



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO
CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**NIVEL DE ANSIEDAD GENERALIZADA Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DEL
ÚLTIMO AÑO DE PSICOLOGÍA CLÍNICA DE UNIVERSIDADES PÚBLICAS Y PRIVADAS
DEL SECTOR NORTE DE QUITO DURANTE EL PERIODO 2025-2026**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de Licenciado en Psicología**

AUTOR: ZHININ POZO ERICK JOSUE

TUTOR: TUFÍÑO NOBOA ANDRÉS SEBASTIÁN

Quito - Ecuador

2026

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO
DE TITULACIÓN**

Yo, Erick Josue Zhinin Pozo con documento de identificación N° 1722861190 manifiesto que:

Soy el autor y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 02 de febrero del año 2026

Atentamente,



Erick Josue Zhinin Pozo
CI:1722861190

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO
DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, Zhinin Pozo Erick Josue con documento de identificación No. 1722861190, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor de la Sistematización de Experiencias Prácticas de Investigación y/o Intervención: “Nivel De Ansiedad Generalizada Y Calidad De Sueño En Estudiantes Del Último Año De Psicología Clínica De Universidades Públicas Y Privadas Del Sector Norte De Quito Durante El Periodo 2025-2026”, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciado en Psicología en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 02 de febrero del año 2026

Atentamente,



Erick Josue Zhinin Pozo
CI:1722861190

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Tufiño Noboa Andrés Sebastián con documento de identificación No. 1723254825, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: NIVEL DE ANSIEDAD GENERALIZADA Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DEL ÚLTIMO AÑO DE PSICOLOGÍA CLÍNICA DE UNIVERSIDADES PÚBLICAS Y PRIVADAS DEL SECTOR NORTE DE QUITO DURANTE EL PERIODO 2025-2026, realizado por Zhinin Pozo Erick Josue con documento de identificación N° 1722861190 obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de Experiencias Prácticas de Investigación y/o Intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Atentamente,



Msc. Andrés Sebastián Tufiño Noboa
CI:1723254825

Dedicatoria

A Dios, por ser mi guía y mi fortaleza, por permitirme llegar hasta aquí. A mi madre, por su lucha incansable. A mi padre, mi ángel, quien se aseguró de que no me faltara nada antes de partir, gracias por cuidarme siempre. Y a mi tío Franklin por honrar la memoria de mi padre apoyándome sin descanso en cada paso de mi formación.

Agradecimientos

A mis amigos de la carrera Aarón, Cinthya, Fatima, Mariuxi, Domenica, Dayana, Mateo, Marcos y Santiago, pase buenos momentos con cada uno de ustedes, hemos compartido el peso de la ansiedad y el desvelo de la carrera, gracias por su amistad sincera y calurosa.

A mis amigos del colegio Erick, Kevin, Joel, Luis y Kenny, me han demostrado que la lealtad resiste el paso del tiempo, la hermandad que forjamos sigue intacta, gracias por su apoyo y por nunca abandonarme, son parte de mi familia y de mi refugio.

A mi hermano Anthony, no solo compartimos un apellido, compartimos historia, eres parte de mi esfuerzo.

A las personas que ya no forman parte de mi vida, no guardo rencor, solo lecciones, a veces para construir un nuevo destino, hay que dejar atrás lo que amamos o lo que creímos eterno, su ausencia me enseñó a caminar con más firmeza y a valorar a quienes deciden quedarse, el dolor de la partida fue el fuego que templo mi carácter.

A mi tutor Sebastián Tufiño, gracias por ser el faro en medio de la incertidumbre, su guía no solo fue intelectual, sino la de un mentor que sabe que, para encontrar la verdad, primero hay que saber buscarla con paciencia y rigor.

Y finalmente, me agradezco por no haber tirado la toalla cuando el cansancio pesaba más que los sueños, por haber sostenido mi propia mano cuando sentí que caía al vacío, hoy me miro en el espejo y reconozco a un guerrero de verdad, que a pesar de las heridas y las dudas, logró llegar al final del camino.

