

Calidad de sueño y ansiedad en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2025

Sleep Quality and Anxiety Among Nursing Students at the National Autonomous University of Altoandina de Tarma, 2025

William Robert Escobar Blua 
Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma

Timoteo Rafael Norsy Nhaythers 
Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma

Adriana Edith Ticse Esteban 
Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma

Fiorella Angeline Escobar Castro 
Universidad Nacional de Huancavelica

<https://doi.org/10.54556/gnosiswisdom.v6i1.109>
Fecha de publicación: 2026-04-29
Fecha de envío: 2026-02-11

Resumen

La calidad del sueño es clave para la salud mental; su deterioro en estudiantes de enfermería, expuestos a alta exigencia académica y prácticas clínicas, incrementa la vulnerabilidad a trastornos como la ansiedad. El objetivo fue determinar la relación entre la calidad de sueño y la ansiedad en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma. El presente trabajo de investigación fue un estudio cuantitativo, no experimental, transversal y correlacional. La muestra fue de 135 estudiantes (población de 207), seleccionados por muestreo probabilístico estratificado. Se aplicaron el Cuestionario de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) y la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung. El análisis se realizó mediante el coeficiente Rho de Spearman. Donde se encontró una relación estadísticamente significativa y positiva baja entre la calidad de sueño y la ansiedad ($Rho = 0,289$; $p = 0,001$), vinculándose también de forma directa con las dimensiones afectiva y somática de la ansiedad. Al discutir los hallazgos concuerdan con la literatura internacional (Shi et al., 2025), en ciencias de la salud (Martínez Robleto et al., 2021) y nacional (Roque et al., 2024) y (Canessa & Rivas, 2024), reflejando cómo la sobrecarga académica y clínica impacta el descanso y bienestar en áreas sanitarias. Aunque el diseño transversal impide establecer causalidad, los resultados confirman que una deficiente calidad de sueño se asocia con mayor ansiedad, resaltando la necesidad de promover hábitos de descanso saludables en el entorno universitario.

Palabras clave: Calidad de sueño, ansiedad, estudiante, salud mental.

Abstract

Sleep quality is key to mental health; its deterioration in nursing students, who are exposed to high academic demands and clinical practices, increases vulnerability to disorders such as anxiety. The objective was to determine the relationship between sleep quality and anxiety in nursing students at the Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma. This research study was a quantitative, non-experimental, cross-sectional, and correlational study. The sample consisted of 135 students (from a population of 207), selected through stratified probabilistic sampling. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and the Zung Self-Rating Anxiety Scale were administered. Data analysis was performed using the Spearman Rho coefficient. A statistically significant and low positive relationship was found between sleep quality and anxiety ($Rho = 0.289$; $p = 0.001$), which was also directly linked to the affective and somatic dimensions of anxiety. When discussing the findings, they align with international literature (Shi et al., 2025), health sciences studies (Martínez Robleto et al., 2021), and national research (Roque et al., 2024; Canessa & Rivas, 2024), reflecting how academic and clinical overload impacts rest and well-being in health-related fields. Although the cross-sectional design prevents establishing causality, the results confirm that poor sleep quality is associated with higher anxiety, highlighting the need to promote healthy sleep habits in the university environment.

Keywords: Sleep quality, anxiety, student, mental health.

Introducción

El estudio de la salud integral en los profesionales en formación exige comprender cómo se articulan las exigencias académicas y biológicas. Desde la Teoría de la Adaptación de Callista Roy, el ser humano opera como un sistema biopsicosocial en continua interacción con su entorno, donde el descanso constituye un mecanismo fisiológico indispensable para preservar la homeostasis física y emocional; postulado que concuerda con la Jerarquía de Necesidades de Abraham Maslow al posicionar al sueño como un pilar básico cuya insatisfacción detona fatiga, déficit cognitivo y labilidad emocional. En los estudiantes de enfermería, la alta exigencia académica y las prácticas clínicas alteran la arquitectura del sueño, comprometiendo la regulación neurobiológica y potenciando la aparición de manifestaciones ansiosas, las cuales, según la Teoría de Estado Rasgo de Charles Spielberger, se expresan en respuestas cognitivo emocionales y somáticas frente a entornos percibidos como amenazantes. Diversos antecedentes académicos respaldan que la privación de descanso deprime las defensas adaptativas y exacerba los síntomas ansiosos en esta población; por ello, el propósito del presente estudio es

