UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA:

CALIDAD DE SUEÑO Y RIESGO SUICIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

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

Autora

Jennifer Lizbeth Santillán Chávez

Tutora

Ps. Cl. Marina Valeria Medina Varela, MSc.

AMBATO– ECUADOR
2026

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

Yo, Jennifer Lizbeth Santillán Chávez, declaro ser autora del Trabajo de Integración Curricular con el nombre "CALIDAD DE SUEÑO Y RIESGO SUICIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS", 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 02 días del mes de febrero de 2026, firmo conforme:

Autora: Jennifer Lizbeth Santillán Chávez
Firma:



Número de Cédula: 0201848447
Dirección: Ambato
Correo Electrónico: jsantillan5@indoamerica.edu.ec
Teléfono: 0980538805

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutora del Trabajo de Titulación "CALIDAD DE SUEÑO Y RIESGO SUICIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS" presentado por Jennifer Lizbeth Santillán Chávez para optar por el Título Licenciada 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, 02 de Febrero de 2026

Firmado electrónicamente por:
MARINA VALERIA MEDINA VARELA
Validar únicamente con FirmaEC

Ps.Cl. Marina Valeria Medina Varela, MSc.

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 Licenciada en Psicología, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Ambato, 02 de Febrero de 2026



……
Jennifer Lizbeth Santillán Chávez
0201848447

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 RIESGO SUICIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS, previo a la obtención del Título de Licenciada en Psicología reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del Trabajo de Integración Curricular.

Ambato, 20 de Febrero de 2026

Firmado electrónicamente por:
LEONEL ALEXANDER LLERENA AGUIRRE
Validar únicamente con FirmaEC

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

Firmado electrónicamente por:
JORDY DANIEL ACURIO MORA
Validar únicamente con FirmaEC

Ps. Jordy Daniel Acurio Mora **MSc.**
LECTOR

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de titulación a mis padres, Jaime y Raquel, por guiarme en cada uno de mis pasos desde pequeña, por llevarme por un buen camino y enseñarme a ser fuerte y perseverante, pero sobre todo por el gran esfuerzo que han hecho para ayudarme a cumplir mi sueño. A mi hermana mayor Abigail por escucharme siempre, por sus enseñanzas desde que yo era pequeña, por darme ánimos siempre y ser mi apoyo incondicional. A mi hermana Valeria por tenerme siempre en sus oraciones, por guiar cada uno de mis pasos y por ser mi apoyo incondicional. A mis sobrinos Mathías, Santiago y Adela por ser mi motor para seguir adelante, por sus risas y sus abrazos, por demostrarme tanto apoyo y cariño durante todo este proceso. A mi Nalita Francisca por acompañarme cada noche durante todos estos años. A mis cuñados Gabriel y Diego por sus consejos y su apoyo durante este proceso. A mis abuelitos Rosa, Hermel, Bertha y Ángel por ser mi motivación para salir adelante y cumplir cada uno de mis sueños. A mis amigos Estefanía, Jaycee, Angie, Lesly, Lissette, Gabriela, Dayana, Belén, Mirella y Jeanette, por estar en cada una de mis noches de desvelo para aconsejarme y apoyarme a seguir cumpliendo mis sueños, por motivarme y acompañarme en cada paso que he dado. A mis amigos del intercambio Sofía, Fanny, Annette, Alexandra, Thomás, Manuel, Kevin, Alejandro, Abimael por cada una de las experiencias que compartimos juntos en el intercambio, por enseñarme a ser una persona más fuerte e independiente y por haber sido parte de mi sueño de culminar mi carrera profesional.

Jennifer Lizbeth Santillán Chávez

AGRADECIMIENTO

Agradezco primeramente a Dios, por escuchar cada una de mis oraciones cada noche, por no soltar mi mano durante todo este camino y por guiar cada uno de mis pasos durante cada etapa de mi carrera universitaria, a mis padres Jaime y Raquel por ser uno de los pilares fundamentales en mi vida y durante todo este camino, por su amor y por motivarme cada día, a mis hermanas Abigail y Valeria por ser mi motor y darme las fuerzas para no rendirme durante todo este camino, por cada uno de sus consejos y por hacerme valiente cada día, a mi Nalita Francisca por estar cada noche a mi lado, a mis sobrinos Mathías, Santiago y Adela por alegrarme los días y decirme que estoy haciendo un gran esfuerzo. Agradezco a mis amigos que me motivaron cada día a seguir adelante. Agradezco a mi tutora individual y a mis tutores grupales, por su paciencia y dedicación durante todo este proceso, por orientarme y brindarme su apoyo para mi formación profesional. Finalmente agradezco a mis compañeros de clase con los que compartí buenos momentos durante este período académico.

Jennifer Lizbeth Santillán Chávez

INDICE DE CONTENIDOS

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS ..... *I*

PORTADA ..... *I*

AUTORIZACIÓN PARA EL REPOSITORIO DIGITAL ..... *II*

APROBACIÓN DEL TUTOR ..... *III*

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD ..... *IV*

APROBACIÓN DE LECTORES ..... *V*

DEDICATORIA ..... *VI*

AGRADECIMIENTO ..... *VII*

RESUMEN EJECUTIVO ..... *IX*

ABSTRACT ..... *X*

1. INTRODUCCIÓN *2*

2. MARCO METODOLÓGICO *8*

3. RESULTADOS *14*

3.1 NIVELES DE CALIDAD DE SUEÑO EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS **14**

3.2 PRESENCIA DE RIESGO SUICIDA EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS **15**

3.3 RIESGO SUICIDA SEGÚN EL NIVEL DE INSTRUCCIÓN (SEMESTRE ACADÉMICO) **15**

3.4 PRESENCIA DE RIESGO SUICIDA EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS **15**

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES *16*

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS *20*

AGRADECIMIENTOS. *23*

DEDICATORIA. *23*

ANEXOS. *24*

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA: "CALIDAD DE SUEÑO Y RIESGO SUICIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS"

AUTORA: Jennifer Lizbeth Santillán Chávez

TUTORA: Ps. Cl. Marina Valeria Medina Varela, Msc.

RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación, enmarcada en la psicología clínica, tuvo como objetivo analizar la relación entre la calidad del sueño y el riesgo suicida en estudiantes universitarios. Se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, transversal y alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por 100 estudiantes de 18 a 25 años de universidades de la ciudad de Ambato. Se aplicaron el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh y la Escala de Riesgo Suicida de Plutchik, analizados mediante el coeficiente Rho de Spearman. Los resultados evidenciaron una correlación positiva moderada y significativa entre ambas variables, destacando la necesidad de fortalecer estrategias preventivas en el contexto universitario.

DESCRIPTORES: *Estudiantes universitarios, psicología clínica, riesgo suicida, salud mental, sueño.*

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA

FACULTY OF SOCIAL AND HUMAN SCIENCES

Psychology

AUTHOR: SANTILLAN CHAVEZ JENNIFER LIZBETH

TUTOR: MSc. MEDINA VARELA MARINA VALERIA

THEME

SLEEP QUALITY AND SUICIDE RISK IN UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

This study, framed within clinical psychology, aimed to analyze the relationship between sleep quality and suicide risk among university students. The study employed a quantitative approach, utilizing a non-experimental, cross-sectional, and correlational design. The sample consisted of 100 students aged 18 to 25 from universities in Ambato. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and the Plutchik Suicide Risk Scale were administered, and the data were analyzed using Spearman's Rho correlation coefficient. The results revealed a moderate and statistically significant positive correlation between both variables, highlighting the need to strengthen preventive strategies within the university context.

KEYWORDS: clinical psychology, mental health, sleep, suicide risk, university students.

CALIDAD DE SUEÑO Y RIESGO SUICIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

SLEEP QUALITY AND SUICIDE RISK IN UNIVERSITY STUDENTS

Autor: Jennifer Lizbeth Santillán Chavez
jsantillan5@uti.edu.ec

Tutor: Valeria Marina Medina Varela
mmedina7@indoamerica.edu.ec

Lector: Jordy Daniel Acurio Mora
jordyacurio@uti.edu.ec

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

Trabajo de Titulación para la obtención del título de Licenciada en Psicología de la Universidad Tecnológica Indoamérica.

Modalidad:
Investigación Cuantitativa.

Ambato, Ecuador.
Febrero de 2026.

RESUMEN

La presente investigación, enmarcada en la psicología clínica, tuvo como objetivo analizar la relación entre la calidad del sueño y el riesgo suicida en estudiantes universitarios. Se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, transversal y alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por 100 estudiantes de 18 a 25 años de universidades de la ciudad de Ambato. Se aplicaron el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh y la Escala de Riesgo Suicida de Plutchik, analizados mediante el coeficiente Rho de Spearman. Los resultados evidenciaron una correlación positiva moderada y significativa entre ambas variables, destacando la necesidad de fortalecer estrategias preventivas en el contexto universitario.

