



UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA:

CALIDAD DE SUEÑO Y SINTOMATOLOGÍA DEPRESIVA EN ESTUDIANTES FORÁNEOS

Trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título de Licenciadas en Psicología.

Autor

Anthony Jair Corral Cerda

Tutor

Ps.Cl. Giovanni Sebastián Lascano
Arias, Mg.

AMBATO– ECUADOR
2025

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

Yo, Anthony Jair Corral Cerda, declaro ser autor del Trabajo de Integración Curricular con el nombre “CALIDAD DE SUEÑO Y SINTOMATOLOGÍA DEPRESIVA EN ESTUDIANTES FORÁNEOS”, como requisito para optar al grado de Licenciada en Psicología y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Ambato, a los 23 días del mes julio de 2025, firmo conforme:

Autor: Anthony Jair Corral Cerda

Firma:



Número de Cédula: 1501113995

Dirección: Celiano Monge- Ambato

Correo Electrónico: jaircorral8@hotmail.com

Teléfono: 0985487732

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “CALIDAD DE SUEÑO Y SINTOMATOLOGÍA DEPRESIVA EN ESTUDIANTES FORÁNEOS” presentado por Anthony Jair Corral Cerda, para optar por el Título de Licenciado en Psicología.

CERTIFICO

Que dicho Trabajo de Integración Curricular ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte los Lectores que se designe.

Ambato, 23 de julio de 2025



Ps.Cl. Giovanni Sebastián Lascano Arias, Mg

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente Trabajo de Integración Curricular, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciado en Psicología, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Ambato, 23 de julio de 2025



.....

Anthony Jair Corral Cerda
1501113995

APROBACIÓN DE LECTORES

El Trabajo de Integración Curricular ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: “CALIDAD DE SUEÑO Y SINTOMATOLOGÍA DEPRESIVA EN ESTUDIANTES FORÁNEOS, previo a la obtención del Título de Licenciado en psicología, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del Trabajo de Integración Curricular.

Ambato, 12 de agosto del 2025



Ps.Cl. Leonel Alexander Llerena Aguirre, Mg.
LECTOR



Ps.Cl. Jorge Luis Cisneros Bedón, Mg.
LECTOR

DEDICATORIA

Anthony Jair Corral Cerda

Agradezco con profundo amor y respeto a mi padre Roberto, quien desde el cielo ha sido una guía constante y ejemplo de fortaleza; su apoyo incondicional, aunque la distancia eterna, ha estado presente en cada paso de este proceso. A mi madre por acompañarme en cada momento, tanto en las dificultades como en las alegrías, y por enseñarme con su resiliencia el verdadero significado de la perseverancia. A las personas cercanas que, con su aliento y empuje constante, me motivaron a no rendirme y a seguir avanzando hasta alcanzar la meta, les expresé mi más sincera gratitud

AGRADECIMIENTO

Anthony Jair Corral Cerda

Con profundo aprecio, dedico estas líneas a quienes han sido parte esencial en mi camino formativo. A los profesores que, con su entrega y sabiduría, despertaron en mí el interés por aprender y el deseo de superarme; a los tutores que acompañaron este proceso con orientación constante y generosa, brindando no solo conocimientos, sino también confianza y motivación. Esta dedicatoria es también para mí mismo, como testimonio del esfuerzo, la perseverancia y las lecciones que me han fortalecido para mirar al futuro con determinación y esperanza

INDICE DE CONTENIDOS

1. PORTADA.....	I
2. AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR	II
3. APROBACIÓN DEL TUTOR.....	III
4. DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD.....	IV
5. APROBACIÓN DE LECTORES	V
6. DEDICATORIA.....	VI
7. AGRADECIMIENTO.....	
8. RESUMEN EJECUTIVO.....	XI
9. ABSTRACT	XII
1. INTRODUCCIÓN	12
2. MARCO METODOLÓGICO.	21
3. RESULTADOS.....	24
3.1. CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS FORÁNEOS	25
3.2. DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS FORÁNEOS	26
3.3. EFICIENCIA HABITUAL DE SUEÑO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS FORÁNEOS...27	
3.4. FRECUENCIA CALIDAD DE SUEÑO Y SINTOMATOLOGÍA DEPRESIVA.....	28
4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	28
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	31
6. AGRADECIMIENTOS	35
7. DEDICATORIA.....	35
8. ANEXOS	35

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla No. 1 Calidad de sueño	25
Tabla No. 2 Nivel de depresión	25
Tabla No. 3 Eficiencia habitual de sueño.....	26
Tabla No. 4 Calidad de sueño	27
Tabla No. 5 Sintomatología depresiva	27

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA: CALIDAD DE SUEÑO Y SINTOMATOLOGÍA DEPRESIVA EN ESTUDIANTES FORÁNEOS

AUTOR:

Anthony Jair Corral Cerda

TUTOR:

PHD. Giovanni Sebastián Lascano Arias

RESUMEN EJECUTIVO

La calidad de sueño y la sintomatología depresiva son aspectos de gran influencia dentro de la mayoría de estudios de estudiantes universitarios alrededor del mundo, en particular enfrentan desafíos adicionales como la movilidad, estilo de vida y la presión académica. La presente investigación se centró en describir la frecuencia de la calidad de sueño y sintomatología depresiva en los estudiantes universitarios. Para ello, se aplicaron el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) y la escala de Depresión de Beck (BDI-II). Los resultados revelaron que el 50% de los estudiantes presentan mala calidad de sueño, mientras que solo el 18,4% reporta un sueño saludable; además, el 42,1%, muestra síntomas depresivos clínicamente relevantes, distribuidos en niveles leve (21.1%), moderado (18,4%) y grave (2.6%). Estas alteraciones reflejan un impacto considerable en el bienestar emocional y en los hábitos de higiene del sueño.

DESCRIPTORES: Depresión, Estudiante Universitario, Insomnio, Sintomatología, Sueño

CALIDAD DE SUEÑO Y SINTOMATOLOGÍA DEPRESIVA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS FORÁNEOS

QUALITY OF SLEEP AND DEPRESSIVE SYMPTOMATOLOGY IN FOREIGN UNIVERSITY STUDENTS

Autor: Anthony Jair Corral Cerda
acorral2@uti.edu.ec

Tutor: Giovanni Sebastian Lascano Arias
giovannilascanol@uti.edu.ec

Lector: Leonel Alexander Llerena Aguirre
leonelllerena@uti.edu.ec

Lector: Jorge Luis Cisneros Bedon
jorgecisneros@uti.edu.ec

Trabajo de Titulación para la
obtención del título de
Licenciado/a en Psicología de
la Universidad Tecnológica
Indoamérica.

Modalidad:
Investigación Cuantitativa.

Ambato, Ecuador.
Agosto de 2025.

RESUMEN

La calidad de sueño y la sintomatología depresiva son aspectos de gran influencia dentro de la mayoría de estudios de estudiantes universitarios al rededor del mundo, en particular enfrentan desafíos adicionales como la movilidad, estilo de vida y la presión académica. La presente investigación se centró en describir la frecuencia de la calidad de sueño y sintomatología depresiva en los estudiantes universitarios foráneos. Para ello, se aplicaron el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) y la Escala de Depresión de Beck (BDI-II). Los resultados revelaron que el 50% de los estudiantes presentan mala calidad de sueño, mientras que solo el 18,4% reporta un sueño saludable; además, el 42.1% muestra síntomas depresivos clínicamente relevantes, distribuidos en niveles leve (21.1%), moderado (18.4%) y grave (2.6%). Estas alteraciones reflejan un impacto considerable en el bienestar emocional y en los hábitos de higiene del sueño

Palabras Clave: *Depresión, Estudiante Universitario, Insomnio, Sintomatología, Sueño.*

ABSTRACT

Sleep quality and depressive symptoms are aspects of great influence in most studies of university students around the world, who face additional challenges such as mobility, lifestyle, and academic pressure. This research focused on describing the frequency of sleep quality and depressive symptoms in foreign university students. To this end, the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and the Beck Depression Inventory (BDI-II) were administered. The results revealed that 50% of students have poor sleep quality, while only 18.4% report healthy sleep; in addition, 42.1% show clinically relevant depressive symptoms, distributed across mild (21.1%), moderate (18.4%), and severe (2.6%) levels. These alterations reflect a considerable impact on emotional well-being and sleep hygiene habits.

