



Ansiedad y calidad de sueño en profesores de colegios de Cusco

Anxiety and sleep quality in Cusco school teachers

Técnicas artísticas no desenvolvimento psicoafetivo de crianças da educação básica

Esther Lidia Jinéz García 
esther.jinez@unap.edu.pe
Universidad Nacional del Altiplano.
Puno, Perú

Mariella Judith Lopez Quispe 
mariellajlopez@gmail.com
Universidad Nacional del Altiplano.
Puno, Perú

Yony Millart Fura Vizcarra 
yonymillartuna@gmail.com
Universidad Nacional del Altiplano.
Puno, Perú

Teófilo Yucra Quispe 
teofilo.yucra@unap.edu.pe
Universidad Nacional del Altiplano.
Puno, Perú

Cesar Augusto Achata Cortez 
cachata@unap.edu.pe
Universidad Nacional del Altiplano. Puno,
Perú

Edgar Octavio Roque Huanca 
eroque@unap.edu.pe
Universidad Nacional del Altiplano. Puno,
Perú

<http://doi.org/10.59659/revistatribunal.v5i11.160>

Artículo recibido 12 de febrero 2024 | Aceptado 21 de marzo 2025 | Publicado 1 de abril 2025

Resumen

Palabras clave:

Ansiedad; Calidad de sueño; COVID-19; Fatiga; Profesores

La pandemia por la COVID-19 generó un impacto significativo en la salud mental y la calidad de sueño de los docentes, los profesores enfrentaron desafíos como el aislamiento social, la implementación de la educación a distancia y el aumento de las demandas laborales, lo que exacerbó síntomas de ansiedad y alteraciones en el descanso nocturno. Por lo que esta investigación propuso analizar la relación entre la ansiedad y la calidad del sueño en profesores. Este estudio adoptó un enfoque cuantitativo con un diseño correlacional. Para alcanzar este objetivo, se empleó el coeficiente de correlación de Spearman (Rho) como método de análisis estadístico. La ansiedad fue evaluada mediante el Test de Hamilton, mientras que la calidad del sueño se determinó a través del test de Pittsburg. Los resultados revelaron una correlación significativa y positiva ($Rho = 0,762$; $p < 0,001$) entre la ansiedad y la calidad del sueño en los profesores examinados. Además, el 44.3 % de profesores que tiene ansiedad moderada tiene una mala calidad de sueño. Esto indica que los profesores que experimentan niveles más elevados de ansiedad tienden a presentar una calidad de sueño inferior. En consecuencia, la falta de sueño de calidad puede resultar en una disminución del rendimiento laboral de los profesores. La fatiga y la falta de concentración pueden dificultar su capacidad para planificar y llevar a cabo las clases de manera efectiva, lo que puede afectar negativamente a la calidad de la enseñanza.

Abstract

Keywords:

Anxiety; Sleep quality;
Covid-19; Fatigue;
Teachers

The COVID-19 pandemic had a significant impact on the mental health and sleep quality of teachers; teachers faced challenges such as social isolation, the implementation of distance education and increased work demands, which exacerbated anxiety symptoms and nighttime rest disturbances. Therefore, this research proposed to analyze the relationship between anxiety and sleep quality in teachers of that district. This study adopted a quantitative approach with a correlational design. To achieve this objective, Spearman's correlation coefficient (Rho) was used as the method of statistical analysis. Anxiety was assessed by means of the Hamilton Test, while sleep quality was determined by means of the Pittsburg test. The results revealed a significant and positive correlation ($Rho = 0.762$; $p < 0.001$) between anxiety and sleep quality in the examined teachers. Furthermore, 44.3 % of teachers who have moderate anxiety have poor sleep quality. This indicates that teachers who experience higher levels of anxiety tend to have lower sleep quality. Consequently, lack of quality sleep can result in decreased job performance for teachers. Fatigue and lack of concentration can hinder their ability to plan and conduct lessons effectively, which can negatively affect the quality of their work performance

Resumo

Palavras-chave:

Ansiedade; Qualidade do sono; COVID-19;
Fadiga; Professores

A pandemia da COVID-19 teve um impacto significativo na saúde mental e na qualidade do sono dos professores, uma vez que estes enfrentaram desafios como o isolamento social, a implementação do ensino à distância e o aumento das exigências laborais, o que exacerbou os sintomas de ansiedade e as perturbações do sono. Assim, esta investigação propôs-se analisar a relação entre a ansiedade e a qualidade do sono nos professores do distrito. Este estudo adoptou uma abordagem quantitativa com um desenho correlacional. Para atingir este objetivo, foi utilizado o coeficiente de correlação de Spearman (Rho) como método de análise estatística. A ansiedade foi avaliada através do Teste de Hamilton, enquanto a qualidade do sono foi determinada através do Teste de Pittsburg. Os resultados revelaram uma correlação significativa e positiva ($Rho = 0,762$, $p < 0,001$) entre a ansiedade e a qualidade do sono nos professores testados. Para além disso, 44,3% dos professores com ansiedade moderada têm uma má qualidade do sono. Isto indica que os professores que apresentam níveis mais elevados de ansiedade tendem a ter uma qualidade de sono inferior. Consequentemente, a falta de qualidade do sono pode resultar numa diminuição do desempenho profissional dos professores. A fadiga e a falta de concentração podem prejudicar a sua capacidade de planear e conduzir as aulas de forma eficaz, o que pode afetar negativamente a qualidade do seu ensino.

INTRODUCCIÓN

La salud mental de los profesores en instituciones educativas a nivel mundial se ve afectada por la ansiedad y la calidad del sueño (Astudillo et al., 2024; Rodríguez et al., 2021). El aumento de las demandas laborales y las presiones asociadas con la enseñanza lleva a muchos docentes a experimentar altos niveles de ansiedad, manifestándose en preocupaciones persistentes, nerviosismo e inquietud (Abbasi et al., 2013; Alvarado et al., 2016; Carter et al., 2023; Malik et al., 2022). Esta ansiedad no solo impacta negativamente el bienestar emocional de los profesores, sino que también influye significativamente en su calidad de sueño, lo que puede afectar su capacidad para descansar adecuadamente y recuperarse del estrés diario (Amaral et al., 2020). La interacción entre ansiedad y problemas de sueño puede tener consecuencias negativas en la salud física y mental de los docentes, incluyendo un aumento en la prevalencia de depresión, fatiga crónica y trastornos metabólicos, lo que a su vez afecta su desempeño laboral y bienestar general (Alvites-Huamaní, 2019; DiStefano et al., 2023).

Además, la falta de un sueño reparador puede disminuir la concentración, aumentar la irritabilidad y dificultar el manejo de las exigencias del aula, afectando tanto la salud personal del docente como la calidad de la educación que brindan (Antúnez et al., 2023; Chui et al., 2022; Merchán-Villafuerte et al., 2024). Por lo tanto, es crucial abordar estas problemáticas mediante estrategias efectivas de apoyo, como programas de manejo del estrés, talleres sobre higiene del sueño y acceso a recursos de salud mental, que permitan a los profesores gestionar su ansiedad y mejorar su calidad de vida de manera integral (Francis, 2024; Osorio, 2022; I. Zúñiga, 2023).

En el contexto peruano, la ansiedad y los trastornos del sueño son desafíos significativos que enfrentan los profesores en las instituciones educativas. Un estudio reciente sugiere que el 75% de los docentes peruanos experimenta ansiedad, lo que puede influir negativamente en su desempeño laboral y bienestar emocional (Quispe et al., 2024). Además, según informes de la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente el 40% de los profesores peruanos padece trastornos del sueño, lo que puede llevar a fatiga, irritabilidad y dificultades para concentrarse (Abdulla et al., 2023; WHO, 2023; Zhang et al., 2024). Estos problemas suelen estar vinculados a la carga laboral excesiva, la presión para cumplir con los objetivos educativos y la falta de apoyo institucional (Carranza et al., 2022; Huarcaya et al., 2023). Por ejemplo, un estudio en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos reveló que el 60% de los profesores encuestados trabajaba más de 40 horas a la semana, lo que puede contribuir a la ansiedad y la fatiga. Es crucial que las instituciones educativas y el Estado implementen medidas coordinadas y efectivas para abordar las cuestiones de salud mental y bienestar de los profesores, ya que su impacto no solo afecta a los educadores sino también a la calidad de la educación que reciben los estudiantes (Wagner et al., 2022; I. Zúñiga, 2023).