Palabras Clave: *estudiantes universitarios, Psicología clínica, riesgo suicida, salud mental, sueño.*

ABSTRACT

This research, framed within clinical psychology, aimed to analyze the relationship between sleep quality and suicide risk in university students. It was developed using a quantitative approach, with a non-experimental, cross-sectional design and correlational scope. The sample consisted of 100 students aged 18 to 25 from universities in the city of Ambato. The Pittsburgh Sleep Quality Index and Plutchik's Suicide Risk Scale were applied and analyzed using Spearman's Rho coefficient. The results showed a moderate and significant positive correlation between the two variables, highlighting the need to strengthen preventive strategies in the university context.

Keywords: *Clinical psychology, mental health, sleep, suicide risk, university students.*

1. INTRODUCCIÓN.

El área de enfoque de este estudio se basa en la psicología clínica. Según Markon (2021), la psicología clínica combina la ciencia, la teoría y el aprendizaje práctico, con el objetivo de comprender, prevenir y reducir el malestar psicológico y así promover el bienestar subjetivo y desarrollo personal.

La psicología clínica, que se define como la disciplina científica que estudia y trata las alteraciones psicológicas mediante métodos de evaluación e intervención basados en evidencia (Vallejo, 2019), desempeña un papel importante en la comprensión y abordaje de variables como la calidad del sueño y el riesgo suicida. Desde esta perspectiva, los profesionales clínicos pueden identificar cómo los trastornos del sueño, como el insomnio o la somnolencia excesiva, influyen negativamente en la regulación emocional, la cognición y el bienestar general, aumentando la vulnerabilidad a pensamientos e intentos suicidas. Asimismo, la psicología clínica permite diseñar programas de intervención eficaces que integran técnicas cognitivo-conductuales para mejorar los hábitos de sueño y estrategias de afrontamiento, contribuyendo a la prevención del riesgo suicida y a la promoción de la salud mental integral en poblaciones vulnerables, como los estudiantes universitarios.

De igual forma, la Asociación Americana de Psicología (2023), define la psicología clínica como la rama de la psicología que se ocupa de la evaluación, diagnóstico, tratamiento y prevención de trastornos emocionales, mentales y conductuales, de esta manera la psicología clínica ejerce un rol crucial al establecer la manera en la que las alteraciones del sueño influyen la salud mental e incrementar el riesgo suicida. Un aumento significativo en el riesgo suicida en los estudiantes universitarios muchas veces está ligado a las pesadillas, el insomnio y la mala calidad del sueño.

Con el objetivo de demostrar la naturaleza de la investigación, ésta se ha centrado en la teoría epistemológica cognitivo-conductual, la cual según Aaron Beck (1967) esta teoría postula en sostener que las interpretaciones y creencias que una persona tiene acerca de si misma y el entorno determinan las emociones y conductas.

La teoría cognitivo-conductual según Judith Beck (2011) es una intervención estructurada, de corta duración y está orientada a objetivos, en donde se combina técnicas cognitivas y conductuales para modificar los pensamientos desadaptados que influyen en las emociones y comportamientos.

La teoría cognitivo-conductual según Aaron Beck, a través de un marco explicativo sólido que busca comprender la relación entre la calidad de sueño y el riesgo suicida en estudiantes, plantea que los pensamientos negativos son automáticos y las creencias disfuncionales influyen de manera directa en las emociones y conductas de cada persona, lo que ocasiona que se genere patrones de pensamiento que conducen a un malestar psicológico (Johnson et al., 2022).

La teoría racional emotiva conductual

desarrollada por Albert Ellis está relacionada con el enfoque cognitivo-conductual, misma que aporta una visión integral en donde se comprende los factores cognitivos y emocionales que están asociados a la calidad del sueño y el riesgo suicida. Ellis sostiene que los estados emocionales negativos, así como las conductas desadaptativas no son ocasionadas directamente por los eventos externos, pero sí por las interpretaciones y creencias irracionales que las personas sostienen sobre dichos eventos, la TREC ayuda a identificar y reemplazar las creencias irracionales por pensamientos racionales, flexibles y realistas, para reducir la activación emocional y ayudar a una regulación cognitiva más saludable (Duque y Osorio, 2022).

Se procede a exponer los diversos conceptos en base a la calidad de sueño y riesgo suicida.

La calidad de sueño se refiere al grado de descanso nocturno el mismo que permite una adecuada recuperación a nivel físico y mental. Un sueño reparador se caracteriza por una duración aproximada de 8 horas, dependiendo de la persona (Devis y Corbett, 2022). La continuidad del sueño y la sensación de descanso al despertar, por el contrario, una mala calidad del sueño puede manifestarse en dificultades para conciliar el sueño o para mantener el sueño, despertares frecuentes durante la noche y la sensación de fatiga al día siguiente, dormir bien es esencial para mantener un equilibrio emocional, el funcionamiento cognitivo y la regulación fisiológica del organismo, debido a que el sueño cumple como un proceso restaurador que fortalece la memoria, el sistema inmunológico y la estabilidad emocional de cada persona (Zúñiga, 2021).

La alteración en la calidad del sueño puede generar consecuencias significativas en la salud a nivel físico como a nivel psicológico, los problemas de sueño se relacionan con un mayor riesgo de desarrollar trastornos emocionales como ansiedad, estrés, depresión, así como una disminución en el desempeño académico y laboral (Wang et al., 2025).

La falta de descanso adecuado puede afectar la capacidad de concentración, la toma de decisiones y la regulación emocional, lo cual puede desencadenar un ciclo negativo en el bienestar general, por ello es fundamental promover una buena calidad de sueño y estrategias de relajación con el fin de mantener una vida saludable y equilibrada (Vidovic et al., 2025).

El riesgo suicida se refiere a la probabilidad de que una persona intente quitarse la vida, siendo un fenómeno complejo en el cual se involucran factores psicológicos, sociales y biológicos, lo que resulta altamente desafiante debido a que no existe un único patrón de riesgo en todas las personas, además el riesgo, puede manifestarse de formas diversas, como lo son los pensamientos persistentes de muerte hasta los intentos de suicidio más explícitos (O´Connor y Kirtley, 2023).

Entre los factores de riesgo más relevantes se puede observar diversos trastornos afectivos como depresión o ansiedad, experiencias de trauma, aislamiento social, violencia familiar y dificultades económicas. Estas circunstancias aumentan la vulnerabilidad de las personas incrementando la probabilidad de ideación o

conducta suicida (Baertschi et al., 2022).

La relación entre la calidad de sueño y el riesgo suicida no es lineal, factores como la duración del sueño y los patrones de descanso juegan un papel muy importante, ya que la privación del sueño como el exceso de este pueden incrementar la ideación suicida y las conductas autolesivas (Konstas et al., 2025).

Para Zhong et al., (2024) la impulsividad y la dificultad para regular emociones pueden mediar esta relación, en donde los estudiantes de medicina presentan la peor calidad de sueño y mayor nivel de impulsividad y representan un riesgo más elevado de considerar o intentar el suicidio.

De igual forma, los factores contextuales y socioculturales, así como el consumo excesivo de redes sociales, la presión académica y las barreras percibidas para buscar ayuda psicológica son elementos que potencian la relación entre un sueño inadecuado y el riesgo suicida en jóvenes universitarios (Blanco et al., 2024).

Según Yang (2024), las intervenciones dirigidas a mejorar la calidad de sueño y promover hábitos saludables, junto con el fortalecimiento del apoyo emocional y psicológico, son fundamentales para prevenir la ideación suicida en los estudiantes universitarios.

La calidad de sueño en estudiantes universitarios es un factor crítico en donde se ve la influencia de la salud mental y bienestar, por lo que la falta de sueño puede alterar el estado emocional de la persona elevando el riesgo suicida, además de problemas de bajo rendimiento académico (Yang et al., 2024).

Según Duan et al., (2024) la duración insuficiente del sueño y la mala calidad de este se ven asociadas a un mayor riesgo de ideación suicida, alterando la función cognitiva, lo que contribuye a la aparición de pensamientos suicidas.

La calidad del sueño en estudiantes universitarios abarca una problemática de salud pública a nivel mundial debido a su elevada prevalencia y a las repercusiones que tiene en el bienestar físico, emocional y cognitivo (Binjabr et al., 2024).

Estudios internacionales realizados evidencian que una gran cantidad de estudiantes universitarios experimenta problemas con el sueño, problemas como el insomnio o la somnolencia excesiva, y en conjunto con los horarios irregulares de descanso. Más de 59.000 estudiantes de 107 investigaciones, reportaron una mala calidad de sueño aproximadamente el 57%, debido al estrés académico, el uso excesivo de dispositivos electrónicos y los hábitos de estudio nocturnos (Binjabr et al., 2024).

Según la Organización Mundial de la Salud (2023) el suicidio representa la cuarta causa de muertes en personas desde los 15 años hasta los 29 años, un grupo en donde se evidencia dentro de ello a los estudiantes universitarios.

