



Calidad de sueño y síntomas de estrés en mujeres universitarias mexicanas durante la pandemia de covid-19



LINDA ISIS GARCÍA ESTRADA^A

LIBIA YANELLI YÁNEZ PEÑUÑURI^B

RESUMEN: El objetivo de la investigación fue analizar la relación entre la calidad de sueño y síntomas de estrés en mujeres universitarias mexicanas durante la pandemia de covid-19. El estudio fue transversal de tipo correlacional. Participaron cien mujeres universitarias mexicanas entre 18 y 27 años. Una vez firmado el consentimiento informado, se aplicó el instrumento Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh y un cuestionario *ex profeso* para evaluar el estrés. Se llevaron a cabo análisis de estadística descriptiva y pruebas de *chi* cuadrado. Se halló una estrecha relación entre calidad de sueño —con los componentes de duración de sueño y latencia del sueño— con el estrés y síntomas de estrés de las mujeres durante la pandemia de covid-19, lo cual influyó en el desarrollo del bienestar de la persona, pues hace que se manifiesten cambios fisiológicos, psicológicos y sociales. Se recomienda la realización de programas de intervención para la promoción de higiene del sueño.

PALABRAS CLAVE: calidad de sueño, estrés, universidad, mujeres, pandemia

CÓMO CITAR

García Estrada, L. I., & Yáñez Peñuñuri, L. Y. Calidad de sueño y síntomas de estrés en mujeres universitarias mexicanas durante la pandemia de covid-19. *Revista Habitus: Semilleros De investigación*, 3(6). <https://doi.org/10.19053/22158391.15809>

RECIBIDO: 25/03/2023 • **EVALUADO:** 29/03/2023

APROBADO: 11/05/2023 • **PUBLICADO:** 22/06/2023



Autor para correspondencia.
a216209403@unison.mx

^A Universidad de Sonora: Caborca, Sonora, MX.
<https://orcid.org/0000-0003-4583-372X>

^B <https://orcid.org/0000-0003-4682-5123>

HOW TO CITE

García Estrada, L. I., & Yañez Peñuñuri, L. Y. SLEEP QUALITY AND STRESS SYMPTOMS IN MEXICAN UNIVERSITY WOMEN DURING THE COVID-19 PANDEMIC. Revista Habitus: Semilleros De investigación, 3(6). <https://doi.org/10.19053/22158391.15809>

Sleep Quality and Stress Symptoms in Mexican University Women During the COVID-19 Pandemic

ABSTRACT: The objective of the research was to analyze the relationship between sleep quality and stress symptoms in Mexican university women during the COVID-19 pandemic. The study was cross-sectional and correlational in nature. One hundred Mexican university women between 18 and 27 years of age participated. Once the informed consent was signed, the Pittsburgh Sleep Quality Index instrument and an ex profeso questionnaire to evaluate stress were applied. Descriptive statistical analyses and chi-square tests were performed. A close relationship was found between sleep quality—with the components of sleep duration and sleep latency—and stress and symptoms of stress in women during the COVID-19 pandemic, which in turn influenced the development of the person's well-being, manifesting physiological, psychological and social changes. Intervention programs for the promotion of sleep hygiene are recommended.

KEYWORDS: quality of sleep, stress, university, women, pandemic

Qualidade do sono e sintomas de stress em mulheres universitárias mexicanas durante a pandemia de covid-19

RESUMO: O objetivo da investigação foi analisar a relação entre a qualidade do sono e os sintomas de stress em mulheres universitárias mexicanas durante a pandemia de covid-19. O estudo foi um estudo correlacional transversal. Participaram 100 mulheres universitárias mexicanas entre 18 e 27 anos de idade. Após a assinatura do termo de consentimento informado, foram administrados o instrumento Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh e um questionário ex profeso para avaliar o stress. Foram efectuadas análises estatísticas descritivas e testes de qui-quadrado. Verificou-se uma forte relação entre a qualidade do sono - com as componentes duração do sono e latência do sono - com o stress e os sintomas de stress das mulheres durante a pandemia de covid-19, que influenciou o desenvolvimento do bem-estar da pessoa ao fazer com que se manifestassem alterações fisiológicas, psicológicas e sociais. Recomendam-se programas de intervenção para a promoção da higiene do sono.