La implementación de programas de bienestar docente es fundamental para apoyar a los educadores. Estos programas pueden incluir talleres sobre manejo del estrés, formación en habilidades socioemocionales y acceso a servicios de salud mental, lo que permitiría a los profesores desarrollar herramientas efectivas para enfrentar las presiones emocionales y profesionales que experimentan (Figuroa-Quñones et al., 2024; Rodríguez et al., 2021). Además, es esencial reducir la carga laboral de los profesores revisando y optimizando las exigencias administrativas y académicas que a menudo consumen su tiempo y energía. Esto se puede lograr mediante la mejora de los procesos administrativos y la asignación adecuada de recursos, permitiendo a los profesores centrarse en sus responsabilidades pedagógicas sin sobrecarga de tareas (Oliveira et al., 2018).

Asimismo, es crucial fomentar prácticas saludables en el entorno escolar, promoviendo hábitos como la actividad física regular, una nutrición equilibrada y el equilibrio entre la vida laboral y personal (Amaral et al., 2020; Balluerka et al., 2023). Estas iniciativas no solo mejorarán la calidad de vida de los profesores, sino que también crearán un ambiente educativo más positivo y productivo, beneficiando tanto a los

educadores como a los estudiantes en su proceso de enseñanza-aprendizaje. En última instancia, invertir en el bienestar del profesorado se traduce en una inversión en el futuro educativo, ya que un profesorado sano y motivado es esencial para brindar una educación de alta calidad (Alvarado et al., 2016; Antúnez et al., 2023).

En el contexto de Puno, la ansiedad y la calidad del sueño son desafíos significativos que enfrentan los profesores en las instituciones educativas (Vergara et al., 1999; Zapata-López y Betancourt-Peña, 2023). La combinación de factores como la carga laboral excesiva, las exigencias académicas y las condiciones socioeconómicas pueden aumentar los niveles de ansiedad entre los docentes de la región (Antón-Sancho, 2023; Chen et al., 2023). Esta ansiedad puede manifestarse en dificultades para dormir, interrupciones del sueño nocturno y un descanso insatisfactorio en general (Mamani-Benito et al., 2023). La falta de un sueño reparador puede afectar negativamente la salud física y mental de los profesores, así como su capacidad para desempeñarse eficazmente en el aula y crear un entorno educativo óptimo para sus estudiantes. Por lo tanto, es esencial abordar estas preocupaciones en el contexto específico de Puno mediante la implementación de programas de apoyo y estrategias de bienestar que promuevan la salud mental y la calidad del sueño de los docentes. En este sentido, el propósito de este estudio fue analizar la relación entre la ansiedad y la calidad del sueño en profesores.

MÉTODO

Este estudio tuvo lugar en el distrito de Urubamba, situado en la región de Cusco, Perú. La provincia de Urubamba comparte fronteras al norte y oeste con La Convención, al este con Calca, y al sur con Cusco y Anta. Su extensión territorial es de 1447.32 km², lo que equivale al 2.01% del área total de la región del Cusco. Desde el punto de vista político, la provincia se organiza en siete distritos: Chinchero, Huayllabamba, Machupicchu, Maras, Ollantaytambo, Urubamba y Yucay.

En el marco de la presente investigación, se abordó el análisis de una muestra exhaustiva compuesta por todos los docentes de las instituciones educativas del mencionado distrito. esta investigación se aplicó durante el último semestre de 2020. A continuación, se presenta una descripción detallada de los materiales y herramientas utilizadas en la investigación: Escala de Ansiedad de Hamilton (HARS): Esta herramienta clínica, creada por Max Hamilton en 1959, se utiliza para evaluar la gravedad de los síntomas de ansiedad en pacientes. Está formada por 14 ítems que evalúan tanto aspectos psicológicos (como inquietud o temor) como físicos (como palpitaciones, tensión muscular o sudoración).