Keywords: *Depression, College student, Insomnia, Symptoms, Sleep.*

1. INTRODUCCIÓN.

La presente investigación se enfoca en la salud mental de los estudiantes universitarios, con especial atención en la relación entre la calidad del sueño y la sintomatología depresiva en estudiantes foráneos, el estudio se enmarca dentro del área de la psicología clínica y adopta un enfoque cognitivo-conductual.

El sueño es un estado biológico frecuente y reversible durante el cual disminuye la percepción del entorno y la respuesta a estímulos externos, este proceso es regulado internamente por el sistema nervioso y cumple funciones esenciales para la recuperación fisiológica y el equilibrio del organismo (Kleitman, 1963).

También se comprende como una necesidad biológica indispensable, al mismo nivel que la alimentación o la reproducción, ya que cumple funciones clave para el equilibrio físico y mental, este proceso no solo permite el descanso, sino que también favorece el funcionamiento óptimo de capacidades cognitivas como la atención, la memoria y la toma de decisiones, así como la regulación emocional, cuando se ve alterado, puede desencadenar una serie de consecuencias negativas que afectan la calidad de vida y el desempeño cotidiano Lugo et al., (2021).

Eugene Aserinsky, en la década de 1950, descubrió el sueño REM (Rapid Eye Movement), un hallazgo clave para la neurociencia del sueño, contrario a la creencia de que el sueño era un estado de inactividad cerebral, Aserinsky demostró

que durante esta fase el cerebro se mantiene altamente activo, con movimientos rápidos de los ojos y patrones cerebrales intensos, utilizaron electroencefalografía para observar estas actividades cerebrales, asociándolas con los sueños, este descubrimiento transformó el estudio del sueño y abrió nuevas áreas de investigación en neurociencia y medicina del sueño (Kean, 2009).

El sueño es un proceso fisiológico repetitivo que atraviesa diversas fases a lo largo de la noche, y cada una cumple funciones específicas en la recuperación física y mental del organismo, se divide principalmente en dos tipos: sueño no REM (sueño tranquilo) y sueño REM (fase de los sueños), el sueño no REM se compone de tres etapas: una inicial de transición (N1), una fase de sueño ligero (N2) y una etapa profunda (N3), donde el cuerpo reduce su actividad al mínimo para facilitar la reparación tisular y fortalecer el sistema inmune, en contraste, durante la fase REM, el cerebro se activa intensamente, se producen los sueños y se consolidan aprendizajes y memorias, estas etapas se alternan en ciclos de aproximadamente 90 minutos a lo largo de la noche, constituyendo la arquitectura del sueño, la cual es clave para alcanzar un descanso reparador y mantener el bienestar emocional y cognitivo (Harvard Health, 2024).

Los trastornos del sueño son alteraciones que afectan la capacidad de iniciar, mantener o completar un ciclo de sueño reparador, estas dificultades pueden manifestarse como insomnio, somnolencia excesiva durante el día o comportamientos anormales durante el descanso nocturno, su impacto se

extiende más allá del sueño mismo, ya que interfieren con el funcionamiento cognitivo y el bienestar general de la persona (Lira y Custodio, 2018)

La calidad del sueño se define como la percepción subjetiva y objetiva del descanso nocturno, abarcando elementos como la duración, continuidad y profundidad del sueño, los cuales inciden directamente en el bienestar psicológico y el desempeño durante el día (Vargas, Méndez y Ruiz, 2023).

Desde una perspectiva evolutiva, la calidad del sueño puede entenderse como la percepción subjetiva que tiene cada persona sobre su experiencia al dormir, incluyendo su grado de satisfacción con aspectos como la duración, continuidad, eficiencia y facilidad para conciliar el sueño, este concepto se construye a partir de factores individuales, fisiológicos, emocionales y ambientales, y su evaluación depende tanto de medidas objetivas como de la interpretación personal del descanso logrado durante la noche (Nelson, Davis y Corbett, 2022).

Dement fue fundamental sobre la privación del sueño y sus efectos en la cognición y el bienestar físico sentaron las bases para una nueva rama de la medicina, centrada en el diagnóstico y tratamiento de trastornos del sueño, subraya la importancia de reconocer los trastornos del sueño como una amenaza para la salud pública, tiene un impacto significativo en la manera en que se aborda la medicina preventiva y la salud mental en la actualidad (Tracie White, 2008).

La hipótesis de la homeostasis sináptica, propuesta por Tononi y Cirelli (2014), sostiene que el sueño cumple una función esencial en restaurar el equilibrio sináptico en el cerebro, que se ve alterado durante la vigilia por el aprendizaje y la plasticidad neuronal, durante el día las conexiones sinápticas se fortalecen debido a la exposición a nuevos estímulos, lo que incrementa el consumo energético y puede saturar la capacidad de aprendizaje, el sueño permite la "renormalización" de estas conexiones, reduciendo el ruido neuronal y favoreciendo la consolidación e integración de la memoria, este proceso restaura la eficiencia y selectividad neuronal, lo cual es fundamental para el bienestar cognitivo y emocional.

Desde la perspectiva epistemológica cognitivo-conductual, la conducta humana es entendida como el resultado de la interacción entre procesos cognitivos, emocionales y conductuales, esta teoría desarrollada por Beck (1976), sostiene que los pensamientos disfuncionales influyen directamente en el estado de ánimo y en los comportamientos, lo que puede derivar en trastornos como la depresión o alteraciones del sueño.

Según Harvey (2002), las distorsiones cognitivas asociadas al sueño pueden mantener un ciclo de insomnio y malestar emocional, el cual es característico en personas con depresión. Estudios recientes advierten que tanto la mala calidad del sueño como los síntomas depresivos son una problemática cada vez más frecuente en esta población, comprometiendo su desempeño

académico y su funcionamiento diario (Organización Mundial de la Salud, 2023).

Informes oficiales han reportado que más de la mitad de los casos de trastornos mentales en jóvenes universitarios están relacionados con síntomas depresivos y dificultades para mantener un sueño reparador, lo que evidencia la necesidad de estrategias preventivas y de intervención focalizadas en esta población (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2024)

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que se manifiesta como una sensación persistente de tristeza profunda, pérdida de interés en las actividades habituales y una disminución general del funcionamiento emocional, cognitivo y físico, esta condición no obedece a una debilidad personal ni se supera solo con fuerza de voluntad, sino que requiere comprensión, apoyo y tratamiento clínico adecuado (Sawchuk, 2023).

Los síntomas depresivos abarcan una serie de manifestaciones emocionales, cognitivas y somáticas como la tristeza persistente, la pérdida de interés en actividades cotidianas, la dificultad para concentrarse, alteraciones del apetito y del sueño, fatiga constante y pensamientos negativos, en estudiantes universitarios, esta sintomatología se presenta con alta frecuencia, especialmente en mujeres, y suele coexistir con síntomas de ansiedad, lo que agrava el impacto sobre su bienestar psicológico y desempeño académico Navarro et al., (2023)

Según Ellis (1955), la depresión no es causada directamente por los eventos negativos, sino por las creencias irracionales

que las personas desarrollan respecto a dichos eventos, a través del modelo A-B-C de la Terapia Racional Emotiva Conductual, se explica que los síntomas emocionales y conductuales disfuncionales surgen cuando un acontecimiento activador (A) es interpretado mediante creencias irracionales (B), lo que genera consecuencias emocionales y conductuales negativas (C), entre estas creencias se encuentran la necesidad extrema de aprobación, la autoexigencia desmedida o la tendencia a dramatizar, factores que favorecen la aparición de estados depresivos.

Según Aaron Beck (1967), la depresión se caracteriza por una tríada cognitiva en la que la persona mantiene una visión negativa de sí misma, del entorno y del futuro, desde esta perspectiva, el individuo se percibe como inútil o defectuoso, interpreta su entorno como hostil o lleno de pérdidas, y anticipa un futuro marcado por fracasos, lo que refuerza sentimientos de desesperanza y resignación, esta visión distorsionada se acompaña de síntomas en diversas áreas: en el estado de ánimo predominan la tristeza y el vacío; en lo cognitivo, pensamientos negativos y suicidas; en la conducta, el aislamiento y el llanto; y en lo físico, alteraciones del sueño, apetito, fatiga o molestias corporales.