*"Escucha lo que te mando: Esfuérzate y sé valiente.
No temas ni desmayes, que yo soy el Señor tu Dios,
y estaré contigo por dondequiera que vayas". Josué 1:9*

Resumen

Esta investigación tiene como objetivo analizar la relación entre la ansiedad generalizada y la calidad de sueño en estudiantes del último año de la carrera de psicología clínica de universidades públicas y privadas del sector norte de Quito durante el periodo 2025-2026. La metodología se fundamenta en un enfoque cuantitativo de alcance descriptivo y correlacional, empleando un diseño no experimental, la muestra final estuvo conformada por 40 estudiantes, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, para la recolección de datos se utilizaron instrumentos estandarizados, la Escala del Trastorno de Ansiedad Generalizada (GAD-7) y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI). Los resultados revelaron que el 85% de la población estudiada presenta una mala calidad de sueño, mientras que el 28% manifiesta niveles de ansiedad generalizada entre moderada y severa, por otro lado, el análisis estadístico mediante el coeficiente de Spearman, determinó una correlación positiva moderada ($Rho = 0,431$) y estadísticamente significativa ($p = 0,005$) entre ambas variables. Se concluye que existe una asociación directa donde el incremento de los síntomas de ansiedad conlleva un deterioro en la calidad del sueño, destacando la vulnerabilidad de este grupo frente a las exigencias del cierre académico.

Palabras claves

Ansiedad generalizada, calidad de sueño, estudiantes universitarios, psicología clínica, salud mental.

Abstract

This research aims to analyze the relationship between generalized anxiety and sleep quality in final-year clinical psychology students from public and private universities in the northern sector of Quito during the 2025-2026 period. The methodology is based on a quantitative approach with a descriptive and correlational scope, employing a non-experimental design. The final sample consisted of 40 students, selected through non-probability convenience sampling. Standardized instruments were used for data collection: the Generalized Anxiety Disorder Scale (GAD-7) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The results revealed that 85% of the studied population presented poor sleep quality, while 28% exhibited moderate to severe levels of generalized anxiety. Furthermore, statistical analysis using Spearman's rank correlation coefficient determined a moderate ($Rho = 0.431$) and statistically significant ($p = 0.005$) positive correlation between the two variables. It is concluded that there is a direct association where the increase in anxiety symptoms leads to a deterioration in sleep quality, highlighting the vulnerability of this group to the demands of academic closure.

Keys words

Generalized anxiety, sleep quality, university students, clinical psychology, mental health.

Índice de Contenido

Planteamiento del problema	1
Justificación y Relevancia.....	2
Objetivos	5
Marco Teórico	6
Hipótesis o Supuestos.....	10
Marco Metodológico	11
Población y Muestra.....	14
Descripción de los datos producidos	15
Presentación de los resultados descriptivos	19
Análisis de los Resultados.....	23
Interpretación de los Resultados	25
Conclusiones	26
Referencias Bibliográficas:	28
Anexos.....	32

Índice de Figuras

Figura 1.	15
Figura 2.	16
Figura 3.	17
Figura 4.	18
Figura 5.	19

Índice de Tablas

Tabla 1.	19
Tabla 2.	20
Tabla 3.	21
Tabla 4.	22
Tabla 5.	22

Introducción

I. Planteamiento del problema

Título del trabajo de titulación: Nivel de ansiedad generalizada y calidad de sueño en estudiantes del último año de Psicología Clínica de universidades públicas y privadas del sector norte de Quito durante el periodo 2025-2026.

La investigación tiene como objetivo analizar la relación entre la ansiedad generalizada y la calidad del sueño en un contexto académico específico, con el propósito de comprender cómo esta manifestación particular de la ansiedad afecta el bienestar de los estudiantes. Este objetivo surge de la necesidad de profundizar en el impacto de la ansiedad generalizada en la calidad del descanso en una población que se encuentra caracterizada por fenómenos asociados al cierre de la carrera universitaria.

Se centra exclusivamente en estudiantes del último año de la carrera de psicología clínica durante el período académico 2025-2026, el lapso de tiempo elegido permite recoger datos recientes y contextualizados, facilitando un análisis claro y representativo de la población estudiada en una etapa de cierre en su trayectoria académica. Además, enfocar la investigación específicamente en la ansiedad generalizada, permite centrarse en un tipo de ansiedad que es amplio y que incluye aspectos base de otras formas de ansiedad y trastornos psicológicos, para garantizar precisión en los resultados.