Según Nakie et al., (2024) dentro de una revisión sistemática cerca del 63% de estudiantes africanos presentan alteraciones

del sueño, lo que muestra que el problema se encuentra constante en diversas regiones y contextos socioculturales.

La calidad de sueño en estudiantes universitarios en Latinoamérica presenta niveles preocupantes casi similares o incluso superiores a nivel mundial, lo que muestra una problemática significativa en la salud pública de cada región, en varias investigaciones demuestran que entre el 58% y el 70% de los universitarios en Latinoamérica experimentan una mala calidad de sueño, que tiene relación con es estrés académico, los malos hábitos de sueño y factores emocionales (Quispe et al., 2024).

En Latinoamérica, el riesgo suicida en estudiantes universitarios es una problemática muy marcada de la salud pública, la misma que está asociada a problemas de estrés académico, factores emocionales y socioeconómicos, en donde entre el 10% y el 35% de los estudiantes universitarios presenta ideación suicida, mientras que el 3% y el 15% han llegado a tener un intento autolítico al menos una vez (Martínez, 2022).

En un estudio realizado por Salcedo (2024) menciona en los estudiantes de la carrera de medicina en diversos países de América Latina se encuentra una prevalencia del 62.2% de mala calidad del sueño, es específico en las mujeres, al consumo de sustancias nocivas para la salud como el tabaco y a síntomas de ansiedad y depresión no tratadas.

En un análisis realizado en la Universidad Nacional en San Marcos en Perú en los estudiantes de la carrera de medicina la prevalencia de riesgo suicida es del 13,85%, porcentaje que está más evidenciado en la población de mujeres, las mismas que presentan en la mayoría de las ocasiones sintomatología ansiosa y depresiva (Rojas et al., 2021).

En Brasil el 17.4% de los estudiantes universitarios había experimentado ideación suicida debido al estrés académico, además del consumo de sustancias psicotrópicas (Fernandes, 2023).

En una investigación realizada en Colombia se reporta que la tasa del 58.9% que destacan fumar y comer en la cama aumentan el riesgo de mal descanso, mientras que mantener horarios regulares y desayunar con frecuencia ayudan a mejorar de cierta manera los hábitos de sueño (Añazco, 2020).

En estudios realizados en México y Colombia revelaron que el riesgo suicida representa el 22% y que esto se asocia a la problemática de falta de apoyo emocional, familiar y psicológico, además de que los estudiantes universitarios también presentan problemas económicos (González, 2022).

Mientras tanto, en el Ecuador la calidad de sueño es deficiente en estudiantes universitarios de la Universidad Central del Ecuador, el 88.2% de los estudiantes reporta una mala calidad de sueño la misma que esta asociada al estrés académico (López, 2024).

En el Ecuador, varios estudios muestran que

el riesgo suicida en los estudiantes universitarios está asociado a diferentes factores como la baja resiliencia, la baja autoestima y las conductas impulsivas (Navarrete, 2023).

Asimismo, Nevarez y Rada (2023) en un estudio realizado en una universidad privada de la ciudad de Guayaquil, se identificó la presencia de ideación, sin embargo, no encontró una correlación negativa entre el rendimiento académico y el riesgo suicida.

Estudios realizados por Miniguano y Fiallos (2023), dentro de la Universidad Técnica de Ambato el 98.3% de estudiantes de la carrera de enfermería presentaron una calidad de sueño deficiente según el reactivo PSQI, en donde se menciona ya un trastorno del sueño que requiere atención médica.

En la ciudad de Ambato, se realizó un estudio en donde se halló que en una media de 100 universitarios de 20 años el 61% de la población de mujeres muestra que entre más altos los niveles de autoestima existe una menor prevalencia de riesgo suicida (Lara, 2023).

La prevalencia de la ideación suicida entre los estudiantes universitarios ha sido motivo de preocupación en los últimos años. Según un estudio de Yao et al., (2024), la prevalencia de la ideación suicida en estudiantes universitarios fue de 3.98% en 2021, aumentando al 5.81% en 2022 y descendiendo al 4,33% en 2023, en donde se enfatiza la importancia urgente de abordar los factores de riesgo que estén asociados con la calidad de sueño.
Existen cifras donde se indica que, entre el 20% y el 32% de estudiantes reportan ideación suicida en algún momento de la formación profesional, mientras que entre el 5% y el 10% ha elaborado algún plan suicida (Mortier et al., 2022)

Según Wilcox et al., (2023) el riesgo suicida en esta población está vinculado a factores como el estrés académico, la presión social, la soledad, la falta de apoyo emocional y la presencia de sintomatología depresiva no tratada.

La transición de la vida universitaria implica un periodo de vulnerabilidad psicológica, ya que los jóvenes enfrentan nuevos retos académicos, financieros y personales que pueden superar sus recursos de afrontamiento, la detección temprana de la ideación suicida y la promoción de redes de apoyo social y psicológico dentro de las instituciones de educación superior son estrategias clave para ayudar a la prevención basándose en la psicoeducacion, la regulación emocional y el fortalecimiento del sentido de pertenencia (Lamis et al., 2021).

La investigación acerca de la calidad del sueño y el riesgo suicida en estudiantes universitarios es de gran interés por la importancia de ambas variables dentro de la salud mental y el bienestar en dicha población. Dentro de la etapa universitaria se caracteriza una alta presencia de exigencias académicas, sociales y personales que pueden afectar la calidad del sueño y provocar síntomas emocionales negativos (Fernández, 2021).

Diversos estudios muestran evidencia sobre

la mala calidad del sueño provocando que se desarrollen altos niveles de estrés, ansiedad y depresión, mismos que producen que la tasa del riesgo suicida incremente significativamente (Alvaro et al., 2020).

En el continente, varios estudios se han intensificado debido a la problemática que atraviesan los jóvenes universitarios con respecto a la calidad del sueño y la relación que la misma tiene con el riesgo suicida (Camarena et al., 2020). La falta de sueño reparador puede ir afectando de manera paulatina las funciones cognitivas y emocionales, reduciendo la habilidad de afrontamiento al estrés y aumentando la impulsividad lo cual también está relacionado con el riesgo suicida (Tomaszewska et al., 2022).

La necesidad de comprender la influencia de la calidad del sueño en el riesgo suicida en los estudiantes universitarios se basa en justificar cómo los constantes desafíos académicos, personales y emocionales hacen de esta una población vulnerable. Según la Organización Mundial de la Salud (2023), el suicidio es una de las principales causas de muerte en jóvenes, lo cual muestra la importancia de abordar los factores de riesgo, dentro de este contexto los trastornos del sueño están representando una gran problemática dentro de la salud pública, dado que muestra una alteración en el rendimiento académico, la estabilidad emocional y la capacidad de afrontamiento del estrés (Beattie et al., 2023).

En el contexto nacional, esta investigación tiene una gran importancia debido a que no existe mucha producción científica en relación de la calidad del sueño y el riesgo suicida en estudiantes universitarios. Según el Ministerio de Salud Pública (2023), los problemas dentro de la salud mental, como la depresión, trastornos del sueño, han ido aumentando significativamente en dicha población.

En este sentido, este estudio busca generar datos actualizados, además de sensibilizar a las autoridades de las instituciones de educación superior para promover hábitos saludables que busquen mejorar la calidad del sueño y en conjunto, reducir los niveles de riesgo suicida en sus estudiantes, generando además una mejor calidad de vida y un bienestar integral a quienes contribuirán con el futuro del país (Pérez y López, 2022).

De igual manera, se busca fomentar la creación de espacios de apoyo psicosocial y actividades que promuevan estilos de vida equilibrados, con el fin de disminuir la sintomatología ansiosa, depresiva y también disminuir los niveles de riesgo suicida mismos que se asocian a la falta de descanso (Pérez, 2022).

Dentro de los participantes, se evidencia un vacío investigativo, debido a que en la mayoría de los estudios realizados acerca de la calidad de sueño y riesgo suicida solamente se han realizado investigaciones en poblaciones con patologías clínicas y en adolescentes dejando de lado la población de estudiantes universitarios quienes presentan altos niveles de estrés, ansiedad y alteraciones del sueño.

En la metodología cuantitativa se evidencia que no existen estudios realizados que busquen explicar cómo la calidad del sueño tiene relación con el riesgo suicida, sin

embargo, dentro de esta investigación únicamente se han realizado encuestas limitando la posibilidad de establecer relaciones causales.

En Latinoamérica y en especial en nuestro país existe una evidente carencia de investigación generando un vacío de interés acerca de la salud mental universitaria sin profundizar la relación entre la calidad del sueño y el riesgo suicida, lo cual impide conocer acerca de factores como los culturales, sociales, económicos u otros no explorados que pueden estar influyendo en la relación de ambas variables.