Nolen Hoeksema et al., (1991) detalla que uno de los mecanismos clave que mantiene la depresión es la rumiación, entendida como la tendencia a centrarse repetitivamente en los propios síntomas y problemas sin buscar soluciones, esta forma de afrontamiento contribuye a prolongar el malestar emocional y refuerza patrones de pensamiento negativos sobre uno mismo, el

entorno y el futuro, además identifica una serie de manifestaciones típicas de la depresión, como la pérdida de interés por actividades cotidianas, el cansancio persistente, el aislamiento social, alteraciones del sueño y apetito, así como síntomas físicos sin causa médica aparente.

La sintomatología depresiva, según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5-TR), se manifiesta cuando al menos cinco síntomas están presentes durante un período mínimo de dos semanas, entre ellos el ánimo deprimido, la pérdida de interés o placer, trastornos del sueño, fatiga, sentimientos de inutilidad y dificultades cognitivas (American Psychiatric Association, 2013).

Según Pinto Aragón, Villa Navas y Pinto Aragón (2022), las exigencias que enfrentan los estudiantes universitarios surgen de la necesidad de adaptarse a un entorno académico y social completamente nuevo, que demanda mayor autonomía, responsabilidad y habilidades para afrontar situaciones complejas, estas nuevas responsabilidades incluyen la presión por el rendimiento académico, el alejamiento del núcleo familiar, la adaptación a distintos estilos de enseñanza y evaluación, así como factores emocionales, cognitivos y ambientales, los cuales pueden desencadenar estrés si no se cuenta con estrategias adecuadas de afrontamiento.

Según Parra y Larreal Bracho (2023), la universidad exige a los estudiantes un proceso de adaptación complejo que incluye asumir nuevas responsabilidades, desarrollar autonomía, gestionar el tiempo de manera eficiente y enfrentar una mayor carga

académica, estas exigencias no solo implican cambios en el entorno institucional y las metodologías de enseñanza, sino también en las relaciones interpersonales y el contexto social.

La calidad del sueño ha sido objeto de creciente interés en la investigación global debido a su impacto directo sobre la salud, diversos estudios internacionales han documentado una alta prevalencia de trastornos del sueño. El estudio de Schmickler, Blaschke, Robbins y Mess (2023), analizó los factores que determinan la calidad del sueño en 1,684 estudiantes universitarios alemanes, encontrando que el 48,7 % presentaba mala calidad del sueño según el índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), a través de un análisis de regresión, se identificaron como predictores significativos al aumento de la edad, el ser estudiante de negocios, bajo estatus social subjetivo, mala salud autoevaluada, estrés percibido, agotamiento y bajo rendimiento académico.

Además, la investigación de Bousgheiri et al., (2024) examinó los factores que influyen en la calidad del sueño entre estudiantes universitarios de medicina y enfermería en Marruecos y España, con una muestra total de 1,210 participantes, los resultados mostraron que el 74 % presentaba mala calidad del sueño, siendo más prevalente entre los estudiantes marroquíes (81.7 %) y los de enfermería (76 %), en comparación con sus pares españoles y de medicina, entre los factores significativamente asociados se encontraron: la nacionalidad, el campo de estudio y la presencia de enfermedades crónicas.

También la aportación de Carrión Pantoja et al. (2022) que investigó la prevalencia de síntomas de insomnio y su relación con la higiene del sueño, la salud mental y el rendimiento académico en una muestra de 582 estudiantes universitarios en España, se halló que el 39,7 % presentaba síntomas significativos de insomnio, los cuales estaban relacionados con mayores niveles de estrés, ansiedad, depresión y mala higiene del sueño. Además, se evidenció que los estudiantes con insomnio obtenían un promedio académico significativamente más bajo que quienes no lo presentaban

De otro modo, Pitta Villasboa et al., (2025) señala la relación entre la calidad del sueño, el estrés académico y el rendimiento académico en 347 estudiantes de medicina de Paraguay, utilizando el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) y una escala validada de estrés académico, los resultados revelaron que el 77,8 % de los estudiantes presentaba mala calidad del sueño, y que tanto esta como el estrés se correlacionaban negativamente con el promedio académico ($r = -0.168$ y $r = -0.179$ respectivamente, $p < 0.001$).

En el Reino Unido, un estudio realizado por el área de Salud Pública del University College London (UCL) evaluó a dos cohortes de jóvenes entre 18 y 19 años, comparando estudiantes universitarios con no universitarios, los resultados revelaron que el 28 % de los universitarios presentaban síntomas depresivos moderados a graves, frente al 21 % de sus pares no universitarios, sin embargo, esta brecha disminuía conforme avanzaban los años, también se destacó que los factores asociados a la vida académica, como la

presión académica, la adaptación social y la lejanía del hogar, pueden influir significativamente en el deterioro del bienestar psicológico en esta etapa (Gemma Lew, 2023).

Zapata López et al., (2024) estudiaron la relación entre la calidad del sueño y el estrés académico en 902 estudiantes universitarios de programas de salud y educación física en Colombia y México. Utilizando el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh y el Inventario SISCO de estrés académico, encontraron que el 70 % de los estudiantes colombianos y el 61,7 % de los mexicanos presentaban mala calidad del sueño, mientras que el 62,2 % y el 48,2 %, respectivamente, reportaban niveles moderados o severos de estrés. Los resultados mostraron que factores como el sexo, la presencia de enfermedades, el programa académico, la actividad física y el tiempo sedentario influyeron significativamente en ambas variables.

Un estudio realizado por Li Sáenz y Serrano Chávez (2022), se examinó a 144 estudiantes de Psicología que cursaban los últimos ciclos en una universidad privada de la ciudad de Trujillo, Perú, tuvo como finalidad identificar el vínculo entre el estado de ánimo y la calidad del sueño, los resultados mostraron que el 60% de los participantes presentó mala calidad de sueño, y dentro de los indicadores más afectados estuvieron la somnolencia diurna, el insomnio y el uso de hipnóticos, en relación con el estado emocional, se evidenció que el 52.1% de los estudiantes manifestó niveles altos de tristeza-depresión, el 48.6% presentó ansiedad elevada y el 46.5% mostró altos

niveles de ira-hostilidad, solo un 17.4% registró niveles elevados de alegría.

El estudio realizado por Castillo y Tapia, (2024) en la Universidad de Piura tuvo como propósito analizar cómo se relaciona la calidad del sueño con la presencia de síntomas de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios beneficiarios del programa Beca 18, para ello se llevó a cabo una investigación de tipo observacional y transversal, en la que se aplicaron encuestas validadas como el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI), la Escala de Ansiedad de Zung (SAS) y la Escala de Depresión de Zung (SDS), la muestra incluyó a 293 alumnos, y los hallazgos revelaron que un 62,5% tenía una calidad de sueño deficiente, mientras que el 47,8% presentaba síntomas de ansiedad y el 56% síntomas depresivos, también se encontró que a medida que aumentaban estos síntomas emocionales, la calidad del sueño tendía a empeorar, demostrando una relación significativa entre ambas variables ($p < 0,005$).

El estudio desarrollado por Aguilar y Flores, (2025) en una universidad estatal de Perú, Puno tuvo como finalidad analizar la relación entre la calidad del sueño y la depresión en estudiantes de medicina humana., se aplicó un enfoque cuantitativo con diseño no experimental y corte transversal, usando como instrumentos el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh y la Escala de Depresión de Zung, la muestra estuvo compuesta por 188 estudiantes, los resultados mostraron que el 73,4% tenía una mala calidad de sueño y un 52,1% presentaba depresión moderada, mientras que un 20,2% mostraba un nivel severo, se

halló una correlación positiva moderada entre ambas variables ($Rho=0.557$), lo que sugiere que, a mayor alteración en el sueño, mayor es el riesgo de síntomas depresivos.