La calificación de cada ítem varía de 0 a 4, donde 0 indica ausencia de síntomas y 4 señala un síntoma muy grave. Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI): Este cuestionario, desarrollado por Buysse y colaboradores en 1989, evalúa la calidad del sueño y las alteraciones relacionadas durante el último mes. Consiste en 19 ítems autoevaluados, distribuidos en siete componentes clave: 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 califica de 0 a 3, donde 0 indica ausencia de problemas y 3 refleja problemas severos. El PSQI es ampliamente utilizado tanto en contextos clínicos como de investigación.

Para examinar la relación entre las variables de ansiedad y calidad de sueño en profesores, se utilizó la correlación de Spearman como método analítico principal. Esta elección se debió a que los resultados de la prueba de normalidad indicaron que los datos no se ajustan a una distribución normal, con un nivel de significación estadística inferior a 0.05 ($P < 0.05$). La correlación de Spearman es particularmente adecuada para este tipo de datos no paramétricos, permitiendo evaluar la asociación entre las variables de manera efectiva. En este contexto, la prueba de normalidad es crucial para determinar si los datos cumplen con los requisitos necesarios para aplicar métodos estadísticos paramétricos, como la correlación de Pearson. Sin embargo, al no cumplir con estos requisitos, la correlación de Spearman se convierte en una herramienta valiosa para analizar la relación entre variables cuando los datos no siguen una distribución normal. Esta técnica no requiere que los datos tengan una distribución específica, lo que la hace ideal para este tipo de análisis.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La relación entre la ansiedad y la calidad del sueño en profesores del distrito de Urubamba, Cusco, durante la pandemia por COVID-19 en 2021, muestra una correlación positiva y estadísticamente significativa ($\rho=0,762$; $p<0,001$). Esto indica que, a mayor nivel de ansiedad, se observa un deterioro en la calidad del sueño, reflejado en dificultades para conciliar el sueño y sensación de descanso insuficiente. Los docentes con ansiedad presentaron una mayor prevalencia de alteraciones del sueño, como latencia prolongada y disfunción diurna, lo que sugiere que la ansiedad afecta desfavorablemente a la calidad del sueño. Estos hallazgos respaldan la necesidad de implementar programas de intervención integrales en el ámbito educativo, como talleres de manejo del estrés y estrategias para mejorar la higiene del sueño, para abordar esta problemática y mejorar el bienestar de los docentes.

Tabla 1. Relación entre la ansiedad y calidad de sueño

			Calidad de sueño	Ansiedad
Rho de Spearman	Calidad de sueño	Coefficiente de correlación	1,000	,762**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	138	138
	Ansiedad	Coefficiente de correlación	,762**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	138	138

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

Por lo que la relación entre la ansiedad y calidad de sueño en profesores analizadas en este estudio fue de $Rho = 0,74$, ($P < 0.05$), encontrándose hallazgos concluyentes de una relación positiva entre las variables de estudio, esto implica que la ansiedad puede tener un impacto significativo en la calidad del sueño y puede dar lugar a una serie de consecuencias negativas para la salud y consecuentemente en el ámbito laboral (Chen et al., 2023; A. Zúñiga et al., 2021). Los estudios indican que la ansiedad está directamente asociada a la dificultad para conciliar el sueño (Zúñiga et al., 2021). Las personas con ansiedad a menudo tienen dificultades para apagar sus mentes y relajarse lo suficiente como para conciliar el sueño. Esto puede llevar a largos períodos de tiempo despiertos en la cama antes de quedarse dormidos (Choquez-Millan y Soto, 2023; A. Zúñiga et al., 2021).