PALAVRAS-CHAVE: qualidade do sono, stress, universidade, mulheres, pandemia.

La pandemia de covid-19, causada por el síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV-2), devastó el sistema de salud del mundo debido a las altas tasas de prevalencias, de mortalidad y de consecuencias negativas en los ámbitos físico y mental (Monterrosa-Castro *et al.*, 2020). La infección por este coronavirus se caracteriza por síntomas similares a la gripe, tos, fatiga, dificultades para respirar y dolor de garganta. Además se han reportado casos completamente asintomáticos y positivos para el virus. De estos síntomas, los más comunes son la pérdida total o parcial del olfato y el gusto (González *et al.*, 2020; Ibe, 2022).

El 30 de enero de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró la epidemia de covid-19 como emergencia de salud pública. En consecuencia, muchos países implementaron el confinamiento para minimizar el contagio, con distanciamiento social y restricciones con el fin de proteger la salud de la población (Rodríguez-Fernández *et al.*, 2021; Sánchez-Villena & de la Fuente-Figueroa, 2020). En México, el 23 de marzo de 2020 se implementó la iniciativa del Gobierno Federal llamada Jornada de Sana Distancia, la cual consistió en suspender actividades que involucraban la agrupación de personas.

Los efectos del confinamiento en México alteraron las rutinas sociofamiliares. Sobre todo, el cierre de escuelas en todos los niveles educativos requirió un aprendizaje a distancia que tuvo como efecto un lento ritmo de cambios en los jóvenes así como la disminución de interacciones sociales, de rendimiento académico, de cognición y de memoria (Abreu, 2020; Luna *et al.*, 2022; Pfefferbaum, 2021). En consecuencia, se evidenciaron estados de ánimo negativos, cambios en las actitudes, pensamientos suicidas y sensaciones de vulnerabilidad, además de la presencia de síntomas de estrés, ansiedad, depresión y problemas de sueño en la población mexicana (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2020; González-Rivera *et al.*, 2020; Ribot *et al.*, 2020; Vázquez *et al.*, 2020). Por consiguiente, se observó que los estudiantes universitarios constituyeron una población vulnerable y con mayor probabilidad de impacto en la salud mental, lo cual involucra múltiples estresores sobre cuestiones académicas y transiciones a la edad adulta (Vuelvas-Olmos *et al.*, 2022).

Calidad del sueño

La *calidad del sueño* es un fenómeno complejo, clínico y de enorme relevancia para la salud. Esta es definida como la percepción que las personas tienen sobre cómo duermen. Se basa en una serie de evaluaciones subjetivas de la persona y mediciones objetivas relacionadas con el sueño —latencia para el inicio del sueño, duración del sueño y eficiencia habitual del sueño—. También se tienen en cuenta microdespertares, perturbaciones en el ciclo



de sueño —tos, ronquidos, calor, frío— y la utilización de medicamento para conciliar el sueño (Bornhausen *et al.*, 2018; Moreno & Ariza, 2018).

La literatura internacional refiere que la mala calidad de sueño durante la pandemia de covid-19 se relacionó con problemas de salud mental (Robles *et al.*, 2020; Vuelvas-Olmos *et al.*, 2022). En China, una investigación con adolescentes y universitarios de edades entre 12 y 29 años encontró que, a raíz del confinamiento, los jóvenes universitarios tuvieron mayor probabilidad de una baja calidad de sueño, aumento de horas de sueño, al igual que el incremento en acostarse más tarde y trastornos de sueño. Asimismo, el 25,7 % de adultos jóvenes mostró síntomas de insomnio y las mujeres fueron más propensas a tener baja calidad de sueño (Zhou *et al.*, 2020). De la misma manera, un estudio realizado en Italia con estudiantes universitarios halló que el impacto del confinamiento fue mayor en mujeres, quienes presentaban síntomas de ansiedad, estrés y un empeoramiento de la calidad de sueño a diferencia de los estudiantes varones (Mareli *et al.*, 2020). En la misma línea, en Italia, Ballesio *et al.* (2022) mostraron que los síntomas de estrés durante la primera ola de la pandemia pronosticaron los trastornos del sueño. Estos autores encontraron que las personas más jóvenes tienen más posibilidad de padecer trastornos del sueño. También, un estudio realizado en adultos de Bangladesh durante la pandemia detectó que las mujeres tienen un impacto psicológico negativo mayor al considerar la relación entre el estrés y la calidad de sueño a diferencia de los varones (Siddique *et al.*, 2021). Igualmente, Ramos-Vera *et al.* (2021) hallaron que el estrés es uno de los factores que se relaciona con la alteración de ciclos de sueño y con el desarrollo de trastornos de sueño durante la pandemia en jóvenes universitarios peruanos.