El estudio de Escandón Chango (2025), realizado con 233 estudiantes de Psicología de la Universidad de Cuenca, evidenció que la mala calidad del sueño es un problema prevalente y creciente a medida que los estudiantes avanzan en su formación académica, siendo el noveno ciclo el más afectado, se identificó que factores ambientales como el ruido y la temperatura inadecuada, así como fisiológicos como la dificultad para conciliar el sueño y la micción nocturna, son los principales disruptores del descanso, además, se observó que muchos estudiantes presentan horarios de sueño tardíos (2-3 a.m.), una duración promedio de sueño menor a 5 horas y somnolencia diurna frecuente.

Freitas et al, (2023) llevaron a cabo una investigación de tipo transversal con una muestra de 321 estudiantes universitarios pertenecientes a nueve carreras del área de la salud, en tres instituciones públicas de educación superior ubicadas en Minas Gerais, Brasil para analizar la relación entre la calidad de vida y la presencia de síntomas de depresión, ansiedad y estrés, los resultados revelaron una alta prevalencia de sintomatología psicológica, reportándose que el 20,6% de los participantes presentaba síntomas graves o muy graves de depresión, mientras que el 31,5% experimentaba ansiedad severa y el 23,4% mostraba altos niveles de estrés. Se identificó una asociación negativa y estadísticamente significativa entre la severidad de estos síntomas y los distintos dominios de la calidad de vida, la depresión fue el factor que

mayor deterioro causó, especialmente en el componente psicológico.

Un estudio realizado por Pinto Cortez et al., (2024) con 696 estudiantes universitarios del norte de Chile, se encontró una alta prevalencia de sintomatología depresiva, ansiosa y de estrés. Utilizando la escala DASS-21, los resultados mostraron que el 42,3% de los participantes presentaba síntomas de depresión, el 53,5% síntomas de ansiedad y el 49,6% síntomas de estrés, además se observó que la depresión y la ansiedad eran significativamente más frecuentes en mujeres y en estudiantes con bajos ingresos socioeconómicos, así como en aquellos con orientaciones sexuales distintas a la heterosexualidad

Según Chuga Guaman et al., (2024), el 94 % de los estudiantes universitarios evaluados en Quito presentaban alteraciones en su calidad del sueño, siendo el estrés académico una de las causas más recurrentes de interrupción del descanso, este deterioro no solo compromete el desempeño diario, sino que puede tener implicaciones más profundas en la salud mental, particularmente en la aparición de sintomatología depresiva.

Romero Viteri (2022) detalla la relación entre el estrés académico y la depresión en 211 estudiantes universitarios de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, sede Ambato, con edades entre 17 y 27 años. Mediante un diseño cuantitativo, descriptivo y correlacional, aplicó el Inventario SISCO de Estrés Académico y el Inventario de Depresión de Beck para medir ambas variables, los resultados mostraron una correlación positiva moderada y significativa entre las respuestas físicas, psicológicas y

conductuales al estrés académico y los niveles de depresión, con coeficientes de Pearson entre 0,4 y 0,9, indicando que, a mayor estrés, mayor sintomatología depresiva en los estudiantes.

En el estudio realizado por Miniguano Miniguano (2023), se analizó la calidad del sueño y la somnolencia diurna en estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato, la investigación fue de tipo observacional, descriptivo y transversal, con enfoque cuantitativo, y contó con una muestra de 460 estudiantes, a través de los instrumentos validados: el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh y la Escala de Somnolencia de Epworth, se encontró que el 98,3 % de los participantes presentaban una calidad de sueño no saludable.

León et al., (2025) realizaron un estudio con enfoque cuantitativo en una muestra de 1.501 estudiantes universitarios de carreras como educación, diseño, artes y ciencias sociales, pertenecientes a la Universidad Técnica del Norte, en Ecuador para analizar el efecto del género, ansiedad, depresión y estrés sobre la procrastinación académica y la autorregulación, los resultados revelaron una elevada presencia de sintomatología psicológica en la población estudiantil: el 61,6% de los estudiantes presentó niveles graves o extremadamente graves de ansiedad, el 44,7% mostró niveles graves o muy graves de depresión, y el 50% registró niveles alarmantes de estrés, a nivel conductual el 60,7% mostró procrastinación en un nivel medio, mientras que el 54,1% presentó desregulación académica alta.

La psicología clínica es una rama de la psicología que se ocupa de estudiar, desarrollar y aplicar métodos terapéuticos para abordar diversas problemáticas emocionales, conductuales y mentales, su labor principal se lleva a cabo mediante la psicoterapia, la cual comprende un conjunto de enfoques teóricos y técnicas específicas, que se implementan dentro de una relación profesional establecida entre el psicólogo clínico y el paciente, con el fin de favorecer el bienestar psicológico y promover cambios significativos en la conducta y pensamiento del individuo. (Kazadin, 2001).

J. Beck menciona que la teoría cognitivo conductual es estructurado y de corta duración que se orienta al presente y se centra en resolver problemas actuales del paciente. Su objetivo principal es identificar y modificar pensamientos disfuncionales y conductas desadaptativas, con el fin de generar cambios duraderos en el estado emocional y el comportamiento, este modelo parte del supuesto de que los pensamientos influyen directamente en las emociones y en las acciones, y que, al corregir interpretaciones erróneas, se puede mejorar significativamente la salud mental del individuo (Judith Beck, 2011)

Según Vargas, Méndez y Ruiz (2023) el sueño y el bienestar emocional son componentes esenciales en la vida universitaria, especialmente en estudiantes foráneos, quienes deben adaptarse a un entorno nuevo, lejos de su núcleo familiar y bajo exigencias académicas continuas, desde una perspectiva formativa en Psicología, resulta preocupante observar que este grupo presenta con frecuencia alteraciones

emocionales acompañadas de dificultades para lograr un descanso nocturno adecuado, esta situación despierta el interés por examinar cómo la calidad del sueño se relaciona con la presencia de síntomas depresivos, al respecto, la calidad del sueño influye directamente en el estado de ánimo, el funcionamiento cognitivo y el bienestar general; mientras que Navarro et al., (2023) advierten que los síntomas depresivos se presentan con alta prevalencia en estudiantes universitarios, afectando significativamente su rendimiento y salud mental.

La revisión bibliográfica permitió identificar vacíos relevantes en la literatura existente sobre salud mental y bienestar estudiantil. Si bien existen investigaciones que abordan la calidad del sueño y otras que se centran en la sintomatología depresiva en población universitaria, estas temáticas han sido generalmente tratadas de forma aislada, sin articularse dentro de un mismo estudio, esta desconexión constituye un vacío de conocimiento importante, ya que la relación entre la calidad del sueño y los síntomas depresivos puede ser clave para comprender de forma más integral el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios.

A este vacío se suma la escasa atención a la población estudiantil, particularmente los estudiantes foráneos aquellos que migran de sus lugares de origen para cursar estudios en otras ciudades, quienes enfrentan condiciones particulares de vulnerabilidad, pese a que la migración estudiantil es una realidad común en Ecuador, no se han desarrollado investigaciones que exploren de manera específica cómo la condición de foráneo influye en aspectos como el sueño,

la salud mental y la adaptación universitaria. Esta omisión representa una brecha crítica, dado que los estudiantes foráneos están expuestos a desafíos adicionales como el desarraigo, la adaptación cultural, la soledad y las limitaciones económicas, factores que pueden incidir directamente en su bienestar emocional.

Aunque el marco legal ecuatoriano representado por la Ley Orgánica de Educación Superior (LOES, 2010) y el Reglamento del Sistema Nacional de Nivelación y Admisión (SENESCYT, 2023) garantiza derechos fundamentales como el acceso gratuito a la educación, la igualdad de oportunidades, la inclusión y el bienestar estudiantil, en la práctica, estas garantías no siempre se traducen en condiciones reales de equidad para todos los estudiantes, un grupo particularmente afectado por esta desconexión normativa es el de los estudiantes foráneos, quienes migran internamente desde sus lugares de origen para cursar estudios universitarios en otras ciudades del país.