La ansiedad puede hacer que el sueño sea más ligero y menos reparador (Leonangeli et al., 2022). Esto significa que las personas pueden despertarse sintiéndose cansadas e insatisfechas con su sueño, lo que puede afectar su rendimiento en el trabajo. Por ello es importante vigilar los niveles de ansiedad y los niveles de calidad de sueño en los docentes ya que esto puede afectar de manera significativa en el logro de competencias y la mejora del aprendizaje. A partir de los resultados obtenidos podemos interpretar que; los profesores que padecen de ansiedad psíquica tendrán por lo tanto un mayor índice en la perturbación habitual de sueño, lo que se traduce en baja perturbación habitual de sueño. Por lo tanto, la ansiedad psíquica perturba el sueño (Barriga et al., 2022; Neyazi et al., 2024; Nguyen et al., 2022).

Discusión

La ansiedad psíquica, caracterizada por preocupaciones, miedos y pensamientos intrusivos, tiene un impacto significativo en la salud mental de una persona. Cuando alguien experimenta ansiedad psíquica, puede ser particularmente complicado conciliar el sueño y mantener una buena calidad de sueño debido a factores relacionados con la mente y las emociones (Castillo et al., 2016; Merchán-Villafuerte et al., 2024). Las personas con ansiedad psíquica suelen rumiar sus pensamientos preocupantes, lo que dificulta que su mente se relaje lo suficiente para dormir. La ansiedad tiende a intensificarse durante la noche, cuando no hay distracciones y la persona está sola con sus pensamientos, lo que puede exacerbar la dificultad para relajarse (Sisniegas-Vergara et al., 2023; Vergara et al., 1999). Además, la hipervigilancia y la alerta constante ante posibles peligros pueden mantener a las personas en un estado de alerta durante la noche, dificultando su capacidad para relajarse y dormir.

Para abordar la ansiedad psíquica y mejorar la calidad del sueño, es crucial buscar ayuda profesional en salud mental (Antúnez et al., 2023; Astudillo et al., 2024). La terapia cognitivo-conductual (TCC) y otras formas de terapia pueden ser efectivas para tratar la ansiedad y los problemas de sueño relacionados. Además, adoptar hábitos de sueño saludables, como establecer horarios regulares de sueño y evitar estimulantes antes de dormir, y crear un ambiente propicio para el sueño, como mantener la habitación

oscura y silenciosa, pueden ser útiles en el manejo de la ansiedad y la mejora del sueño (Chui et al., 2022; Wagner et al., 2022; Zúñiga, 2023).

CONCLUSIONES

Nuestro estudio encontró una correlación significativa entre la ansiedad y la calidad del sueño en profesores del distrito de Urubamba, Cusco, con un coeficiente de Spearman de $Rho = 0,741$ ($P < 0,01$). Esto sugiere que los profesores con altos niveles de ansiedad enfrentan dificultades importantes para relajarse y conciliar el sueño. Esta interrelación tiene implicaciones teóricas importantes. Por un lado, los profesores ansiosos pueden quedar atrapados en un ciclo negativo donde la preocupación constante por eventos futuros o problemas personales impide que su mente alcance el estado de relajación necesario para un sueño reparador. Esto no solo afecta su bienestar físico y mental a corto plazo, sino que también puede tener consecuencias a largo plazo en su salud general y desempeño profesional. Además, la falta de un sueño adecuado puede influir en su capacidad para manejar eficazmente las demandas laborales, lo que podría tener implicaciones significativas en la calidad educativa y el rendimiento académico de los estudiantes a largo plazo.

El análisis reveló una correlación positiva y estadísticamente significativa entre la ansiedad psíquica y la eficiencia del sueño en profesores, con un coeficiente de Spearman de $Rho = 0,685$ ($P < 0,01$). Esto indica una interrelación sustancial entre ambos fenómenos, sugiriendo que la ansiedad, manifestada a través de pensamientos intrusivos y preocupaciones, ejerce una influencia notable en la calidad del sueño habitual. Las personas afectadas por la ansiedad psíquica suelen experimentar un flujo constante de preocupaciones y pensamientos negativos durante la noche, lo que puede interrumpir el ciclo natural del sueño y reducir significativamente la eficacia del descanso nocturno. Esta conexión entre la ansiedad y el sueño tiene implicaciones importantes tanto para la salud mental como para el rendimiento laboral, ya que una calidad de sueño deficiente puede afectar negativamente la capacidad cognitiva, el estado de ánimo y la productividad en el trabajo. Por lo tanto, es crucial implementar intervenciones dirigidas a abordar tanto la ansiedad como los trastornos del sueño en entornos educativos y laborales.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