Petersen *et al.* (2023), en su estudio realizado con adultos en Suecia, encontraron que el estrés es la principal causa atribuida a los trastornos de sueño mayormente en mujeres jóvenes, debido a los horarios de clases, la carga de trabajo y los roles que desempeñan.

Estrés

La OMS (2023) define el *estrés* como el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción. Este se genera cuando se presenta una situación de inevitables situaciones estresantes que afectan a la persona de manera individual. Algunos estudios han demostrado que el estrés está asociado a dolor de cabeza, tensión muscular, dolor en el pecho, fatiga, malestar estomacal y alteraciones del sueño (Emiro *et al.*, 2023; Encina *et al.*, 2018; Talavera-Salas *et al.*, 2021).

Una investigación llevada a cabo en Perú durante la pandemia por covid-19 con 172 estudiantes universitarios tuvo por objetivo determinar la prevalencia del estrés académico en tiempos de pandemia. Con el uso del Inventario SiSCo del Estrés Académico y de una ficha sociodemográfica, se pudieron determinar reacciones comunes en los niveles de estrés elevados que perjudican el rendimiento académico, el bienestar psicológico y la calidad de vida (Estrada *et al.*, 2021).

Simón *et al.* (2022) destacan la importancia de llevar a cabo investigaciones en el ámbito internacional sobre la calidad de sueño y el estrés generados en la pandemia de covid-19 para comprender la magnitud del fenómeno, con el fin de crear intervenciones para mejorar la salud mental de la población. Además, la OMS (2022) indica que la promoción de la salud mental y del sueño saludable son de gran relevancia para mantener un equilibrio y bienestar en el desarrollo personal y comunitario.

Según lo anterior, el objetivo del presente estudio fue analizar la relación entre calidad de sueño y síntomas de estrés en mujeres universitarias mexicanas durante la pandemia de covid-19.

Metodología

Se realizó un estudio no experimental, debido a que no se manipularon las variables consideradas en la investigación, por lo que solo se observaron las variables de calidad de sueño y estrés para luego analizarlas. El diseño fue transversal de tipo correlacional. Participaron cien alumnas universitarias de Caborca, Sonora, México, con edades entre 18 y 29 años ($M = 20,05$, $D. E. = 1,786$), de primer a noveno semestre de las carreras de Psicología, Educación, Negocios y Comercio Internacionales y Contaduría Pública. El tipo de muestreo fue no probabilístico.

Para evaluar la calidad de sueño se utilizó el instrumento Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh de Buysse *et al.* (1989), el cual obtuvo una confiabilidad de alfa de Cronbach de ,89 para el presente estudio. Para medir síntomas de estrés, se hizo una evaluación a partir de un cuestionario *ex profeso* con las siguientes preguntas:

- ¿Durante el último mes has sufrido síntomas de estrés?
- ¿Durante el último mes has tenido dolores de cabeza?
- ¿Durante la pandemia has tenido dolores de cabeza?
- ¿Durante el último mes te has sentido tensa?

Las respuestas fueron recogidas en una escala tipo Likert de 1 a 5 —muy frecuentemente, frecuentemente, ocasionalmente, rara vez y nunca—.



Además se incluyeron datos sociodemográficos como edad, estado civil y lugar de residencia.