Según Krainer (2023), estos estudiantes enfrentan un proceso de desarraigo que implica retos significativos a nivel emocional, social y cultural, como la soledad, el choque cultural, la discriminación y la dificultad de integración en contextos académicos que muchas veces no reconocen ni valoran la diversidad, además suelen atravesar dificultades económicas y un acceso limitado a redes de apoyo institucional, lo que puede impactar negativamente en su bienestar psicológico y rendimiento académico, pese a estas condiciones, la investigación científica en el contexto ecuatoriano no ha prestado

suficiente atención a la situación de los estudiantes foráneos, y menos aún ha explorado de forma integrada la relación entre dos factores críticos para su salud mental: la calidad del sueño y la sintomatología depresiva, por tal motivo que se realizan las siguientes preguntas:

¿Cuál es la frecuencia de la calidad del sueño y la sintomatología depresiva en estudiantes universitarios foráneos?

¿Cuáles son los niveles de calidad del sueño en estudiantes universitarios foráneos? ¿Qué eficiencia habitual del sueño presentan los estudiantes universitarios foráneos? ¿Cuáles son los niveles de sintomatología depresiva en estudiantes universitarios foráneos?

OBJETIVOS

GENERAL

Describir la frecuencia de la calidad de sueño y sintomatología depresiva en estudiantes universitarios foráneos.

ESPECIFICOS

Estimar los niveles de calidad del sueño en estudiantes universitarios foráneos.

Estimar la eficiencia habitual de sueño que presentan los estudiantes universitarios foráneos

Estimar los niveles de sintomatología depresiva en estudiantes universitarios foráneos.

2. MARCO METODOLÓGICO.

La presente investigación se estructuró conforme a los lineamientos del paradigma

positivista, según Mejía (2022) detalla que el paradigma positivista es un enfoque de investigación que sostiene que la realidad es objetiva, única y medible; por lo tanto, el conocimiento válido es aquel que puede ser observado, cuantificada y que se debe mantener una distancia del objeto de estudio para evitar influencias en los resultados.

Por su parte Reyes (2022), sostiene que el paradigma positivista en la investigación científica se caracteriza por su enfoque en la objetividad y la medición cuantitativa, menciona que el conocimiento válido se obtiene a través de la observación empírica y la experimentación, utilizando métodos científicos rigurosos para descubrir leyes generales que expliquen los fenómenos observados, además que, en este enfoque, mantiene una posición neutral y distante respecto al objeto de estudio.

Es así que se empleó una metodología cuantitativa, la misma que se basa en el positivismo y el empirismo, partiendo de hechos medibles cuya verdad puede comprobarse mediante la experimentación, este método busca el control, la descripción, la comparación y la verificación de hipótesis, se caracteriza por el uso de muestras amplias y representativas, técnicas estadísticas, instrumentos fiables y datos generalizables, a través del experimento, se puede aproximar a una realidad objetiva, independiente de sus percepciones Cajide (2024).

Así mismo el diseño fue no experimental de alcance descriptivo-correlacional ya que se observa los fenómenos sin manipular las variables, permitiendo analizar la realidad tal como ocurre en su entorno natural

(Hernández et al. 2014), y este será de corte transversal ya que se medirán las variables en un solo momento del tiempo, sin realizar seguimiento posterior del fenómeno, evento o condición de interés, además incluye estudios de prevalencia, que miden la proporción de personas en una población que presentan una condición específica actual o pasada, así como estudios de incidencia, que determinan la proporción de casos nuevos dentro de un periodo determinado (Romero et al., 2021).

La población que participó en este estudio fueron estudiantes universitarios foráneos que residen en la ciudad de Ambato. Se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, debido a que selecciona a los participantes según su propio criterio, en función de su accesibilidad, sin recurrir a procedimientos aleatorios ni criterios estadísticos rigurosos (Hernández González, 2021).

Se definieron criterios puntuales para seleccionar a los participantes. Dentro de los criterios de inclusión se encuentran:

- Estudiantes foráneos matriculados en instituciones de educación superior en la ciudad Ambato.
- Permanecer como residente temporal en Ambato durante el curso de sus estudios.
- Tener entre 18 y 25 años de edad y que aun continúen estudiando su carrera universitaria.

Dentro de los criterios de exclusión figura:

- Estudiantes universitarios foráneos que estén en tratamiento

psiquiátrico o psicológico por patologías de sueño o de estado de ánimo

- Ser estudiante foráneo pero que viva con familiares en la ciudad de Ambato.
- Estudiantes universitarios foráneos que tengan hijos

Durante el desarrollo de esta investigación, se respetaron los marcos normativos y éticos establecidos. Se aplicaron los lineamientos de la Ley Orgánica de Protección de Datos Personales de Ecuador (2021), la cual establece principios fundamentales para el tratamiento lícito, transparente y seguro de la información personal, garantizando el consentimiento informado y la confidencialidad de los participantes. Asimismo, se consideraron las disposiciones constitucionales que protegen los derechos a la integridad personal y al desarrollo de investigaciones con enfoque ético y responsable, de conformidad con lo dispuesto en la Constitución de la República del Ecuador (2008).

Se elaboró una ficha sociodemográfica donde incluyen datos generales de los evaluados como: nombre, edad, género, carrera y estado civil, etc. a su vez se utilizó el test para el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI), una versión desarrollada por Buysse y colaboradores en 1988 y adaptada al español por Royuela y Macías en 1997, con el objetivo de evaluar la calidad del sueño y sus alteraciones, se compone de 19 ítems que cubren siete dimensiones fundamentales: calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño,

eficiencia del sueño habitual, alteraciones del sueño, uso de medicamentos para dormir y disfunción diurna, ofreciendo una perspectiva completa de los patrones de sueño de la persona, cada elemento es evaluado por los participantes en escalas de frecuencia que van desde "ninguna vez en el último mes" hasta "tres o más veces a la semana", generando un puntaje de 0 a 21 puntos donde mayor puntuación indica peor calidad de sueño, el alfa de Cronbach (Escobar y Eslava, 2005).

Por otro lado, para medir los síntomas depresivos se usará el Inventario de Depresión de Beck-II (BDI-II), desarrollado por Aaron T. Beck, Robert A. Steer y Gregory K. Brown en 1996 y adaptado al español por Jesús Sanz y Carmelo Vázquez en 2011, con el objetivo de evaluar la presencia y gravedad de la depresión, se compone de 21 ítems que cubren síntomas indicativos como tristeza, llanto, pérdida de placer, sentimientos de fracaso y culpa, pensamientos suicidas y pesimismo, ofreciendo una perspectiva completa de la sintomatología depresiva de la persona, cada elemento es evaluado por los participantes en una escala Likert de 4 puntos (de 0 a 3), con un rango de puntuación total de 0 a 63 puntos, donde calificación más altas indican mayor severidad de los síntomas depresivos, estableciendo cuatro categorías: depresión mínima (0-13), depresión leve (14-19), depresión moderada (20-28) y depresión grave (29-63), el alfa de Cronbach es superior a 0,85.

La recolección de información se realizó mediante un formulario digital elaborado en Google Forms, una plataforma que permitió

distribuir el cuestionario de forma accesible, rápida y segura a los participantes, este formulario fue organizado en tres partes, la primera sección correspondió al consentimiento informado, donde se explicó de forma clara el objetivo del estudio, se aseguró la confidencialidad de los datos recogidos y se destacó que la participación era completamente voluntaria, en la segunda parte, se incluyeron preguntas orientadas a obtener información sociodemográfica básica, tales como edad, género, ciudad de procedencia y universidad, con el propósito de identificar si pertenecía a la población foránea, la tercera sección estuvo destinada a la aplicación de dos instrumentos psicológicos validados. Para evaluar la calidad del sueño, se utilizó el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), para medir la sintomatología depresiva, se empleó el Inventario de Depresión de Beck (BDI), ambas escalas fueron presentadas en su formato digital original dentro del formulario, facilitando su comprensión y el registro automatizado de las respuestas.