REFERENCIAS

Abbasi, M., Samadzadeh, M., y Shahbazzadegan, B. (2013). Study of Mathematics Anxiety in High School Students and it's Relationship with Self-esteem and Teachers' Personality Characteristics. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 83, 672–677. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.127>

- Abdulla, N. K., Obaid, R. R., Qureshi, M. N., Asraiti, A. A., Janahi, M. A., Abu Qiyas, S. J., y Faris, M. E. (2023). Relationship between hedonic hunger and subjectively assessed sleep quality and perceived stress among university students: A cross-sectional study. *Heliyon*, 9(4), e14987. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14987>
- Alvarado, E., Ramírez, D. M., y Téllez, E. A. (2016). Percepción de la calidad educativa: Caso aplicado a estudiantes de la Universidad Autónoma de Nuevo León y del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey. *Revista de la Educación Superior*, 45(180), 55–74. <https://doi.org/10.1016/j.resu.2016.06.006>
- Alvites-Huamaní, C. G. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 141. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>
- Amaral, A. P., Uchoa, J., Ney, F. R., Pocinho, M. T. S., Fernandes, R., y Sousa, L. R. M. (2020). Depressão e ideação suicida na adolescência: Implementação e avaliação de um programa de intervenção. *Enfermería Global*, 19(3), 1–35. <https://doi.org/10.6018/eglobal.402951>
- Antón-Sancho, Á. (2023). La ansiedad hacia la enseñanza de las matemáticas en maestros en formación inicial. *Revista Latinoamericana de Investigación en Matemática Educativa*, 26(2), 201–232. <https://doi.org/10.12802/relime.23.2623>
- Antúnez, Z., Vergara, R. C., Langer, Á. I., Santander, J., Baader, T., Álamo, C., Arce, M., Delgado, B., Laurin, K., y Moncada, C. (2023). Impacto de problemas de salud mental y apoyo social en la calidad de sueño: Seguimiento longitudinal antes y durante la pandemia de COVID-19 en universitarios chilenos. *Anales de Psicología*, 39(2), 188–196. <https://doi.org/10.6018/analesps.517321>
- Astudillo, P. D. P., Rivera, T. Y., Rosero, J. I., y Mendoza, F. A. (2024). Impacto del bruxismo del sueño en la salud oral y general. *RECIAMUC*, 8(2), 176–185. [https://doi.org/10.26820/reciamuc/8.\(2\).abril.2024.176-185](https://doi.org/10.26820/reciamuc/8.(2).abril.2024.176-185)
- Balluerka, N., Aliri, J., Goñi-Balentziaga, O., y Gorostiaga, A. (2023). Asociación entre el bullying, la ansiedad y la depresión en la infancia y la adolescencia: El efecto mediador de la autoestima. *Revista de Psicodidáctica*, 28(1), 26–34. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2022.10.001>
- Barriga, C. J., Figueroa, E. F., Chavez, B. J., Flores, J. M., Flores, G. S., Mamani, E. E., Cabana, I. A., y Quispe, R. F. (2022). Calidad de aguas superficiales y subterráneas en la zona de influencia de una cantera de yeso en el Perú. *Revista de la Sociedad Química del Perú*, 88(2). <https://doi.org/10.37761/rsqp.v88i2.383>
- Carranza, R. F., Mamani-Benito, O., Turpo Chaparro, J. E., Lingán-Huamán, S. K., y Pajares, A. E. (2022). Psychological distress and workload as predictors of satisfaction with life in Peruvian female university professors with a family burden. *Heliyon*, 8(1), e08711. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e08711>
- Carter, D. S., Andersen, C., y Abawi, L.-A. (2023). In Sync: Inclusive school communities supporting students with anxiety. *Heliyon*, 9(6), e16447. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e16447>
- Castillo, C., Chacón, T., y Díaz-Véliz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 5(20), 230–237. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001>
- Chen, H., Feng, H., Liu, Y., Wu, S., Li, H., Zhang, G., Yang, P., y Zhang, K. (2023). Anxiety, depression, insomnia, and PTSD among college students after optimizing the COVID-19 response in China. *Journal of Affective Disorders*, 337, 50–56. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.05.076>