La ansiedad en los estudiantes universitarios ha sido estudiada profundamente a nivel internacional, poniendo en evidencia que factores como las exigencias académicas y las expectativas que pueden llegar a existir por parte de la familia del estudiante, pueden llegar a ser precipitantes para que se llegue a dar tal condición, en un estudio

realizado en Chile, en el 2016, coincide que el principal factor es la carga horaria que tienen los estudiantes de la carrera, como la fuente generadora de estrés y ansiedad.

“Las principales fuentes de estrés en estos estudiantes se asocian a eventos académicos, psicosociales y económicos. De estos factores, los que más destacan son los académicos, principalmente la alta carga académica expresada en cantidad de cursos y horas, tanto presenciales como no presenciales, que deben dedicar al estudio.” (Pimienta & Díaz, 2016)

A lo largo de la trayectoria académica universitaria, los estudiantes se enfrentan a altos niveles de exigencia derivados de la carga académica y la complejidad de los contenidos, cuando dichas demandas superan la capacidad de adaptación del estudiante, pueden desencadenarse manifestaciones de ansiedad, especialmente en contextos donde la presión académica es constante, llegando a afectar en áreas como la calidad de sueño, fundamental para el ser humano es por eso que la investigación va a profundizar y detallar dichas variables, intentando responder a la siguiente pregunta: ¿Cuál es la relación entre la ansiedad generalizada y la calidad del sueño en estudiantes del último año de la carrera de Psicología Clínica de universidades públicas y privadas del sector norte de Quito durante el periodo 2025-2026?.

II. Justificación y Relevancia

Se busca abordar un problema muy relevante en el ámbito de la salud mental y la educación superior, según Cardona et al. (2015) *“la mayoría de los estudiantes son adolescentes o adultos jóvenes, lo que implica que son una población donde se consolidan los proyectos de vida, , se asumen nuevas responsabilidades sociales y aumentan las presiones psicosociales”*, lo cual les vuelve vulnerables a una alta

prevalencia de ansiedad, particularmente en aquellos matriculados en la carrera de psicología clínica, por lo cual se ha elegido en identificar la ansiedad generalizada en la población universitaria, analizar su relación e impacto con la calidad de sueño, con el propósito de generar conocimiento que pueda ser útil para diseñar intervenciones efectivas que promuevan el bienestar emocional.

Los estudiantes se enfrentan a una carga emocional significativa debido a las altas demandas académicas, la presión por alcanzar estándares de excelencia y el contacto con temas como enfermedades, trastornos y el manejo de pacientes. Diversos estudios internacionales han demostrado que esta población tiene un mayor riesgo de padecer trastornos de ansiedad en comparación con estudiantes de otras áreas, la Organización Mundial de la Salud (2025), recalca que los trastornos de ansiedad pueden llegar deteriorar la vida familiar, social y escolar o laboral de una persona, se estima que a nivel global, 359 millones de personas presentan algún tipo de trastorno de ansiedad. Ahora en Latinoamérica se estima que un 18,7% a 24,2% son las personas que presentan síntomas ansiosos, esto para Ecuador representa un 5,6% de la población (Santos et al., 2021).

En Ecuador, la situación no es diferente, según datos del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC, 2024, citado en Machado, 2025), los problemas de salud mental han aumentado considerablemente en un 59.8% en los últimos 3 años. Un estudio realizado en la Universidad Central del Ecuador por Santos et al., (2021) reveló que el 43.1% de los estudiantes universitarios reporta síntomas de ansiedad, siendo los estudiantes de octavo semestre los más afectados. Esta problemática tiene consecuencias directas en el rendimiento académico, incluyendo el aumento de las tasas de reprobación, deserción y problemas interpersonales en el entorno educativo.