Procedimiento

Para llevar a cabo la investigación se solicitaron los permisos correspondientes a las autoridades de la universidad para explicar los objetivos del proyecto y aplicar los instrumentos de manera virtual, a causa del confinamiento por la pandemia de covid-19. Una vez aprobado el proyecto, los participantes firmaron los consentimientos informados. Por último, mediante Google Forms se enviaron los instrumentos de medición.

Consideraciones éticas

En los consentimientos informados se especificaron los objetivos, procedimiento, participación voluntaria, anonimato y confidencialidad. Se consideraron los lineamientos de la declaración de Helsinki: principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos (Asociación Médica Mundial, 2019), además del artículo 12 de la Ley General de Salud en materia de investigación. También se tuvieron en cuenta los artículos 47, 48 y 49 del *Código de Ética del Psicólogo* para la conducción de investigaciones y protección de datos personales (Sociedad Mexicana de Psicología, 2009).

Análisis de datos

Los datos fueron capturados en el programa estadístico SPSS Statistics 23. Se llevaron a cabo análisis de estadística descriptiva de cada una de las variables del estudio. Posteriormente, se verificó la normalidad de los datos y se realizaron análisis de estadística inferencial, con pruebas de asociación de chi cuadrado y el coeficiente de V de Cramer para medir la fuerza de asociación.

Resultados

La población total incluyó cien mujeres de 18 a 27 años. La mayoría de ellas (22 %) tenía 18 y 20 años. Además, el 89 % refirió estar soltera. El 84 % era originaria de Caborca, Sonora.

Respecto a la licenciatura, el 61 % pertenecía a la carrera de Psicología; el 36 %, a la Licenciatura de Educación; el 2 %, a la de Negocios y Comercio Internacionales; y el 1 % a la de Contaduría Pública (tabla 1).

Tabla 1

Características sociodemográficas de las participantes

Características	%
Edad	
18	22 %
19	21 %
20	22 %
21	10 %
22	18 %
23	4 %
25	2 %
27	1 %
Estado civil	
Soltera	89 %
Casada	6 %
Unión libre	5 %
Lugar de residencia	
Caborca	84 %
Altar	3 %
Sonoyta	1 %
Pitiquito	3 %
Magdalena	1 %
Hermosillo	1 %
Puerto Peñasco	1 %
La Y Griega	1 %

Acerca de la calidad del sueño, el 22 % de las participantes presentó una latencia en la conciliación del sueño mayor a treinta minutos; el 28 % refirió una duración del sueño entre seis y siete horas; el 20 % presentó más de una perturbación en el sueño en el último mes; el 6 % refirió el uso de medicamentos hipnóticos una vez por semana; y el 26 % mencionó tener disfunción diurna entre una y dos veces por semana.

En cuanto a las variables relacionadas con síntomas de estrés, el 49 % de las participantes mencionó muy frecuentemente haber tenido síntomas de estrés en el último mes; el 32 %, frecuentemente; el 13 %, ocasionalmente; y el 6 %, rara vez. Asimismo, el 21 % mencionó tener muy frecuentemente dolores de cabeza durante la pandemia y el 25 % comentó sentirse tensa en el último mes.

Respecto a los análisis de chi cuadrado, se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre la dimensión de duración de sueño y síntomas de estrés como lo fue haber tenido dolores de cabeza y tener dolores de cabeza en los meses durante la pandemia (tabla 2).



Tabla 2

Chi cuadrado en la dimensión de duración de sueño y síntomas de estrés

Síntomas de estrés	Dimensión de duración de calidad de sueño			χ^2	p
	Sin riesgo	Con riesgo	Total		
	n	n	n		
Dolor de cabeza				17,054	,002**
Muy frecuentemente	8	13	21		
Frecuentemente	14	5	19		
Ocasionalmente	19	6	25		
Rara vez	20	3	23		
Nunca	11	1	12		
Dolor de cabeza durante pandemia				18,280	,001***
Muy frecuentemente	8	13	21		
Frecuentemente	13	6	19		
Ocasionalmente	17	5	22		
Rara vez	21	3	24		
Nunca	13	1	14		

Nota. ** $p < ,001$, * $p < ,01$.

En la tabla 3 se observan diferencias estadísticamente significativas entre la dimensión de latencia en la conciliación del sueño y síntomas de estrés como dolor de cabeza, dolor de cabeza durante la pandemia y sentirse tensa (tabla 3).