Para el análisis de los datos recopilados, se utilizará el software JASP versión 0.19.3.0, es un software estadístico que facilita la exploración y comprensión de la información gracias a su interfaz clara y fácil de usar, promueve la transparencia y la colaboración al permitir guardar y revisar fácilmente las opciones utilizadas en cada análisis, principalmente obtiene medidas de tendencia central (como la media y la mediana), medidas de dispersión (como la desviación estándar), así como análisis de correlación que permitan identificar relaciones entre variables de investigación. (Love et al., 2019)

3. RESULTADOS.

La presente sección expone los hallazgos obtenidos en una muestra de 38 estudiantes foráneos en la ciudad de Ambato, conformada por 21 hombres (55.26%) y 17 mujeres (44.74%), evidenciando una distribución equilibrada con ligera predominancia masculina. Geográficamente, destacan participantes provenientes de Tena (11; 28.95%), Ibarra (6; 15.79%) y Puyo (5; 13.16%), seguidos por otras ciudades como Riobamba, Latacunga, Pujilí y Cumandá, entre otras, lo que refleja una amplia diversidad territorial, principalmente de las regiones amazónica y andina.

En el ámbito académico, la carrera con mayor representación fue Economía (10; 27.03%), seguida de Psicología General (8; 21.62%), mientras que Psicología Clínica y Medicina contaron con 4 estudiantes cada una (10.81%). Otras carreras como Ingeniería, Enfermería, Trabajo Social y Arquitectura estuvieron representadas en menor proporción, lo que otorga al estudio una perspectiva multidisciplinaria, con énfasis en las áreas económica y de la salud

En función de los objetivos específicos planteados en esta investigación, se aplicaron el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) y el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II), con el fin de identificar los niveles de calidad del sueño y sintomatología depresiva en la población estudiada, a través de estos instrumentos permiten interpretar de manera objetiva las

condiciones actuales de los estudiantes foráneos en relación con el descanso nocturno y su estado emocional

3.1 CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS FORÁNEOS.

Tabla 1
Calidad de sueño

	Merece atención y tratamiento médicos	Merece atención	Sin problemas
Válido	19	12	7
Moda	8.00	5.00	4.00
Mediana	10.00	5.50	4.00
Media	9.78	5.91	4.00
Desviación Típica	1.68	0.96	
Mínimo	8.00	5.00	4.00
Máximo	13.0	7.00	4.00

La evaluación del Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh permitió clasificar a los participantes en tres grupos según su calidad de sueño. El 50 % de la muestra (n = 19) presentó una mala calidad del sueño, con puntuaciones entre 8 y 21, lo que indica alteraciones significativas en el descanso

nocturno que pueden requerir intervención médica o psicológica. Este grupo refleja dificultades relevantes en aspectos como la latencia, duración y eficiencia del sueño, que

podrían afectar el bienestar y rendimiento académico. Por otro lado, un 31.6 % (n = 12) obtuvo puntuaciones entre 5 y 7, lo que corresponde a una calidad de sueño moderadamente afectada. Esta categoría sugiere que, aunque no presentan problemas graves, estos estudiantes podrían estar

experimentando ciertos trastornos o alteraciones en su sueño que ameritan un seguimiento preventivo para evitar el agravamiento de su situación. Finalmente, el 18.4 % restante (n = 7) mostró una buena calidad del sueño, con puntuaciones entre 0 y 4, lo que indica un descanso adecuado y sin presencia de síntomas que requieran intervención clínica. Este grupo representa a aquellos estudiantes con patrones de sueño saludables, favoreciendo su bienestar general. En el grupo con mayor afectación, la media fue de 9.78, la mediana de 10, la moda de 8 y la desviación estándar de 1.68, reflejando un nivel significativamente alterado de calidad del sueño con una dispersión moderada, lo cual sugiere variabilidad en la gravedad de las dificultades presentadas dentro de este segmento.

3.2 DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS FORANEOS

Tabla 2
Nivel de depresión

	Grave	Moderada	Leve	Mínima
Válido	1	7	8	22
Moda	62.00	20.00	14.00	0.00
Mediana	62.00	21.00	14.50	4.00
Media	62.00	22.14	13.12	5.40
Desviación Típica	0		4.54	6.75
Mínimo	62.00		2.00	0.00
Máximo	62.00		16.00	30.00

En relación con los resultados del Inventario de Depresión de Beck, se identificó que el 57.9 % de los participantes presentó un nivel mínimo de sintomatología depresiva, con una media de 5.40, mediana

de 4.00, moda de 0 y una desviación estándar de 6.75, lo que indica una baja presencia de síntomas depresivos clínicamente significativos. Este grupo representa a más de la mitad de la muestra y sugiere una percepción general de estabilidad emocional. Sin embargo, un 21.1 % presentó un nivel leve de depresión, seguido de un 18.4 % con nivel moderado y un 2.6 % con nivel grave, evidenciando que una parte importante de los estudiantes experimenta síntomas que podrían comprometer su bienestar psicológico y rendimiento académico si no se detectan y abordan oportunamente. La mayor variabilidad en los puntajes se concentró en los niveles mínimo y leve, lo cual sugiere que, aunque estos estudiantes no muestran un cuadro clínico severo, algunos podrían encontrarse en riesgo de progresión hacia niveles más altos de afectación emocional.

3.3 EFICIENCIA HABITUAL DE SUEÑO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS FORÁNEOS

Tabla 3
Eficiencia habitual de sueño

	Bastante buena	Muy buena	Bastante mala	Muy mala
Válido	9	20	3	6
Moda	1.00	0.00	2.00	0
Mediana	1.00	0.00	2.00	3.00
Media	1.00	0.00	2.00	3.00
Desviación Típica	0.00	0.00	0.00	0.00
Mínimo	1.00	0.00	2.00	3.00
Máximo	1.00	0.00	2.00	3.00

Respecto a la eficiencia del sueño, los resultados evidenciaron que el 23.7 % de los participantes (n = 9) alcanzó una eficiencia óptima (superior al 85 %, puntuación 0), lo cual indica una excelente capacidad para mantener la continuidad del sueño nocturno sin interrupciones relevantes. Este grupo no presenta indicadores de riesgo y no requiere intervención, aunque se recomienda mantener hábitos adecuados de higiene del sueño para conservar esta condición favorable. La consistencia de los datos se refleja en una media, mediana y moda de 1.00, con desviación estándar de 0.00, lo que sugiere uniformidad en los patrones de descanso. La mayoría de los estudiantes, un 52.6 % (n = 20), mostró una eficiencia considerada buena (entre 75 % y 84 %, puntuación 1), lo que sugiere la presencia de interrupciones menores en el sueño. Si bien no se trata de un cuadro clínico, estos casos podrían beneficiarse de estrategias preventivas como la regulación de horarios, la reducción del uso de pantallas antes de dormir y la mejora del ambiente para el descanso, con el fin de evitar un deterioro progresivo en su calidad de sueño. En contraste, un 7.9 % (n = 3) evidenció una eficiencia moderadamente reducida (65 % a 74 %, puntuación 2), y un 15.8 % (n = 6) mostró una eficiencia gravemente comprometida (menor al 65 %, puntuación 3). Este subgrupo, que representa en conjunto el 23.7 % de la muestra, presenta niveles que podrían afectar seriamente la recuperación física y mental durante el sueño.

3.4 FRECUENCIA CALIDAD DE SUEÑO Y SINTOMATOLOGÍA DEPRESIVA

TABLA 4

Calidad de sueño

	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Calidad de sueño	Mala		
	calidad	19	50%
	Calidad moderada	12	31.6%
	Calidad saludable	7	18.4%
	Total	38	100%

TABLA 5

Sintomatología depresiva

	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Sintomatología depresiva	Mínima	22	57.9%
	Leve	8	21.1%
	Moderado	7	18.4%
	Grave	1	2.6%
	Total	38	100%

El estudio permitió identificar que un 81.6 % de los estudiantes universitarios foráneos evaluados presentó algún grado de alteración en la calidad del sueño, lo cual

refleja una alta frecuencia de problemas en el descanso nocturno. Dentro de este grupo, el 50 % mostró una mala calidad de sueño (nivel severo) y el 31.6 % una calidad moderadamente afectada, mientras que solo el 18.4 % evidenció un descanso saludable. Respecto a la eficiencia del sueño, apenas el 23.7 % de los participantes logró un nivel óptimo, lo que indica que la mayoría experimenta interrupciones o dificultades para mantener un sueño continuo y reparador. En cuanto a la sintomatología

depresiva, el 42.1 % de los estudiantes presentó algún nivel clínicamente relevante, distribuido en niveles leve (21.1 %), moderado (18.4 %) y grave (2.6 %), mientras que el 57.9 % restante se mantuvo en rangos mínimos. Estos resultados confirman que tanto los trastornos del sueño como el malestar emocional están frecuentemente presentes en esta población, y sugieren que las condiciones de adaptación académica, el alejamiento familiar y la presión universitaria pueden estar incidiendo negativamente en su salud mental. De este modo, el estudio cumple con el objetivo de describir con claridad la frecuencia de estas problemáticas y resalta la necesidad de intervenciones institucionales orientadas al bienestar psicológico de los estudiantes foráneos.

5. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

Al analizar estudios previos sobre calidad del sueño y sintomatología depresiva en estudiantes universitarios foráneos, se evidencia que los resultados del presente estudio reflejan estas problemáticas, demostrando la vulnerabilidad particular de

esta población ante factores asociados al desplazamiento y la adaptación. Diversos estudios internacionales, como los de Carrión Pantoja et al. (2022), que reportaron un 39.7 % de síntomas de insomnio en estudiantes españoles, y Zapata López et al. (2024), quienes encontraron entre 61.7 % y 70 % de mala calidad del sueño en estudiantes colombianos y mexicanos, han documentado la coexistencia de problemas del sueño y alteraciones emocionales en población universitaria. De manera convergente, la presente investigación caracterizó integralmente ambas condiciones en estudiantes universitarios foráneos de Ambato, revelando que el 81.6 % presenta algún grado de alteración en el descanso nocturno y el 42.1 % manifiesta síntomas depresivos clínicamente relevantes. Esto refleja la influencia de múltiples factores asociados a la adaptación académica y social, que afectan el bienestar integral de quienes estudian fuera de su entorno familiar.

En línea con estudios previos, Bousgheiri et al. (2024) reportaron un 74 % de mala calidad del sueño en estudiantes de Marruecos y España, y Schmickler et al. (2023) un 48.7 % en estudiantes alemanes. De forma convergente, el presente estudio identificó que el 50 % de los estudiantes foráneos presenta mala calidad del sueño según el PSQI, mientras que el 81.6 % muestra algún nivel de alteración. Esta alta prevalencia sugiere que las exigencias académicas y las dificultades de adaptación a un nuevo entorno contribuyen significativamente a la alteración del sueño en esta población.

Miniguano (2023) encontró una calidad de sueño no saludable en el 98.3 % de estudiantes de enfermería en Ambato, mientras que Escandón Chango (2025) reportó alteraciones en los patrones de sueño en estudiantes de Psicología de Cuenca. De manera convergente, este estudio identificó que solo el 23.7 % de estudiantes foráneos alcanzó una eficiencia de sueño óptima (>85 %), y que el 76.3 % presenta deficiencias en este aspecto, cifra inferior a la reportada por Miniguano pero igualmente significativa. Esto indica que, aunque las condiciones de sueño no son óptimas, pueden variar en función de factores individuales y del contexto específico de cada grupo estudiado.

Pinto Cortez et al. (2024) hallaron un 42.3 % de sintomatología depresiva en estudiantes universitarios del norte de Chile, y León et al. (2025) reportaron un 44.7 % en estudiantes ecuatorianos. De forma convergente, el presente estudio muestra que el 42.1 % de los estudiantes foráneos manifiesta sintomatología depresiva clínicamente relevante en diversos niveles según el BDI-II. Esto sugiere que, si bien ser foráneo implica retos adicionales, la prevalencia de síntomas depresivos puede estar más influenciada por factores universales del ambiente académico y psicosocial.

En relación con el objetivo general, se encontró una elevada incidencia de dificultades tanto en la calidad del sueño como en la presencia de síntomas depresivos en estudiantes universitarios foráneos. Estas condiciones coexistentes reflejan la vulnerabilidad particular de estos jóvenes ante los desafíos que implica el

traslado a un nuevo entorno académico y social, afectando su salud física y emocional.

Igualmente, se determinó que la mitad de los estudiantes presenta una calidad del sueño deficiente, mientras que más de ocho de cada diez experimentan algún grado de alteración en sus patrones de descanso nocturno. Esto evidencia la necesidad de prestar atención a los hábitos de sueño como un aspecto crucial para mantener la salud y el rendimiento académico.

Además, se constató que la eficiencia del sueño habitual está afectada en más de tres cuartas partes de la muestra, con solo un pequeño porcentaje alcanzando niveles considerados saludables. Esta situación indica que las dificultades en el sueño no solo se relacionan con la duración, sino también con la calidad del descanso, afectando la recuperación física y mental.

Finalmente, en relación con el tercer objetivo específico, se identificó que aproximadamente cuatro de cada diez estudiantes presentan síntomas depresivos clínicamente relevantes, en diversos grados de severidad. Esta alta prevalencia destaca la importancia de implementar apoyos psicológicos dirigidos a mejorar el bienestar emocional de los estudiantes foráneos como parte de las políticas universitarias.

Es importante reconocer que esta investigación presentó ciertas limitaciones que deben considerarse al interpretar los resultados, la principal fue el tamaño reducido de la muestra ($n = 38$), lo que limita la posibilidad de generalizar los hallazgos a la totalidad de la población universitaria

foránea. Además, el uso de un muestreo no probabilístico por conveniencia puede introducir sesgos de selección, y el diseño de corte transversal impidió establecer relaciones causales entre las variables estudiadas.

Se recomienda que futuras investigaciones amplíen la muestra e incorporen estudiantes de diversas provincias del país para lograr una mayor representatividad. También sería pertinente emplear diseños longitudinales que permitan observar la evolución de la calidad del sueño y la sintomatología depresiva a lo largo del tiempo, así como explorar la influencia de variables mediadoras o moderadoras como el apoyo social, el estrés académico o las condiciones de vivienda

Finalmente este estudio constituye una valiosa contribución al campo de la psicología clínica y educativa, al abordar de manera integrada dos problemáticas frecuentes, pero poco exploradas conjuntamente: la calidad del sueño y la sintomatología depresiva en estudiantes universitarios foráneos, al evidenciar una alta prevalencia de alteraciones en el descanso nocturno y la presencia significativa de síntomas depresivos en esta población, la investigación no solo visibiliza un problema relevante, sino que también abre un espacio para el diseño de estrategias institucionales que promuevan el bienestar integral de los estudiantes. En ese sentido, los hallazgos aquí presentados sientan las bases para futuras acciones de evaluación, prevención e intervención desde el ámbito académico y psicológico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Acosta Faneite, S. F. (2023). Los paradigmas de investigación en las Ciencias Sociales: Capítulo 4. Editorial Idicap Pacífico, 60–79. <https://doi.org/10.53595/eip.007.2023.ch.4>
- American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). American Psychiatric Publishing.
- Aragón, E. E. P., Navas, A. R. V., & Aragón, H. A. P. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Revista de ciencias sociales*, 28(5), 87-99.
- Asamblea Nacional del Ecuador. (2008). Constitución de la República del Ecuador. Secretaría de Educación Superior, Ciencia, Tecnología e Innovación. https://www.educacionsuperior.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2012/07/Normas_constitucionales.pdf
- Bousgheiri, F.; Allouch, A.; Sammoud, K.; Navarro-Martínez, R.; Ibáñez-del Valle, V.; Senhaji, M.; Cauli, O.; El Mlili, N.; Najdi, A. Factors Affecting Sleep Quality among University Medical and Nursing Students: A Study in Two Countries in the Mediterranean Region. *Diseases* 2024, 12, 89. <https://doi.org/10.3390/diseases12050089>
- Cajide Val, J. (2024). Investigación cuantitativa y cualitativa: algunas consideraciones. *Innovación educativa*, (34). <https://doi.org/10.15304/ie.34.10166>
- Caldarelli, G., Pizzini, B., Cosenza, M., & Troncone, A. (2024). The prevalence of mental health conditions and effectiveness of psychological interventions among university students in Italy: A systematic literature review. *Psychiatry Research*, 342, 116208. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.116208>.
- Dahab, J., Rivadeneira, C., & Minici, A. (2002). La depresión desde la perspectiva cognitivo-conductual. *Revista CETECIC*. <https://cetecic.com.ar/revista/pdf/la-depresion-desde-la-perspectiva-cognitivo-conductual.pdf>
- Escobar-Córdoba, F., & Eslava-Schmalbach, J. (2005). Validación colombiana del índice de calidad de sueño de Pittsburgh. *Rev Neurol*, 40(3), 150-5.
- Freitas, P. H. B. de., Meireles, A. L., Ribeiro, I. K. da S., Abreu, M. N. S., Paula, W. de., & Cardoso, C. S.. (2023). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes del área de la salud e impacto en la calidad de vida. *Revista Latino-americana De Enfermagem*, 31, e3884. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6315.3884>