determinar la relación entre la calidad de sueño y la ansiedad en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma realizado en el 2025, bajo la hipótesis general (H_1) de que existe una relación significativa entre la calidad de sueño y la ansiedad en dichos estudiantes, complementada por las hipótesis específicas de que la calidad de sueño se relaciona significativamente tanto con la ansiedad afectiva (H_{e1}) como con la ansiedad somática (H_{e2}).

Metodología

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo básica, con un diseño no experimental, transversal y descriptivo correlacional, orientada a determinar la relación entre la Calidad de Sueño (X) y la Ansiedad (Y) en un único momento temporal correspondiente al periodo académico 2025-I. La población estuvo conformada por 207 estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma (UNAAT). Para la obtención de la muestra, se aplicó la fórmula estadística para poblaciones finitas considerando un nivel de confianza del 95% ($Z = 1,96$), un margen de error del 5% ($e = 0,05$) y una

proporción del 50% ($p = 0,5$), resultando en una muestra representativa de 135 estudiantes. La selección de los participantes se realizó mediante un muestreo probabilístico aleatorio simple, utilizando el registro oficial de matriculados y asignando un número ordinal a cada integrante para la posterior elección al azar. Como criterios de inclusión se consideró a los estudiantes matriculados en el periodo 2025-I que aceptaron participar voluntariamente mediante la firma del consentimiento informado y completaron íntegramente los instrumentos. Se excluyó a aquellos que no otorgaron su consentimiento o que no asistían a clases durante el periodo de recolección de datos. La técnica empleada fue la encuesta y los instrumentos aplicados bajo la modalidad autoadministrada fueron dos cuestionarios estandarizados: el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI), compuesto por 19 ítems distribuidos en siete componentes con una puntuación global de 0 a 21 puntos; y la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung (EAA), integrada por 20 ítems tipo Likert para identificar manifestaciones afectivas y somáticas. Se garantizó la confiabilidad de los instrumentos mediante el coeficiente Alfa de Cronbach en la población estudiada, obteniéndose valores de 0,925 para el PSQI y 0,791 para la Escala de Zung, demostrando una elevada consistencia interna. El procedimiento inició con la revisión del llenado de los instrumentos, la codificación de las respuestas y la elaboración de una base de datos en una sábana estadística para su posterior procesamiento en el

paquete SPSS. Respecto al análisis estadístico, en una primera etapa se utilizó estadística descriptiva mediante frecuencias absolutas y porcentajes para caracterizar las variables y sus dimensiones. Posteriormente, en el análisis inferencial, se evaluó la distribución de los datos mediante la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov ($N = 135$); al evidenciarse una distribución no normal ($p < 0,05$), se optó por la estadística no paramétrica utilizando el coeficiente de correlación Rho de Spearman con un nivel de significancia del 5% ($\alpha = 0,05$) para contrastar las hipótesis formuladas. En relación con los aspectos éticos, el estudio contó con la aprobación del Comité de Ética de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma (UNAAT), respaldado mediante la correspondiente resolución autorizada. Previo a la recolección de datos, se informó minuciosamente a los participantes sobre el objetivo del estudio y se absolviéron todas sus dudas, procediendo con la firma voluntaria del consentimiento informado. El estudio se guio rigurosamente por los principios bioéticos fundamentales: autonomía (participación voluntaria y derecho al retiro sin perjuicios), beneficencia (generación de conocimiento útil sin uso inadecuado de la información), no maleficencia (aplicación en un ambiente seguro que resguardó la privacidad) y justicia (trato equitativo sin ningún tipo de discriminación). Asimismo, se aseguró el estricto anonimato y la confidencialidad de los datos mediante la asignación de códigos numéricos de identificación.