Tabla 3

Chi cuadrado en la dimensión de latencia de sueño y síntomas de estrés

Síntomas de estrés	Dimensión de latencia de calidad de sueño			χ^2	p
	Sin riesgo	Con riesgo	Total		
	n	n	n		
Dolor de cabeza				13,583	,009**
Muy frecuentemente	11	10	21		
Frecuentemente	15	4	19		
Ocasionalmente	19	6	25		
Rara vez	22	1	23		
Nunca	11	1	12		
Dolor de cabeza durante pandemia				17,561	,002**
Muy frecuentemente	10	11	21		
Frecuentemente	15	4	19		
Ocasionalmente	17	5	22		
Rara vez	23	1	24		
Nunca	13	1	14		
Sentirse tensa				11,214	,024*
Muy frecuentemente	17	8	25		
Frecuentemente	16	10	26		
Ocasionalmente	29	3	32		

Rara vez	12	12	13
Nunca	4	0	4

Nota. ** $p < ,001$, * $p < ,01$

Conclusiones

El objetivo de la presente investigación fue analizar la relación de calidad de sueño y síntomas de estrés en mujeres universitarias mexicanas durante la pandemia de covid-19.

Las escalas de duración del sueño y de la latencia de sueño de calidad de sueño se asociaron con síntomas de estrés como dolor de cabeza y tensión muscular, por lo que es muy importante considerarlas para programas de intervención de promoción del sueño saludable, ya que influyen en el bienestar y en el desarrollo de las mujeres universitarias, puesto que podrían perjudicar su rendimiento académico, como mencionan Pfefferbaum (2021) y Abreu (2020). Asimismo, una alta latencia de conciliación de sueño y la duración del sueño menor a ocho horas diarias se pueden relacionar con consecuencias negativas como los cambios de actitudes, estados negativos, irritabilidad, sensaciones de vulnerabilidad y vulnerabilidad del sistema inmunológico.

Además, las reacciones comunes en los niveles de estrés elevados perjudican la calidad de vida del estudiante (Estrada *et al.*, 2021). Uno de los hallazgos fue que, incluso con los síntomas de estrés, es más probable que se tenga baja calidad de sueño en mujeres universitarias debido a que al comienzo de la carrera se tienen horarios desventajosos o incluso a que es una edad en la que se tiende a tener hijos pequeños, como lo mencionan Petersen *et al.* (2023).

Medina-Ortiz *et al.* (2020) afirman que durante la pandemia de covid-19, el confinamiento, el miedo a contraer el coronavirus y las pocas habilidades de afrontamiento al estrés podrían ser factores para tener mala calidad de sueño, dormir poco y el tardarse para conciliar el sueño en mujeres, lo cual puede desencadenar trastornos de sueño.

Aunque los resultados del presente estudio transversal demuestran una relación entre la duración del sueño y la latencia del sueño con el estrés, las relaciones causales no pueden ser determinadas, por lo que se recomienda para futuras investigaciones llevar a cabo estudios longitudinales acerca de la dirección de las asociaciones encontradas a partir de un muestreo probabilístico.

Del mismo modo se recomienda para futuros estudios considerar variables que podrían estar relacionadas con la calidad de sueño en mujeres durante la etapa pospandemia como lo son síntomas de ansiedad, estrés



y depresión, así como la existencia de comorbilidades antes, durante y después de la pandemia. Asimismo, se podrían tomar en cuenta variables relacionadas con los cambios hormonales asociadas al ciclo menstrual.

Por último, es de suma importancia la implementación de programas para la promoción de higiene del sueño, además de incluir estrategias de afrontamiento del estrés para que les permita a las mujeres una mejor calidad de sueño y calidad de vida.