A partir de la información recolectada se plantean las siguientes preguntas:

¿Existe relación entre la calidad del sueño y el riesgo suicida en los estudiantes universitarios?

¿Cuáles son los niveles de calidad del sueño que presentan?

¿Cuál es la presencia de riesgo suicida en los estudiantes universitarios?

¿Cómo el nivel de instrucción se relaciona con el riesgo suicida considerando las demandas académicas, propias de esta etapa formativa?

Con relación a las preguntas de investigación se ha planteado los siguientes objetivos:
Objetivo General:

Relacionar la calidad del sueño y el riesgo suicida en los estudiantes universitarios

Objetivos Específicos:

1) Estimar los niveles de calidad del sueño que presentan los estudiantes universitarios.
2) Estimar la presencia de riesgo suicida.
3) Determinar si el nivel de instrucción se asocia con variaciones en el riesgo suicida.

2. Marco Metodológico.

La presente investigación se fundamenta en el paradigma positivista, el mismo que se basa en la idea de que el conocimiento válido proviene de la observación empírica, en donde se obtienen datos observables y medibles con el fin de explicar, predecir y controlar los fenómenos empleando la cuantificación (Hernández et al., 2022).

Para Creswell (2014), el positivismo mantiene una realidad que es observable, única y estable la cual puede conocerse objetivamente mediante la percepción empírica y el razonamiento lógico sin influencia del investigador.

Dentro del paradigma positivista se menciona que existen tres dimensiones que la sustentan: ontoepistemología, como una naturaleza de la realidad, dimensión epistemológica como una relación entre el sujeto y el conocimiento y la dimensión metodológica como una forma de obtener el conocimiento, para Guba y Lincoln (1994) la ontología asume el positivismo como una realidad única, estable y que puede ser comprendida mediante la observación objetiva. La dimensión epistemológica explica que, el paradigma positivista mantiene una relación entre el investigador

y el objeto de estudio, en el cual se considera que el conocimiento válido surge de la observación empírica y la verificación de teorías, además el investigador mantiene una distancia del fenómeno para no influir en los resultados, en donde se procura la objetividad y la neutralidad del conocimiento (Hernández et al., 2022). Con relación a la dimensión metodológica el paradigma positivista se caracteriza por el uso de métodos cuantitativos, la experimentación y la medición de variables, en donde el objetivo es establecer relaciones causales y generalizar los resultados (Creswell, 2014).

El método empleado en la presente investigación corresponde a un enfoque cuantitativo, en donde se va a recolectar la información y el análisis de datos numéricos de manera ordenada y sistemática, con el fin de comprobar hipótesis previamente establecidas mediante procesos estadísticos que permiten medir las variables dentro de contextos determinados (Mendoza, 2020). Este enfoque busca garantizar la objetividad y la validez de los resultados, presentando conclusiones que estén basadas en la evidencia empírica. Para ello se aplicarán instrumentos estandarizados que faciliten la identificación y evaluación de la calidad de sueño y el riesgo suicida.

El diseño de investigación que se utilizará es de tipo no experimental y de corte transversal. Según Hernández y Mendoza (2020), los estudios no experimentales se caracterizan porque las variables no pueden ser manipuladas intencionalmente, limitándose el investigador a observar los fenómenos tal como ocurren en su contexto natural. Asimismo, el diseño transversal se utiliza cuando los datos se recolectan en un solo momento del tiempo, con el propósito de describir y analizar las características o relaciones existentes en una población específica. De esta manera, el estudio permite obtener una visión precisa del fenómeno dentro de un periodo determinado.

El alcance de la presente investigación es de tipo correlacional, ya que su propósito es principalmente determinar el grado de relación que existe entre la calidad de sueño y el riesgo suicida. Este tipo de estudio no pretende establecer causalidad, sino identificar la fuerza y dirección del vínculo entre los fenómenos analizados. El diseño correlacional permite examinar cómo una variable se asocia con otra dentro de un mismo contexto, aportando información valiosa para así comprender patrones de comportamiento sin manipular las condiciones del entorno (Baptista et al., 2023).

Con respecto a la población, esta investigación se trabajó mediante la selección de una muestra, en este caso, el muestreo utilizado fue no probabilístico por conveniencia. Este tipo de muestreo, según Samperi (2022), se caracteriza por la elección intencional de los participantes que estén disponibles y cumplan con los criterios establecidos por el investigador, sin que todos los miembros de la población tengan la misma probabilidad de ser seleccionados. De esta forma, la selección se basa en la accesibilidad y pertinencia de la población para los objetivos de estudio.

Para el presente estudio, la población fue de

100 estudiantes pertenecientes a las distintas universidades públicas y privadas de la ciudad de Ambato, en donde finalmente se utilizó el muestreo probabilístico por conveniencia para obtener una muestra final de 100 estudiantes.

La elección de estudiantes universitarios como población de estudio se fundamentó en la relevancia de este grupo etario para el análisis de las variables relacionadas con la salud mental. Dentro de la literatura científica señala que los estudiantes universitarios presentan una mayor probabilidad de experimentar alteraciones en la calidad del sueño y el riesgo suicida, asociados a factores como la sobrecarga académica, el estrés, la presión social y los cambios en los hábitos de descanso (Wang et al., 2022).

El rango de edad de 18 a 25 años se fundamenta en que este rango etario corresponde principalmente a la etapa de la adultez emergente, periodo del desarrollo caracterizado por importantes cambios psicológicos, sociales y académicos. Durante esta etapa, los jóvenes enfrentan procesos de adaptación vinculados a la autonomía, la consolidación de la identidad personal y profesional, así como nuevas exigencias académicas y responsabilidades sociales, factores que pueden influir de manera significativa en la salud mental y en la calidad del sueño (Arnett, 2020).

Diversos estudios han evidenciado que los estudiantes universitarios dentro de este rango de edad presentan una mayor prevalencia de alteraciones en la calidad del sueño, debido a la irregularidad en los horarios, el uso prolongado de dispositivos electrónicos, el estrés académico y los cambios en los ritmos circadianos propios de esta etapa del desarrollo (Alonzo et al., 2021).

Desde una perspectiva metodológica, la delimitación de la población entre los 18 a 25 años permitió homogeneizar la muestra, reduciendo la influencia de variables evolutivas propias de otras etapas del ciclo vital y favoreciendo una interpretación más precisa de la relación entre la calidad del sueño y la presencia del riesgo suicida. Asimismo, la inclusión de participantes mayores de edad garantizó el cumplimiento de los principios éticos de la investigación, al permitir la obtención del consentimiento informado de manera libre y voluntaria, conforme a las normas éticas vigentes en investigación psicológica (Asociación Americana de Psicología, 2020).

En estudios contemporáneos indican que los estudiantes universitarios en este periodo presentan mayores niveles de estrés académico, inestabilidad emocional, problemas sueños y sintomatología depresiva en comparación con otros grupos etarios, lo cual lo convierte en una población de alto riesgo (López et al., 2021).

En informes internacionales recientes continúan señalando que los adultos jóvenes constituyen uno de los grupos con mayor prevalencia de ideación e intentos suicidas, debido a factores psicosociales propios de esta etapa (OMS, 2022).

En contextos latinoamericanos universitarios, la literatura entre 2020 y 2025 muestran consistentemente que los jóvenes

entre 18 y 25 años enfrentan presiones académicas, dificultades de adaptación, cargas socioeconómicas y desafíos emocionales que pueden influir negativamente tanto en la calidad de sueño como en el riesgo suicida (Torres et al., 2025). Por ello seleccionar este rango etario garantiza la pertinencia científica y metodología del estudio, dado que se enfoca en una población ampliamente identificada como vulnerable y prioritaria para la investigación en salud mental.

Con respecto a los criterios de inclusión se han determinado los siguientes lineamientos: A) Estudiantes matriculados en las distintas universidades públicas y privadas que cursen desde el primer semestre hasta el último semestre. B) Participantes con un rango de edad entre los 18 a 25 años. C) Que acudan de manera presencial a las distintas universidades públicas y privadas de las cuales 2 son privadas y 1 pública de la ciudad de Ambato.

Para los criterios de exclusión se ha considerado lo siguiente: A) Estudiantes que sean padres o madres de familia. B) Que tengan algún tipo de discapacidad intelectual. C) Que estén bajo administración de psicofármacos. D) Que estén dentro de un proceso psicoterapéutico.

La etapa universitaria representa un periodo de demandas académicas, emocionales y sociales que pueden impactar significativamente en el bienestar psicológico de los estudiantes. En este contexto, la calidad del sueño emerge como un factor crítico debido a las exigencias académicas, los cambios en los hábitos de vida y el aumento de estrés pueden alterar los patrones de descanso, generando insomnio, somnolencia diurna y fatiga persistente (Yang et al., 2024). Estas alteraciones no solo afectan el rendimiento académico y la regulación emocional, sino que también se asocian con un incremento en la vulnerabilidad a pensamientos y conductas suicidas (Becker et al., 2023).