Resultados

Tabla 1

Calidad de sueño y ansiedad de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma.

Calidad de Sueño	Ansiedad							
	Normal		Mínima moderada		Moderada Severa		TOTAL	
	f_i	$h_i\%$	f_i	$h_i\%$	f_i	$h_i\%$	F_i	$H_i\%$
Buena	45	33%	55	41%	7	5%	107	79%
Mala	3	2%	20	15%	4	3%	27	20%
Deficiente	0	0%	0	0%	1	1%	1	1%
TOTAL	48	35%	75	56%	12	9%	135	100%

Fuente: Bace de Datos.

Los resultados muestran que un 41% (55), presentan una buena calidad de sueño con una mínima moderada ansiedad los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma.

Tabla 2

Cálculo del coeficiente de correlación de las variables de calidad de sueño y ansiedad.

Correlaciones			Calidad de Sueño	ANSIEDAD
Rho de Spearman	Calidad de Sueño	Coeficiente de correlación	1,000	,289**
		Sig. (bilateral)	.	,001
		N	135	135
	ANSIEDAD	Coeficiente de correlación	,289**	1,000
		Sig. (bilateral)	,001	.
		N	135	135

**, La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En el coeficiente de correlación de Spearman presenta un resultado de 0,289 el cual es una correlación positiva baja, y su p valor es de 0,001 el cual es menor que 0.05, por tal existe una relación entre la calidad de sueño y ansiedad en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2025.

Tabla 3

Cálculo del coeficiente de correlación de las variables de calidad de sueño y la dimensión ansiedad afectiva

Correlaciones			Calidad de Sueño	Ansiedad Afectiva
Rho de Spearman	Calidad de Sueño	Coeficiente de correlación	1,000	,486**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	135	135
	Ansiedad Afectiva	Coeficiente de correlación	,486**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	135	135

**, La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En el coeficiente de correlación de Spearman presenta un resultado de 0,486 el cual es una correlación positiva moderada, y su p valor es de 0,000 el cual es menor que 0.05, por tal existe una relación entre la calidad de sueño y ansiedad afectiva en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma, 2025.

Tabla 4

Cálculo del coeficiente de correlación de las variables de calidad de sueño y la dimensión ansiedad somática.

Correlaciones			Calidad de Sueño	Ansiedad Somática
Rho de Spearman	Calidad de Sueño	Coeficiente de correlación	1,000	,472**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	135	135
	Ansiedad Somática	Coeficiente de correlación	,472**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	135	135

**, La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En el coeficiente de correlación de Spearman presenta un resultado de 0,472 el cual es una correlación positiva moderada, y su p valor es de 0,000 el cual es menor que 0.05, por tal existe una relación entre la calidad de sueño y la dimensión ansiedad somática en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma, 2025.

Discusión

Los hallazgos confirman la existencia de una correlación directa y significativa, aunque de baja intensidad, entre la calidad del descanso y los niveles de ansiedad en el alumnado de enfermería ($Rho = 0,289; p = 0,001$). Esta asociación guarda concordancia con diversos antecedentes internacionales y nacionales desarrollados en cohortes universitarias y del sector salud (Shi et al., 2025; Canessa & Rivas, 2024; Rojas & Solis, 2023). Dicha convergencia se explica por las demandas formativas y las responsabilidades prácticas propias de las disciplinas sanitarias, las cuales repercuten de manera directa en el equilibrio emocional y los ciclos de sueño. Desde la perspectiva teórica, el trabajo robustece la literatura científica al documentar cómo se manifiestan estas problemáticas de salud mental en entornos universitarios altoandinos. En el plano práctico, los datos ofrecen insumos clave para que las autoridades académicas diseñen estrategias de acompañamiento psicológico, talleres de higiene del sueño y programas de bienestar integral enfocados en mitigar el estrés académico. Finalmente, debido al enfoque metodológico transversal y no experimental, las conclusiones se restringen a evidenciar una relación asociativa y no de tipo causal, abriendo la pauta para futuras líneas de investigación longitudinales.