REFERENCIAS

- Abreu, J. (2020). Tiempos de coronavirus: la educación en línea como respuesta a la crisis. *Revista Daena (International Journal of Good Conscience)*, 15(1). [http://www.spentamexico.org/v15-n1/A1.15\(1\)1-15.pdf](http://www.spentamexico.org/v15-n1/A1.15(1)1-15.pdf)
- Asociación Médica Mundial. (2019). *Declaración de Helsinki de la AMM. Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos*. <https://www.wma.net/es/politicas-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Ballesio, A., Zagaria, A., Musetti, A., Lenzo, V., Palagini, L., Quattropiani, M., Vegni, E., Bonazza, F., Filosa, M., Manari, T., Freda, M., Saita, E., Castelnuovo, G., Plazzi, G., Lombardo, C., & Franceschini, C. (2022). Longitudinal associations between stress and sleep disturbances during COVID-19. *Stress and Health*, 38(5), 919-926. <https://doi.org/10.1002/smi.31444>
- Bornhausen, A., Kessler, R., & Gasperin, S. (2018). Calidad subjetiva del sueño en cardiopatía isquémica crónica. *Insuficiencia Cardíaca*, 13(3), 118-124. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-38622018000300004&lng=es&tlng=es
- Buysse, D., Reynolds, C., Monk, T., Berman, S., & Kupfer, D. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Emiro, J., Bedoya, E., Cuartas, G., Cassaretto, M., & Vitela, P. (2023). Academic stress and adaptation to university life: mediation of cognitive-emotional regulation and social support. *Anales de Psicología*, 39(1), 62-71. <https://doi.org/10.6018/analesps.472201>
- Encina, R., Meza, L., & Auchter, M. (2018). Estrés académico percibido por estudiantes que finalizan el primer año de Licenciatura en Enfermería de la UNNE. *Notas de Enfermería*, 18(32). <http://repositorio.unne.edu.ar/handle/123456789/30323>
- Estrada, E., Roque, M., Gallegos, N., Mamani, H., & Zuloaga, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del covid-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 88-93. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2020). *El impacto del covid-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes*. <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>
- González, J., Torres, M., & Cuartas, D. (2020). SARS-CoV-2 en el adulto mayor con enfermedad neurodegenerativa. *NOVA: Publicación Científica en Ciencias Biomédicas*, 18(35), 121-127. <https://doi.org/10.22490/24629448.4196>
- González-Rivera, J., Pagán-Torres, O., & Pérez-Torres, E. (2020). Escalas de depresión, ansiedad y estrés (Dass-21): Problema de validez de constructo en hispanos. *Revista Europea de Investigación en Salud, Psicología y Educación*, 10(1), 375-389. <https://doi.org/10.3390/EJIHPE10010028>
- Ibe, C. (2022). The impact of COVID-19 pandemic on invasive fungal infections in Africa: What have we learned? *PLOS Neglected Tropical Diseases*, 16(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pntd.0010720>