Se utilizó el índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) diseñado por Buysee y colaboradores en 1989. Esta herramienta permite medir diversos componentes del sueño, como la duración, la eficiencia, la latencia y la presencia de alteraciones, proporcionando una valoración global del descanso nocturno. Su diseño permite identificar patrones del sueño deficientes y su impacto en el funcionamiento diario, siendo especialmente útil en investigaciones sobre la salud mental. En cuanto a su confiabilidad, estudios recientes han reportado adecuados niveles de consistencia interna con Vargas et al., (2022) encontraron un Alfa de Cronbach de 0.83, evidenciando una fiabilidad aceptable para sus 19 ítems de autoinforme, organizados en siete componentes: calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia habitual del sueño, alteraciones del sueño, uso de medicación para dormir y disfunción diurna. Cada componente se clasifica en una escala de 0 a 3 puntos, donde los valores más altos reflejan mayores dificultades o peor calidad del sueño. La suma de estos siete componentes genera un puntaje total que oscila entre 0 y 21, donde un puntaje mayor indica un sueño significativamente deteriorado. De acuerdo

con Buysee et al., (1989), un punto de corte >5 diferencia adecuadamente entre personas con buena y mala calidad del sueño, siendo este criterio ampliamente utilizado en investigación.

Asimismo, se utilizó la escala de Riesgo Suicida de Plutchik (PSRS), un instrumento de autoinforme ampliamente empleado para evaluar la probabilidad de conducta suicida en población adolescente y adulta. La escala está compuesta por 15 ítems que exploran aspectos esenciales del riesgo suicida, tales como la historia previa de intentos, la presencia de ideación suicida, la impulsividad, el grado de desesperanza, la intensidad de malestar emocional y la planificación de posibles intentos futuros. Cada ítem se responde en formato dicotómico (si/no), lo que permite una evaluación rápida y precisa. La sumatoria de las respuestas afirmativas genera un puntaje total que oscila entre 0 y 15, en donde los valores más altos reflejan una mayor presencia de riesgo; habitualmente, en un puntaje igual o mayor a 6 se considera un indicador clínicamente relevante de riesgo suicida, en donde de 0 a 5 indica que no existe presencia de riesgo suicida, mientras que de 6 en adelante indica que si existe una presencia de riesgo suicida.

Respecto a sus propiedades psicométricas, investigaciones recientes han evidenciado niveles adecuados de consistencia interna. Según Martínez et al., (2021), reporta un Alfa de Cronbach 0.86, así como una sensibilidad del 78% y una especificidad del 72% para identificar riesgo suicida significativo. Estos valores respaldan la utilidad del instrumento para la detección temprana y la evaluación integral del riesgo en contextos clínicos y de investigación.

Además, se utilizó una encuesta sociodemográfica diseñada para recopilar información como edad, sexo y grado de instrucción.

La encuesta sociodemográfica constituye un instrumento fundamental en la investigación cuantitativa en psicología, ya que permite recopilar información básica y contextual de los participantes, como la edad, sexo, estado civil, nivel académico y otras variables relevantes para la caracterización de la muestra (Mendoza et al., 2020). Este tipo de instrumento facilita la descripción de la población dentro del estudio y posibilita el análisis de la influencia de factores sociodemográficos en variables psicológicas, lo cual resulta especialmente pertinente en investigaciones relacionadas con la calidad del sueño y el riesgo suicida en estudiantes universitarios.

En el presente estudio, la encuesta sociodemográfica fue elaborada de manera estructurada y adaptada a las características de la población universitaria, considerando variables identificadas en la literatura científica como factores asociados a alteraciones del sueño y a la salud mental.

A su vez, la técnica de análisis de datos empleada fue el coeficiente correlacional de Spearman, una prueba estadística no paramétrica que permite medir la fuerza y dirección de la relación existente entre dos variables a partir del orden o rango de los datos. Este coeficiente es especialmente apropiado cuando las variables analizadas no cumplen con los supuestos de normalidad o cuando los datos se presentan en escalas ordinales, ya que no requiere una distribución normal para su aplicación. De

esta manera Spearman se constituye como una alternativa robusta para el análisis de asociaciones en investigaciones de enfoque cuantitativo y diseño no experimental.

El coeficiente de correlación de Spearman genera un valor que oscila entre -1 y 1, donde los valores cercanos a -1 indican una relación inversa fuerte, los valores próximos a 1 reflejan una relación directa fuerte y el valor cero evidencias la ausencia de correlación entre las variables analizadas. La magnitud del coeficiente permite interpretar el grado de asociación entre las variables, mientras que el signo indica la dirección de dicha relación. A diferencia de las pruebas paramétricas, este coeficiente no se ve afectado significativamente por la presencia de valores atípicos, lo que incrementa la confiabilidad de los resultados obtenidos.

En el presente estudio, la selección del coeficiente de Spearman se fundamentó en los resultados de la prueba de normalidad, los cuales evidenciaron que las variables no presentaban una distribución normal. En consecuencia, el uso de esta prueba permitió evaluar de manera adecuada la relación entre la calidad del sueño y el riesgo suicida en estudiantes universitarios, asegurando una interpretación estadística coherente con la característica de los datos y fortaleciendo la validez de los hallazgos obtenidos (Rivas, 2024).

Considerando los principios éticos correspondientes, se aplicó un consentimiento informado para garantizar la participación voluntaria y consciente de los estudiantes universitarios. En concordancia por lo señalado por Solís et al., (2023), el consentimiento informado constituye un pilar fundamental en la ética de la investigación, ya que asegura la protección de la privacidad y la confidencialidad de los datos recolectados, especialmente cuando se aborda la temática sensible como el riesgo suicida. Este proceso permite que cada participante comprenda los objetivos del estudio, los posibles riesgos y beneficios, así como su derecho a abstenerse de contestar en cualquier momento sin repercusiones.

Del mismo modo, esta investigación se sustenta en los lineamientos éticos establecidos por el Colegio de Psicólogos del Ecuador, organismo que enfatiza la responsabilidad del profesional en garantizar una práctica investigativa basada en la calidad de sueño y el riesgo suicida, el respeto y la protección del bienestar de los participantes. Dicho código señala que el psicólogo debe realizar únicamente actividades para las cuales esté debidamente preparado, asegurando un manejo adecuado de información sensible y manteniendo una postura de vigilancia ante posibles señales de vulnerabilidad emocional. En el estudio que abordan el tema de la calidad de sueño y el riesgo suicida, estos lineamientos cobran especial relevancia, ya que requieren que el investigador identifique cualquier riesgo, brinde contención emocional y derive a los servicios pertinentes cuando la integridad del participante pueda verse comprometida. Así se garantiza que el proceso investigativo se desarrolle en un marco de respeto, responsabilidad y protección de la salud mental de los participantes.

Asimismo, la presente investigación se fundamenta en los principios éticos establecidos por la Declaración de Helsinki, el cuál es un documento internacional que

regula la investigación con seres humanos y que resalta la primacía del bienestar, seguridad y dignidad de los participantes sobre cualquier interés científico. Esta declaración establece que toda persona debe participar de manera voluntaria, mediante un proceso claro de consentimiento informado, y que el investigador tiene la obligación de minimizar cualquier forma de riesgo físico o psicológico, especialmente cuando se trabaja con temáticas sensibles como el riesgo suicida (Asociación Médica Mundial, 2013). En el contexto de este estudio, estos principios cobran gran importancia, pues requieren que se informe adecuadamente a los estudiantes sobre los objetivos del proyecto, que se preserve su confidencialidad y que garantice una actuación inmediata en caso de detectar estados emocionales que puedan comprometer su integridad. De esta manera, el diseño metodológico se desarrolla bajo un marco ético que prioriza la seguridad, la transparencia y la protección de la salud mental de los participantes.

Además, está investigación se sustenta en los lineamientos éticos establecidos por el Código de Ética de la Asociación Americana de Psicología, organismo que enfatiza la responsabilidad del profesional en garantizar una práctica investigativa respetuosa, segura y basada en el bienestar de los participantes. Dicho código establece que el psicólogo debe aplicar únicamente procedimientos para los cuales esté debidamente capacitado, asegurar la confidencialidad de datos sensibles. De este modo se garantiza que el proceso investigativo se desarrolle en un marco de respeto, responsabilidad y protección de la salud mental de los participantes (APA, 2017).

3. Resultados.

En la presente investigación se trabajó con una muestra de 100 estudiantes universitarios (N=100), quienes participaron de manera voluntaria en la aplicación de los instrumentos psicológicos. A continuación, se describen los resultados obtenidos, iniciando con los objetivos específicos y finalizando con el objetivo general del estudio.