- Hernández González, O. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista cubana de medicina general integral*, 37(3).
- Jurado, Z. E. R., Riera, L. E. R., & Méndez, J. A. C. (2023). Protección de datos en el contexto de la promulgación de la Ley Orgánica de Protección de Datos Personales en Ecuador. *Polo del Conocimiento*, 8(8), 1355-1373.
- Kazdin, A. E., & Gutiérrez, M. G. G. (2001). *Métodos de investigación en psicología clínica* (Vol. 3). México: Pearson Educación.
- Kibbutz Psicología. (2024). Teoría de los estilos de respuesta. <https://kibbutzpsicologia.com/glossary/teoria-de-los-estilos-de-respuesta/>
- Kleitman, N. (1961). La naturaleza del sueño. En GEW Wolstenholme y M. O'Connor (Eds.), *La naturaleza del sueño* (págs. 349-364). Little, Brown. <https://doi.org/10.1002/9780470719220.ch18>
- León-Ron, V., Posso-Yépez, M., Guzman-Torres, C. y Barba-Ayala, J. (2025). Estrés, ansiedad, depresión y género como predictores de procrastinación en estudiantes universitarios. *Universidad y Sociedad*, 17(1), e4943.
- Lewis, G., McCloud, T., & UCL Psychiatry. (2023, September 29). Increased risk of depression and anxiety when in higher education. UCL News. <https://www.ucl.ac.uk/news/2023/sep/increased-risk-depression-and-anxiety-when-higher-education>
- Lira, D., & Custodio, N. (2018). Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 81(1), 20-28.
- Love, J., Selker, R., Marsman, M., Jamil, T., Dropmann, D., Verhagen, J., ... Wagenmakers, E.-J. (2019). JASP: Graphical Statistical Software for Common Statistical Designs. *Journal of Statistical Software*, 88(2), 1–17. <https://doi.org/10.18637/jss.v088.i02>
- María, A. L. R., & THONY, F. E. D. (2025). *Calidad De Sueño Y Depresion En Estudiantes De Medicina Humana De Una Universidad Estatal De Puno*, 2024.
- Mejía-Rivas, J. (2022). Los paradigmas en la investigación científica. *Revista Ciencia Agraria*, 1(3), 7-14.
- Navarro-Calvillo, M. E., Flores-Lázaro, J. C., Medrano, E., Bustos-Rojas, N. D., & Zapata-Enríquez, L. R. (2023). Síntomas de déficit de atención, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 33(2), 455-465.

- Nelson KL , Davis JE , Corbett CF. Calidad del sueño : Un análisis conceptual evolutivo . Foro de Enfermería . 2022 ; 57 : 144-151 . doi : [10.1111/ nuf.12659](https://doi.org/10.1111/nuf.12659).
- Parra, C. R., & Bracho, A. J. L. (2023). Transición y adaptación: una oportunidad de acceso a la educación universitaria. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 2494-2510.
- Pinto-Cortez, C. G., Muzatto Negron, P., Hernández, J., Cadenas, S., García Parra, M., & Romero Aros, D. (2024). Prevalencia y características sociodemográficas asociadas con la depresión, la ansiedad y el estrés en estudiantes universitarios. *Límite Revista Interdisciplinaria De Filosofía Y Psicología*, 19. <https://doi.org/10.4067/s0718-50652024000100216>
- Pitta Villasboa GM, Encina Fernández EA, Medina Daher CE, Torales Benítez J. Correlación entre calidad del sueño, estrés y rendimiento académico en estudiantes de medicina de Pedro Juan Caballero, Paraguay, año 2024. *Rev. cient. cienc. salud*. 2025; 7: e7105. [10.53732/rccsalud/2025.e7105](https://doi.org/10.53732/rccsalud/2025.e7105).
- Rodó, P., y Sevilla, A. (2019). Rho de Spearman. <https://economipedia.com/definiciones/rhode-spearman.html>
- Roldán-Espínola, L., Riera-Serra, P., Roca, M., García-Toro, M., Coronado-Simsic, V., Castro, A., Navarra-Ventura, G., Vilagut, G., Alayo, I., Ballester, L., Blasco, M. J., Almenara, J., Cebrià, A. I., Echeburúa, E., Gabilondo, A., Lagares, C., Piqueras, J. A., Soto-Sanz, V., Mortier, P., Kessler, R. C., Alonso, J., Forteza-Rey, I., & Gili, M. (2024). Depression and lifestyle among university students: A one-year follow-up study. *The European Journal of Psychiatry*, 38(3), 100250. <https://doi.org/10.1016/j.ejpsy.2024.100250>
- Romero Viteri, L. I. (2022). Relación entre el estrés académico y la depresión en estudiantes universitarios de la PUCE-AMBATO.
- Salazar, D. E. M., Góngora, R. M. G., Tenorio, A. J. M., & Ramos, J. D. L. Á. G. (2025). Prevalencia de depresión en estudiantes de medicina de la Universidad Católica de Esmeraldas, 2024. *Multidisciplinary Journal of Sciences, Discoveries, and Society*, 2(2).
- Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill Education.

- Sánchez, G. S., Bezhold, G. A., & Farnós, I. A. (2023, September). Ética en investigación: de los principios a los aspectos prácticos. In *Anales de Pediatría* (Vol. 99, No. 3, pp. 195 -202). Elsevier Doyma.
- Sawchuk, C. N. (2023). ¿Qué es la depresión? Un experto de Mayo Clinic lo explica [Video]. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/multimedia/vid-20538733>
- Schmickler, J.M.; Blaschke, S.; Robbins, R.; Mess, F. Determinants of Sleep Quality: A Cross-Sectional Study in University Students. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2023, 20, 2019. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032019>
- Urréa, H. R., Cotto, J. J. R., Sánchez, J. L. O., Díaz, G. E. G., & Saldarriaga, G. (2022). Metodología de la Investigación. ACVENISPROH Académico.
- Zapata-López, J. S., Gutierrez-Arce, K., Bojórquez-Castro, L., & Betancourt-Peña, J. (2024). Estrés académico y calidad del sueño en estudiantes universitarios en dos países de latinoamérica. *Ansiedad y Estrés*, 30(2), 79-101. <https://doi.org/10.5093/anyes2024a12>

AGRADECIMIENTOS.

Agradezco con profundo amor y respeto a mi padre Roberto, quien desde el cielo ha sido una guía constante y un ejemplo de fortaleza; su apoyo incondicional, aunque en la distancia eterna, ha estado presente en cada paso de este proceso. A mi madre, por acompañarme en cada momento, tanto en las dificultades como en las alegrías, y por enseñarme con su resiliencia el verdadero significado de la perseverancia. A las personas cercanas que, con su aliento y empuje constante, me motivaron a no rendirme y a seguir avanzando hasta alcanzar esta meta, les expreso mi más sincera gratitud.

Anthony Corral

DEDICATORIA.

Con profundo aprecio, dedico estas líneas a quienes han sido parte esencial en mi camino formativo. A los profesores que, con su entrega y sabiduría, despertaron en mí el interés por aprender y el deseo de superarme; a los tutores que acompañaron este proceso con orientación constante y generosa, brindando no solo conocimientos, sino también confianza y motivación. Esta dedicatoria es también para mí mismo, como testimonio del esfuerzo, la perseverancia y las lecciones que me han fortalecido para mirar al futuro con determinación y esperanza.

Anthony Corral

ANEXOS.

[Calidad de sueño y sintomatología depresiva en estudiantes foráneos de Ambato, Anexos](#)