- Luna, J., Guzmán, J., Fernando, A., & Sánchez, J. (2022). Comparación de los niveles de ansiedad y depresión en los estados de Hidalgo, México y Baja California durante la pandemia de covid-19. *Revista Psicología y Salud, 32*(2), 305-312. <https://doi.org/10.25009/pys.v32i2.275.1>
- Marelli, S., Castelnuovo, A., Somma, A., Castronovo, V., Mombelli, S., Bottoni, D., Leitner, C., Fossati, A., & Ferini-Strambi, L. (2021). Impact of COVID-19 lockdown on sleep quality in university students and administration staff. *Journal of Neurology, 268*(1), 8-15. <https://doi.org/10.1007/s00415-020-10056-6>
- Medina-Ortiz, O., Araque-Castellanos, F., Ruiz-Domínguez, L., Riaño-Garzón, M., & Bermudez, V. (2020). Trastornos del sueño a consecuencia de la pandemia por covid-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, 37*(4), 755-761. <https://dx.doi.org/10.17843/rpmesp.2020.374.6360>
- Monterrosa-Castro, Á., Dávila-Ruiz, R., Mejía-Mantilla, A., Contreras-Saldarriaga, J., Mercado-Lara, M., & Flores-Monterrosa, C. (2020). Estrés laboral, ansiedad y miedo al covid-19 en médicos generales colombianos. *MedUNAB, 23*(2), 195-213. <https://doi.org/10.29375/01237047.3890>
- Moreno, J., & Ariza, D. (2018). Calidad de sueño del personal de enfermería. *Ciencias de la Salud, 16*(1), 75-86. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.6846>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Estrés*. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Petersen, H., Kecklund, G., & Åkerstedt, T. (2023). Disturbed sleep and its attribution to stress and other causes: A population-based survey. *Scandinavian Journal of Psychology, 64*, 99-104. <https://doi.org/10.1111/sjop.128667>
- Pfefferbaum, B. (2021). Challenges for child mental health raised by school closure and home confinement during the COVID-19 pandemic. *Current Psychiatry Reports, 23*(10), 65. <https://doi.org/10.1007/s11920-021-01279-z>
- Ramos-Vera, C., García, L., & Serpa, A. (2021). Rol mediador del estrés en la relación del miedo al covid-19 y el insomnio en universitarios de ciencias de la salud. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 40*(7), 691-696. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5750398>
- Ribot, V., Chang, N., & González, A. (2020). Efectos de la covid-19 en la salud mental de la población. *Revista Habanera de Ciencias Médicas, 19*. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000400008&lng=es&tIing=es
- Robles, R., Rodríguez, E., Vega-Ramírez, H., Álvarez-Icaza, D., Madrigal, E., Durand, S., Morales-Chainé, S., Astudillo, C., Real-Ramírez, J., Medina-Mora, M., Becerra, C., Escamilla, R., Alcocer-Castillejos, N., Ascencio, L., Díaz, D., González, H., Barrón-Velázquez, E., Fresán, A., Rodríguez-Bores, L. ... Reyes-Terán, G. (2020). Mental health problems among healthcare workers involved with the COVID-19 outbreak. *Brazilian Journal of Psychiatry, 43*, 494-503. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-1346>
- Rodríguez-Fernández, P., González-Santos, J., Santamaría-Peláez, M., Soto-Cámara, R., Sánchez-González, E., & González-Bernal, J. (2021). Psychological Effects of Home Confinement and Social Distancing Derived from COVID-19 in the General Population—A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(12), 6528. <https://doi.org/10.3390/ijerph18126528>
- Sánchez-Villena, A., & de la Fuente-Figuerola, V. (2020). Covid-19: cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento, ¿son lo mismo? *Anales de Pediatría, 93*(1), 73-74. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.05.001>
- Siddique, R., Ahmed, O., & Hossain, K. (2021). Relationship between the fear of COVID-19 disease and sleep quality: the mediating role of stress. *Heliyon, 7*(5), e07033. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07033>
- Simón, M., Bueno, A., Blanco, V., Otero, P., & Vázquez, F. (2022). Sleep Disturbance, Psychological Distress and Perceived Burden in Female Family Caregivers of Dependent Patients with Dementia: A Case-Control Study. *Healthcare, 10*(12), 2435. <https://doi.org/10.3390/healthcare10122435>
- Sociedad Mexicana de Psicología. (2009). *Código de ética del psicólogo*. Trillas.
- Talavera-Salas, I., Zela-Pacori, C., Calcina-Cuevas, S., & Castillo-Machaca, J. (2021). Impacto de la covid-19 en el estrés académico en estudiantes universitarios. *Dominio de las Ciencias, 7*(4), 1673-1688. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8383988.pdf>



- Vázquez, A., Cabezas, A., Fonseca, T., Gómez, A., & Contino, S. (2020). Impacto psicológico de la covid-19 en jóvenes que aspiran a ingresar a la universidad. *Revista Cubana de Psicología*, 2(2). <https://revistas.uh.cu/psicocuba/article/view/234>
- Vuelvas-Olmos, C., Sánchez-Vidaña, D., & Cortés-Álvarez, N. (2022). Gender-Based Analysis of the Association Between Mental Health, Sleep Quality, Aggression, and Physical Activity Among University Students During the COVID-19 Outbreak. *Psychological Reports*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/003329412211086209>
- Zhou, S., Wang, L., Yang, R., Yang, X., Zhang, L., Guo, Z., Chen, J., Wang, J., & Chen, J. (2020). Sleep problems among Chinese adolescents and young adults during the coronavirus-2019 pandemic. *Sleep Medicine*, 74, 39-47. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.06.001>