3.1 Niveles de calidad de sueño en los estudiantes universitarios

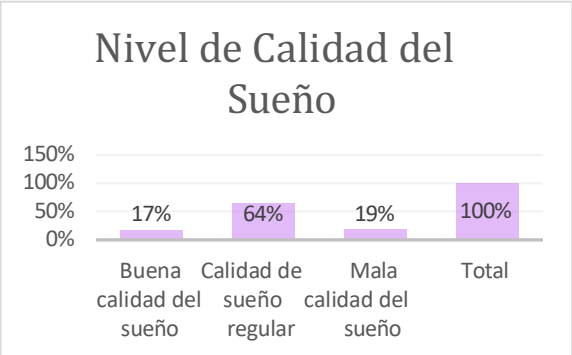
A continuación, en la Tabla 1 se presentan los resultados correspondientes a los niveles de calidad de sueño en los estudiantes universitarios evaluados.

Tabla 1
Niveles de calidad de sueño

Nivel de calidad del sueño	Frecuencia	% del total
Buena calidad del sueño	17	17%
Calidad de sueño regular	64	64%
Mala calidad del sueño	19	19%
Total	**100**	**100%**

Figura 1
Niveles de calidad de sueño

Nota: El gráfico representa los niveles de calidad



de sueño en los estudiantes universitarios evaluados.

De acuerdo con los resultados obtenidos, el 17% (n=17) de los estudiantes representa una buena calidad de sueño, el 64%(n=64) se ubica en un nivel de calidad de sueño regular y el 19% (n=19) evidencia una mala calidad del sueño, estos datos indican que la mayoría de los estudiantes presenta algún grado de alteración en su calidad del sueño, predominando los niveles regulares y deficientes, lo cual podría afectar su bienestar y desempeño diario.

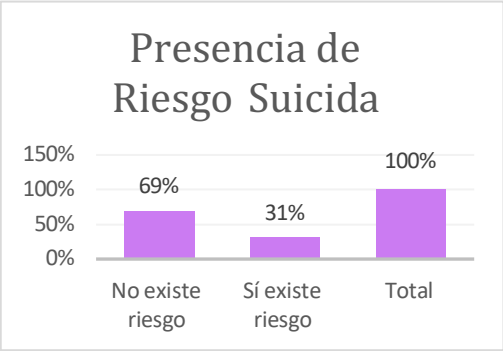
3.2 Presencia de riesgo suicida en los estudiantes universitarios

En la Tabla 2 se muestran los resultados correspondientes a la presencia de riesgo suicida en los estudiantes universitarios participantes.

Tabla 2
Presencia de riesgo suicida

Riesgo suicida	Frecuencia	% del total
No existe riesgo	69	69%
Sí existe riesgo	31	31%
Total	**100**	**100%**

Figura 2
Presencia de riesgo suicida



Nota: El gráfico representa la presencia de riesgo suicida en los estudiantes universitarios evaluados.

Los resultados evidencian que el 69%(n=69) de los estudiantes universitarios no presenta riesgo suicida, mientras que el 31%(n=31) si manifiesta riesgo suicida. Aunque la mayoría de la muestra no presenta indicadores de riesgo, se observa que casi un tercio de los estudiantes evaluados presenta señales de riesgo suicida lo que representa un hallazgo relevante dentro del contexto universitario.

3.3 Riesgo suicida según el nivel de instrucción (semestre académico)

Con el objetivo de analizar si existen diferencias en el riesgo suicida según el nivel de instrucción se aplicó la prueba no paramétrica de Kruskal-Wallis, debido a que la variable no cumplió con el supuesto de normalidad

Tabla 3
Contraste de Kruskal-Wallis

Contraste de Kruskal-Wallis

Factor	Estadístico	gl	p
SEMESTRE	11.28	10	.336

Los resultados del contraste estadístico indicaron que no existen diferencias estadísticamente significativas en el riesgo suicida según el semestre académico cursado por los estudiantes universitarios.

Estos resultados sugieren que el riesgo suicida se presenta de manera similar en los distintos niveles de instrucción, sin evidenciar variaciones significativas entre los semestres académicos.

3.4 Presencia de riesgo suicida en los estudiantes

UNIVERSITARIOS

Para dar cumplimiento al objetivo general de la investigación, se realizó un análisis de correlación entre la calidad del sueño y el riesgo suicida. Previamente, se evaluó el supuesto de normalidad mediante la prueba de Shapiro-Wilk, cuyos resultados indicaron que ambas variables no presentan una distribución normal ($p<.05$). En consecuencia, se aplicó la prueba no paramétrica de correlación Rho de Spearman. En la Tabla 3 se presentan los resultados de la correlación entre las variables estudiadas.

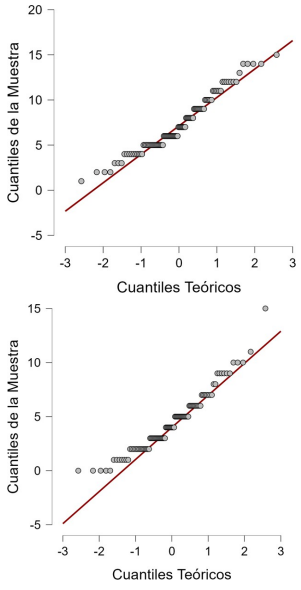
Tabla

Correlación entre la calidad del sueño y el riesgo suicida

Variables	Estadístico	Calidad del sueño	Riesgo suicida
Calidad del sueño	Rho de Spearman	—	0.367
	p-valor	—	< .001
Riesgo suicida	Rho de Spearman	0.367	—
	p-valor	< .001	—

Figura 3

Correlación entre la calidad del sueño y el riesgo suicida



Los resultados evidencian una correlación positiva moderada y estadísticamente significativa entre la calidad del sueño y el riesgo suicida ($r_s=0.367$; $p<.001$), lo que indica que a medida que se incrementa el deterioro de la calidad de sueño, también aumenta el riesgo suicida en los estudiantes universitarios.

Este hallazgo confirma la existencia de una relación directamente proporcional entre ambas variables dentro de la población estudiada.

4. Discusión y Conclusiones.

En relación con los niveles de calidad del sueño, los resultados del presente estudio muestran que el 83% de los estudiantes universitarios presentan una calidad del sueño regular o mala. Estos hallazgos difieren de investigaciones como la realizada por Rodríguez et al. (2020), quienes reportaron que más del 50% de los estudiantes universitarios presentaron una buena calidad del sueño. Esta divergencia podría explicarse como resultado de diferencias contextuales, especialmente vinculadas a las exigencias académicas actuales, el incremento del uso de dispositivos electrónicos y los cambios en los hábitos de sueño posteriores a la pandemia, factores que han sido señalados como determinantes en la alteración del descanso nocturno (Gao et al., 2024).

De manera similar, el porcentaje de estudiantes con presencia de riesgo suicida identificado en este estudio (31%) resulta superior al reportado en algunas investigaciones previas realizadas en población universitaria, en donde se ha encontrado una prevalencia menor al 25% (Salazar y Torres, 2021).

No obstante, los resultados también muestran convergencia con múltiples investigaciones recientes que evidencian una alta prevalencia de alteraciones del sueño en estudiantes universitarios y su asociación con indicadores de malestar psicológico (Silva y Andrade, 2022). Estos estudios coinciden en señalar que la calidad del sueño se ve afectada por estrés académico, la ansiedad y la sobrecarga de responsabilidades, factores presentes en la población evaluada.

Asimismo, la correlación positiva moderada y estadísticamente significativa encontrada entre la calidad del sueño y el riesgo suicida concuerda con investigaciones previas que han demostrado que el deterioro del sueño incrementa la vulnerabilidad emocional y la probabilidad de ideación suicida (Zhao et al., 2025).

En el presente estudio se identificó que solamente el 17% de los estudiantes universitarios presenta una buena calidad del sueño, mientras que el 64% se sitúa en un nivel de calidad de sueño regular y el 19% muestra mala calidad del sueño. Estos resultados sugieren que la alteración del sueño es frecuente en los estudiantes universitarios, lo cual concuerda con las investigaciones que han reportado que los problemas de sueño entre estudiantes se asocian con menor bienestar psicológico y dificultades adaptativas en contextos académicos contemporáneos (Gao et al., 2024).

Por otra parte, casi un tercio de los estudiantes (31%) presenta riesgo suicida, una proporción significativa que evidencia la importancia de abordar la salud mental en contextos universitarios. Estudios recientes han observado que la calidad del sueño está vinculada con la ideación suicida y otros indicadores de malestar emocional en población universitaria, donde el sueño deficiente se asocia con mayor probabilidad de presentar pensamientos suicidas incluso cuando se controlan otros factores como síntomas depresivos (Zhao et al., 2025).

En cuanto al análisis del riesgo suicida según el nivel de instrucción, los resultados mostraron que no existen diferencias estadísticamente significativas entre los semestres académicos, lo cual sugiere que el riesgo suicida puede manifestarse de forma similar a lo largo de la trayectoria universitaria. Este hallazgo coincide con estudios que enfatizan que el riesgo suicida no depende exclusivamente de la etapa académica sino de factores psicosociales y contextuales que afectan a la población estudiantil en general, tales como estrés crónico, dificultades emocionales y falta de apoyo social (Gómez et al., 2021).