Conclusiones

Se concluye que existe una relación estadísticamente significativa entre la calidad del sueño y la ansiedad global en los estudiantes de enfermería ($Rho = 0,289; p = 0,001$), reflejando una asociación positiva de baja intensidad.

Asimismo, se identificó una correlación positiva de grado moderado tanto con la dimensión afectiva ($Rho = 0,486; p = 0,000$) como con la dimensión somática ($Rho = 0,472; p = 0,000$), lo que evidencia que las alteraciones del descanso nocturno inciden de manera directa en las manifestaciones emocionales y físicas de la ansiedad dentro de esta población universitaria.

Referencias bibliográficas

- Canessa Saenz, M. T., & Rivas Lazo, T. R. (2024). Ansiedad, depresión y estrés asociados a la calidad de sueño en contexto de pandemia COVID-19, en los estudiantes de medicina humana de una universidad de Huancayo [Tesis para optar el título profesional de Médico Cirujano, Universidad Continental]. Repositorio Institucional - Universidad Continental.
<https://repositorio.continental.edu.pe/item/7d409ac9-6c99-4914-8612-d57336b9bb50>
- Fonseca, R. (2012). Metodología del trabajo científico. IESDE Brasil S.A.; Universidad Nacional Agraria.
<https://repositorio.una.edu.ni/2463/>
- Gonzalo, A. (2024, 30 de abril). Sister Callista Roy: Adaptation model of nursing. Nurseslabs.
<https://nurseslabs.com/sister-callista-roys-adaptation-model/>
- Marquina, W. (2022, 13 de mayo). Escala ansiedad Zung: ficha técnica 2020. SlideShare.
<https://es.slideshare.net/slideshow/escala-ansiedad-zung-ficha-tecnica-2020pdf/251779544>
- Martínez, A., Sequeira, B., & Medina, I. (2024). Ansiedad, depresión y calidad del sueño en los estudiantes de medicina, UNAN Managua, junio-agosto, 2021. Revista de Ciencia, Salud y Educación Médica, 4(6), 2-7.
<https://revistas.unan.edu.ni/index.php/Salud/article/view/4299>
- Ravelo, M. (2022). Validez y confiabilidad del cuestionario de calidad de sueño de Pittsburgh en estudiantes universitarios peruanos [Tesis para obtener el título profesional de

Licenciada en Psicología, Universidad César Vallejo]. Repositorio Digital - UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/87440>

Rojas Cabrera, L. E., & Solis Blancas, Y. (2023). Calidad de sueño y ansiedad en profesionales de enfermería de la Red de Salud Jauja, 2022 [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería, Universidad Peruana Los Andes]. Repositorio ALICIA - CONCYTEC.

https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UPLA_bdf24d1e24fc6c4da04dcc30c5461d59

Roque, E., Chui, H., Padilla, T., Aguilar, R., & Mamani, M. (2024). Ansiedad, depresión y calidad del sueño en estudiantes de Odontología. Revista de Investigación en Salud VIVE, 7(20), 371-381. <https://doi.org/10.3396/revistavive.v7i20.453>

Shi, M., Miao, R., Bing, M., & Liu, S. (2025). La relación entre la calidad del sueño y los síntomas de ansiedad: un estudio transversal basado en estudiantes universitarios tibetanos que viven a gran altitud en China. Frontiers in Psychology, 16, 1505948. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1505948>