- Choquez-Millan, L., y Soto, A. (2023). Calidad del sueño y depresión perinatal en gestantes atendidas en un centro de atención primaria en Lima, Perú. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 52(4), 287–296. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.07.003>
- Chui, H. N., Pérez, K., Roque, E. O., Castro, J. R., Jinez, E. L., y Salas, B. K. (2022). Salud mental y calidad de sueño en los docentes de educación básica regular. *Revista Vive*, 5(15), 865–873. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v5i15.194>
- DiStefano, M., Retanal, F., Bureau, J.-F., Hunt, T. E., Lafay, A., Osana, H. P., Skwarchuk, S.-L., Trepia, P., Xu, C., LeFevre, J.-A., y Maloney, E. A. (2023). Relations between Math Achievement, Math Anxiety, and the Quality of Parent–Child Interactions While Solving Math Problems. *Education Sciences*, 13(3), 307. <https://doi.org/10.3390/educsci13030307>
- Figueroa-Quiñones, J., Valle-Salvatierra, W., y Teresa, C. H. N. (2024). Facebook addiction and sleep problems in peruvian university students after the COVID-19 pandemic. *Heliyon*, 10(2), e24383. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24383>
- Francis, J. S. (2024). Anxiety’s Impact on Mathematics Ability in Tanzanian Secondary School Students: A Singida District Case Study. *International Journal of Scientific Research and Management (IJSRM)*, 12(01), 457–466. <https://doi.org/10.18535/ijssrm/v12i01.m01>
- Huarcaya, J., Elera-Fitzcarrald, C., Crisol-Deza, D., Villanueva-Zúñiga, L., Pacherras, A., Torres, A., Huertas, G., Calderón, D., Noriega-Baella, C., Astonitas, E., y Salvador-Carrillo, J. (2023). Factors associated with mental health in Peruvian medical students during the COVID-19 pandemic: A multicentre quantitative study. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 52(3), 236–244. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.06.002>
- Leonangeli, S., Michelini, Y., y Montejano, G. R. (2022). Depresión, Ansiedad y Estrés en Estudiantes Universitarios Antes y Durante Los Primeros Tres Meses de Cuarentena por COVID-19. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2022.04.008>
- Malik, M., Atiq, A., Tahir, M. J., Akhtar, F. K., Malik, M. I., Hassan, W., Asad Khan, F. M., Akram, I., Manhas, N., Ullah, I., y Asghar, M. S. (2022). Comparison of sleep quality among COVID-19 patients and non-COVID-19 population in Pakistan: A cross sectional study during the COVID-19 pandemic. *Annals of Medicine y Surgery*, 78. <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2022.103894>
- Mamani-Benito, O., Hilasaca-Mamani, K., Tito-Betancur, M., y Tarqui, E. E. A. (2023). Diseño y validación de la escala de motivación para publicar un artículo científico en universitarios peruanos (MOPu-AC). *Educación Médica*, 24(3), 100799. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2023.100799>
- Merchán-Villafuerte, K. M., Quiroz-Villamar, D. J., y Saltos-Alcívar, V. A. (2024). Impacto de la ansiedad, depresión y estrés post pandémico en el desempeño académico de estudiantes universitarios. *MQRInvestigar*, 8(1), 3471–3492. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.1.2024.3471-3492>
- Neyazi, A., Mohammadi, A. Q., Razaqi, N., Satapathy, P., Mehmood, Q., y Neyazi, M. (2024). Correlation of violence with anxiety and sleep disturbance among Talibs (mosque students) in Afghanistan: A cross-sectional study. *Sleep Epidemiology*, 4, 100075. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2024.100075>
- Nguyen, C. T. T., Yang, H.-J., Lee, G. T., Nguyen, L. T. K., y Kuo, S.-Y. (2022). Relationships of excessive internet use with depression, anxiety, and sleep quality among high school students in northern Vietnam. *Journal of Pediatric Nursing*, 62, e91–e97. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.07.019>
- Oliveira, P. A. D. de, Oliveira, P. A. D. de, Bendo, C. B., Bendo, C. B., Paiva, S. M., Paiva, S. M., Abreu, M. H. N. G. de, Abreu, M. H. N. G. de, Auad, S. M., y Auad, S. M. (2018). Associação do nível de escolaridade de pais e responsáveis com os hábitos alimentares e de higiene bucal de crianças. *Arquivos em Odontologia*. <https://doi.org/10.7308/aodontol/2018.54.e02>