Respecto a la calidad del sueño y el riesgo suicida, se encontró una correlación positiva moderada y estadísticamente significativa ($r_s=0.367$; $p <.001$), lo que indica que a peor calidad del sueño existe un mayor riesgo suicida. Este resultado concuerda con investigaciones previas que han reportado una asociación significativa entre mala calidad de sueño e ideación suicida en poblaciones universitarias, incluso después de ajustar por variables como síntomas depresivos y otros factores de riesgo psicológico (Zhao et al., 2025).

La literatura científica reciente sugiere mecanismos potenciales que explican esta

relación: el sueño deficiente puede afectar negativamente la regulación emocional, aumentar a reactividad al estrés y disminuir la resiliencia frente a eventos adversos, lo cual, a su vez, incrementa la probabilidad de síntomas suicidas (Smith et al., 2024).

Durante el desarrollo de la investigación se identificaron algunas limitaciones. En primer lugar, el diseño transversal del estudio impide establecer relaciones de causalidad entre las variables analizadas. En segundo lugar, el uso de instrumentos de auto reporte podría generar sesgos relacionados con la deseabilidad social o la subestimación de síntomas. Finalmente, la limitada disponibilidad de estudios locales recientes dificultó la comparación directa de los resultados con investigaciones realizadas en contextos similares, lo que obligó a contrastar los hallazgos principalmente con estudios internacionales.

A partir de los resultados obtenidos, se concluye que la calidad de sueño representa un componente esencial del bienestar psicológico en los estudiantes universitarios, dado que la mayoría de la muestra presentó niveles regulares o deficientes del sueño. Esta situación evidencia la necesidad de que los estudiantes universitarios de las diferentes carreras reconozcan el descanso nocturno como un factor clave dentro de la promoción de la salud mental estudiantil. Asimismo, se concluye que el riesgo suicida constituye una problemática presente en una proporción significativa de estudiantes universitarios, lo cual pone de manifiesto la importancia de fortalecer los mecanismos de detección temprana y atención psicológica. La identificación oportuna de estudiantes en riesgo podría contribuir a prevenir la progresión de pensamientos suicidas hacia conductas autolesivas o intentos suicidas.

De igual forma, los resultados permiten concluir que el riesgo suicida no se encuentra condicionado por el nivel de instrucción, lo que sugiere que cualquier estudiante, independientemente del semestre académico que curse, puede presentar vulnerabilidad psicológica. Este hallazgo resalta la importancia de implementar estrategias preventivas continuas y no focalizadas únicamente en determinados niveles académicos.

La evidencia indica que factores como la sobrecarga académica, la transición a la vida universitaria, las exigencias evaluativas y la incertidumbre con respecto al futuro profesional afectan de manera transversal a los estudiantes independientemente del semestre o año de formación en el que se encuentren (Aurebach et al., 2020).

En este contexto las universidades tienen una responsabilidad fundamental en la promoción de la salud mental, no solo desde un enfoque reactivo ante la presencia de sintomatología clínica, sino también desde una perspectiva preventiva, sistemática y sostenida en el tiempo. Organismos internacionales señalan que las instituciones de educación superior deben desarrollar políticas institucionales claras que incluyan programas permanentes de prevención, detección tempranas e intervención en salud mental, integrados en sus estructuras académicas y administrativas (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Asimismo, la implementación de estrategias preventivas específicas, tales como

programas de tamizaje psicológicos periódico, psicoeducación en salud mental, promoción de hábitos saludables y fortalecimiento de redes de apoyo institucional, permite identificar oportunamente a estudiantes en situación de riesgo y reducir la progresión de problemáticas psicológicas más severas, incluido el riesgo suicida (Hunt y Eisenberg, 2019). Estas acciones requieren un compromiso activo por parte de las universidades, que trascienda iniciativas aisladas y pueda consolidarse una política institucional articulada (Auerbach et al., 2020).

Los resultados del presente estudio permiten afirmar que la prevención de la salud mental dentro del ámbito universitario debe concebirse como un proceso continuo, integral y transversal, cuya responsabilidad recae en las instituciones de educación superior. En consecuencia, se recomienda que las universidades fortalezcan y amplíen sus programas de prevención y promoción de salud mental, desarrollando estrategias específicas y sostenidas que respondan a las necesidades reales de su población estudiantil y contribuyan a garantizar el bienestar psicológico y el adecuado desarrollo académico de los estudiantes.

En relación con la asociación entre la calidad del sueño y el riesgo suicida, se concluye que existe una relación positiva significativa entre ambas variables, lo que confirma que el deterioro del sueño se vincula con un incremento del riesgo suicida. Este resultado respalda la necesidad de incluir la evaluación del sueño como parte de los protocolos de valoración psicológica en población universitaria.

Este hallazgo evidencia la necesidad de fortalecer la evaluación del sueño dentro de los procesos de valoración psicológica en la población universitaria. Si bien la exploración de los hábitos de sueño suele estar presente en la entrevista clínica inicial, en donde diversos autores señalan que esta evaluación frecuentemente se realiza de forma superficial, sin considerar su impacto directo sobre el funcionamiento emocional, cognitivo y conductual de la persona (Harvey et al., 2021). En este sentido, los hallazgos del presente estudio sugieren la necesidad de profundizar y sistematizar la valoración del sueño como un componente clínico de alta relevancia dentro del proceso de diagnóstico.

Desde la perspectiva de la psicología clínica, la calidad del sueño constituye un indicador fundamental del estado de salud mental, ya que las alteraciones del sueño se asocian de manera significativa con síntomas depresivos, ansiedad, ideación suicida y dificultades en la relación emocional, especialmente en población universitaria, caracterizada por altos niveles de exigencia académica y estrés psicosocial (Alfano y Gamble, 2020). Por ello la evaluación estructurada del sueño permite identificar tempranamente factores de riesgo que podrían pasar inadvertidos si no se abordan de manera explícita durante la valoración psicológica (Silva et al., 2022).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Alvaro, P., Roberts, R. M., & Harris, J. K. (2020). *The independent relationships between insomnia, depression, subtypes of anxiety, and chronotype during adolescence*. Sleep Medicine, 67, 179–186. https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.11.127

American Psychological Association. (2023). *Clinical psychology. APA Dictionary of Psychology*. https://dictionary.apa.org/clinical-psychology

American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.).* APA.

Añazco, D. (2020). *Hábitos de sueño y factores asociados en estudiantes universitarios colombianos*. Revista Colombiana de Salud Pública, 22(3), 45–56.

Asociación Médica Mundial. (2013). *Declaración de Helsinki: Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos.* Asociación Médica Mundial.

American Psychological Association. (2017). *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct.* APA

Arnett, J. J. (2020). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.

Baertschi, M., Costanza, A., Canuto, A., & Weber, K. (2022). *The function of sleep and its association with suicidal behavior: A systematic review*. Frontiers in Psychiatry, 13, 897–910. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.897910

Beattie, L., Kyle, S. D., Espie, C. A., & Biello, S. M. (2023). *Sleep and mental health in young adults: A global perspective*. World Journal of Psychiatry, 13(4), 230–245.

Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. Harper & Row.

Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.)*. Guilford Press.

Binjabr, A., Alharbi, M., & Aljohani, A. (2024). *Sleep quality among university students: A global systematic review.* Sleep Health, 10(2), 115–127.

Blanco, G., Fernández, M., & Solís, R. (2024). *Redes sociales, sueño y salud mental en estudiantes universitarios latinoamericanos.* Revista Latinoamericana de Psicología, 56(1), 33–47.

Baptista, P., Hernández, R., & Mendoza, C. (2023). Metodología de la investigación (7.ª ed.). McGraw-Hill.

Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Research, 28(2), 193–213.

Camarena, A., Torres, C., & Paredes, F. (2020). *Sueño y bienestar psicológico en universitarios latinoamericanos*. Psicología Iberoamericana, 28(1), 1–10.

Creswell, J. W. (2014). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.). SAGE.

Devis, J., & Corbett, L. (2022). *Sleep quality and its impact on health and cognition*. Journal of Sleep Research, 31(5), e13582. https://doi.org/10.1111/jsr.13582

Duan, L., Zhang, Y., & Li, X. (2024). *Sleep duration, poor sleep quality, and suicidal ideation among college students.* Sleep and Biological Rhythms, 22(1), 54–63.

Duque, L., & Osorio, C. (2022). *Aplicaciones clínicas de la terapia racional emotiva conductual en salud mental*.

Revista Colombiana de Psicología Clínica, 31(2), 45–58.
Ellis, A. (2002). *Reason and emotion in psychotherapy (Rev. ed.)*. Birch Lane Press.
Fernandes, R. (2023). *Academic stress and suicidal ideation among Brazilian university students*. Brazilian Journal of Mental Health, 15(2), 88–102.
Fernández, J. (2021). *Estrés académico y calidad del sueño en universitarios: Un análisis correlacional*. Revista de Psicología Educativa, 17(3), 205–218.
González, M. (2022). *Apoyo familiar y riesgo suicida en estudiantes universitarios mexicanos y colombianos*. Revista Iberoamericana de Psicología, 16(2), 112–125.
Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), Handbook of qualitative research (pp. 105–117).
Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2020). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill.
Hernández-Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2022). Metodología de la investigación (7.ª ed.). McGraw-Hill.
Johnson, T., Chen, L., & Patel, M. (2022). *Cognitive-behavioral mechanisms linking sleep and emotional regulation in young adults*. Journal of Behavioral Therapy, 45(3), 178–191.
Konstas, I., Li, C., & Zhou, Y. (2025). *Sleep duration and suicidal behavior: A non-linear relationship*. Sleep Medicine Reviews, 72, 101784.
Lamis, D. A., Jahn, D. R., & Lester, D. (2021). *Suicidal ideation and protective factors among college students: A systematic review.* Journal of College Student Psychotherapy, 35(1), 1–20.
Lara, V. (2023). *Autoestima y riesgo suicida en estudiantes universitarios ambateños*. Revista Ecuatoriana de Psicología Aplicada, 9(2), 88–97.
López, K. (2024). *Estrés académico y calidad del sueño en estudiantes universitarios de la Universidad Central del Ecuador*. Revista Científica UCE, 12(1), 33–42.
Markon, K. E. (2021). *Clinical psychology: Integrating science and practice.* Annual Review of Clinical Psychology, 17, 1–23.
Martínez, P. (2022). *Factores de riesgo asociados a la ideación suicida en universitarios latinoamericanos.* Salud Mental y Sociedad, 8(1), 20–34.
Miniguano, C., & Fiallos, J. (2023). *Calidad del sueño en estudiantes de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato*. Revista de Ciencias de la Salud UTA, 11(2), 41–52.
Mortier, P., Auerbach, R. P., & Kessler, R. C. (2022). *Prevalence of suicidal thoughts and behaviors among college students: A global perspective*. Psychological Medicine, 52(5), 821–832.
Mendoza, C. (2020). Metodología cuantitativa para la investigación científica. Editorial Académica.
Nakie, F., Obeng, A., & Addai, A. (2024). *Sleep disturbances among African university students: A systematic review.* African Journal of Psychology, 12(3), 60–74.
Navarrete, D. (2023). *Autoestima, resiliencia y riesgo suicida en estudiantes universitarios ecuatorianos.* Revista Psicoeducativa del Ecuador, 5(1), 55–66.
Nevarez, P., & Rada, L. (2023). *Rendimiento académico y riesgo suicida en estudiantes universitarios de Guayaquil.* Revista de Investigación Psicológica UPG, 6(2), 77–88.
O'Connor, R. C., & Kirtley, O. J. (2023). *The integrated motivational–volitional model of suicidal behavior: Update and applications.* Frontiers in Psychology, 14, 1108974.

https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1108974

Organización Mundial de la Salud. (2023). *Suicidio: Datos y cifras.* OMS. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide

Organización Mundial de la Salud. (2023). *Suicidio: Datos y cifras*.

Pérez, R. (2022). *Programas psicoeducativos para la prevención del riesgo suicida en universitarios.* Revista Latinoamericana de Intervención Psicológica, 3(2), 90–105.

Pérez, R., & López, D. (2022). *Promoción de la salud mental en instituciones de educación superior ecuatorianas.* Revista de Salud Pública del Ecuador, 10(1), 14–29.

Quispe, J., Torres, M., & Villanueva, F. (2024). *Calidad del sueño y estrés académico en estudiantes universitarios latinoamericanos.* Revista de Psicología y Salud Mental, 9(1), 40–53.

Rojas, L., Aguilar, S., & Salazar, N. (2021). *Riesgo suicida y salud mental en estudiantes de medicina en Perú.* Revista Peruana de Psiquiatría Universitaria, 7(2), 102–114.

Sampieri, R. (2022). Fundamentos de investigación. McGraw-Hill.

Salcedo, A. (2024). *Calidad del sueño en estudiantes de medicina en América Latina.* Revista Panamericana de Salud Mental, 11(1), 55–66.

Tomaszewska, P., Nowak, J., & Kowalski, M. (2022*). Sleep deprivation and emotional regulation in university students: A meta-analysis.* Journal of Sleep and Health, 8(4), 310–322.

Vallejo, M. A. (2019). *Psicología clínica: Evaluación y tratamiento psicológico basado en la evidencia.* Editorial Síntesis.

Vidovic, T., Petrovic, D., & Novak, J. (2025). *The role of sleep quality in mental health and academic performance.* Sleep Research Journal, 12(2), 201–215.

Wang, L., Chen, X., & Huang, Y. (2025). *Sleep disorders and their psychological consequences among college students*. BMC Psychology, 13(1), 47–59.

Wilcox, H. C., Arria, A. M., & Caldeira, K. M. (2023). *Academic stress, depression, and suicidal ideation among university students.* Suicide and Life-Threatening Behavior, 53(1), 80–94.

Yang, S. (2024). *Improving sleep quality to prevent suicidal ideation among university students.* Journal of Mental Health Education, 33(2), 100–114.

Yao, X., Lin, H., & Zhang, Q. (2024). *Trends in suicidal ideation among college students during 2021–2023: A longitudinal study.* Journal of Affective Disorders, 345, 235–243.

Zúñiga, C. (2021). *Importancia del sueño en la salud mental y física.* Revista Chilena de Neurociencia, 12(2), 44–52.

Zhao, N., Zhang, Y., & Liu, X. (2025). *Sleep quality and suicide risk***.** Journal of Psychiatric Research, 167, 121–129**.**

AGRADECIMIENTOS.

Agradezco primeramente a Dios, por escuchar cada una de mis oraciones cada noche, por no soltar mi mano durante todo este camino y por guiar cada uno de mis pasos durante cada etapa de mi carrera universitaria, a mis padres Jaime y Raquel por ser uno de los pilares fundamentales en mi vida y durante todo este camino, por su amor y por motivarme cada día, a mis hermanas Abigail y Valeria por ser mi motor y darme las fuerzas para no rendirme durante todo este camino, por cada uno de sus consejos y por hacerme valiente cada día, a mi Nalita Francisca por estar cada noche a mi lado, a mis sobrinos Mathías, Santiago y Adela por alegrarme los días y decirme que estoy haciendo un gran esfuerzo. Agradezco a mis amigos que me motivaron cada día a seguir adelante. Agradezco a mi tutora individual y a mis tutores grupales, por su paciencia y dedicación durante todo este proceso, por orientarme y brindarme su apoyo para mi formación profesional. Finalmente agradezco a mis compañeros de clase con los que compartí buenos momentos durante este período académico.

Jennifer Lizbeth Santillán Chávez

DEDICATORIA.

Dedico este trabajo de titulación a mis padres Jaime y Raquel por guiarme en cada uno de mis pasos desde pequeña, por llevarme por un buen camino y enseñarme a ser fuerte y perseverante, pero sobre todo por el gran esfuerzo que han hecho para ayudarme a cumplir mi sueño. A mi hermana mayor Abigail por escucharme siempre, por sus enseñanzas desde que yo era pequeña, por darme ánimos siempre y ser mi apoyo incondicional. A mi hermana Valeria por tenerme siempre en sus oraciones, por guiar cada uno de mis pasos y por ser mi apoyo incondicional. A mis sobrinos Mathías, Santiago y Adela por ser mi motor para seguir adelante, por sus risas y sus abrazos, por demostrarme tanto apoyo y cariño durante todo este proceso. A mi Nalita Francisca por acompañarme cada noche durante todos estos años. A mis cuñados Gabriel y Diego por sus consejos y su apoyo durante este proceso. A mis abuelitos Rosa, Hermel, Bertha y Ángel por ser mi motivación para salir adelante y cumplir cada uno de mis sueños. A mis amigos Estefanía, Jaycee, Angie, Lesly, Lissette, Gabriela, Dayana, Belén, Mireya y Jeanette por estar en cada una de mis noches de desvelo para aconsejarme y apoyarme a seguir cumpliendo mis sueños, por motivarme y acompañarme en cada paso que he dado. A mis amigos del intercambio Sofía, Fanny, Annette, Alexandra, Thomás, Manuel, Kevin, Alejandro, Abimael por cada una de las experiencias que compartimos juntos en el intercambio, por enseñarme a ser una persona más fuerte e independiente y por haber sido parte de mi sueño de culminar mi carrera profesional.

Jennifer Lizbeth Santillán Chávez

ANEXOS.

https://drive.google.com/drive/folders/1eRdZgW0DV3yv-IptcwEtqOeh?usp=drive_link