- Osorio, M. L. (2022). Factores asociados al desarrollo de estrés, ansiedad y depresión en trabajadores sanitarios en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Perú. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales*, 25(3), 271–284. <https://doi.org/10.12961/aprl.2022.25.03.04>
- Quispe, Y. C., Aguilar, M. L., Aguilar, S., Quispe, D., y Velasquez, G. (2024). Niveles de Estrés post Pandemia en Docentes de las Instituciones Educativas Primarias de la Ciudad de Puno 2022. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(6), 6037–6055. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i6.9143
- Rodríguez, U. E., Rodrigues-De França, F., y Jesus, M. D. F. (2021). Psychological Impact and Sleep Quality in the COVID-19 Pandemic in Brazil, Colombia and Portugal. *Duazary*, 18(2), 120–130. <https://doi.org/10.21676/2389783X.4074>
- Sisniegas-Vergara, C. E., Díaz, S. S., y Ojeda, K. M. (2023). Calidad de sueño en docentes en una institución educativa durante la emergencia sanitaria COVID-19, Perú, 2021. *Horizonte Médico (Lima)*, 23(1), e2159. <https://doi.org/10.24265/horizmed.2023.v23n1.07>
- Vergara, J. M., Brualla, J., Serrano, M., Arcocha, J., y López, F. J. (1999). Calidad subjetiva de sueño y análisis espectral del electroencefalograma de sueño nocturno. *Revista de Neurología*, 28(08), 765. <https://doi.org/10.33588/rn.2808.98328>
- Wagner, T. F., Heck, C., Dalbosco, S. N. P., De Oliveira, C. R., y Wagner, M. F. (2022). Ansiedade social e comorbidades em professores do ensino superior. *Revista Psicologia e Saúde*, 3–13. <https://doi.org/10.20435/pssa.v13i4.1163>
- WHO. (2023, febrero). Depressive disorder. En *Depression is a common mental disorder* (pp. 1–2). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Zapata-López, J. S., y Betancourt-Peña, J. (2023). Factores relacionados con la calidad del sueño según el cuestionario de Pittsburgh en estudiantes universitarios de Cali, Colombia. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 52, S85–S91. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.10.008>
- Zhang, S., Liu, X., Chen, J., Yang, H., Chen, J., Li, D., Xu, H., Wang, S., Guo, H., Zhang, N., Liu, Z., Min, X., y Wu, W. (2024). Patterns of sleep quality and its influence factors: A latent class model among students of medical university in Hubei Province, China. *Journal of Affective Disorders*, 347, 320–326. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.11.090>
- Zúñiga, A., Coronel-Coronel, M., Naranjo-Salazar, C., y Vaca-Maridueña, R. (2021). Correlación Entre Calidad de Sueño y Calidad de Vida en Estudiantes de Medicina. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 30(1), 77–80. <https://doi.org/10.46997/revecuatneurol30100077>
- Zúñiga, I. (2023). Factores asociados al trastorno de ansiedad en la plana docente de las instituciones educativas de Subtanjalla en Ica del 2022 [Tesis, Universidad Privada San Juan Bautista]. <https://n9.cl/gy6zvi>