“En el contexto estudiado, los individuos más jóvenes presentaron mayor nivel de ansiedad-rasgo, igualmente a los resultados obtenidos en estudiantes colombianos por Salamanca et al., (2014) donde los menos afectados estuvieron en el rango entre 30 a 40 años. Villarreal et al., (2019) observaron que sus estudiantes entre los 18-22 años representaron el mayor número de casos con alto nivel de esa entidad. El nivel alto de ansiedad-rasgo tuvo una frecuencia ligeramente superior en los estudiantes del octavo semestre (43,1%), coincidiendo con los datos reportado por Villavicencio (2016) en el mismo contexto de estudio, pero difieren con el resultado de la investigación de Domínguez, et al., (2016) cuyos alumnos de ciclos o semestres iniciales presentaron mayor nivel de ansiedad que sus pares de ciclos superiores.”

(Santos et al., 2021)

A pesar de la creciente preocupación por la salud mental de los estudiantes universitarios, los estudios locales que intentan abordar la ansiedad en esta población específica son escasos. En este contexto, resulta crucial ejecutar una investigación que permita comprender mejor las manifestaciones de ansiedad en aquellos estudiantes que se encuentran cursando el último año de psicología clínica, etapa en la que los estudiantes atraviesan un proceso de cierre académico y el inicio de la vida laboral un factor personal importante en la historia de vida.

El interés en esta temática radica en la importancia de conocer cómo se encuentra la salud mental de aquellos estudiantes universitarios que enfrentan una presión académica y emocional significativa a lo largo de la carrera, por su parte la ansiedad constituye uno de los problemas en salud mental más presentes como lo menciona Pelissolo (2019) *“Pueden afectar a personas de todas las edades, pero los adultos jóvenes son los más afectados.”*, y representa un factor relevante para promover

el bienestar emocional, todo esto con el fin de contribuir en la generación de conocimientos que puedan ser utilizados para futuras investigaciones enfocadas en promover la salud mental en la población universitaria.

Este estudio busca sensibilizar a la comunidad universitaria, sobre la importancia de abordar la salud mental de los estudiantes, de igual manera, servirá para hacer conciencia y promover una cultura de prevención, reduciendo el estigma asociado a los problemas de salud mental. De este modo se puede fomentar una comprensión más amplia y empática de los desafíos emocionales que enfrentan los estudiantes, además de generar conocimiento contextualizado que podrá ser utilizado por otras instituciones educativas para implementar políticas de salud mental en el ámbito universitario en caso de ser necesario.

III. Objetivos

Objetivo general:

Analizar la relación entre la ansiedad generalizada y la calidad de sueño en los estudiantes del último año de la carrera de Psicología Clínica de universidades públicas y privadas del sector norte de Quito durante el periodo 2025-2026.

Objetivos específicos:

- Identificar los niveles de ansiedad generalizada en los estudiantes del último año de la carrera de Psicología Clínica.
- Evaluar la calidad del sueño en los estudiantes del último año de la carrera de Psicología Clínica.
- Determinar la relación entre la ansiedad generalizada y la calidad del sueño en los estudiantes del último año de la carrera de Psicología Clínica.

IV. Marco Teórico

El enfoque central de la investigación se orienta a analizar la presencia de posibles manifestaciones de ansiedad generalizada en estudiantes del último año de la carrera de psicología clínica, a la vez que proporciona una perspectiva para comprender cómo la ansiedad puede influir en el descanso durante una etapa académica caracterizada por altas exigencias y preparación para el ejercicio profesional, este eje se verá fundamentado en el marco conceptual, ya que integra perspectivas teóricas de la psicología clínica y de la psicología educativa, considerando variables individuales, sociales y contextuales.

Se puede entender a la ansiedad generalizada como una preocupación excesiva y su dificultad para controlarla o detenerla, cabe destacar que esta tendencia a la preocupación es el síntoma central de la ansiedad generalizada, según Munir & Takov (2022) también se requiere la presencia sintomática de la tensión y la evitación para diferenciarla de una preocupación circunstancial o que esté ligada con otros trastornos, inclusive se puede experimentar ciertos malestares como lo señala Cardona et al. (2015) *“a menudo se acompaña de síntomas vegetativos como cefalea, diaforesis, taquicardia, opresión torácica, malestar epigástrico e inquietud”*.

Es por ello que la ansiedad excesiva debe de estar acompañada por una serie de síntomas físicos y cognitivos específicos, que deben persistir durante la mayor parte del tiempo durante 6 meses, según el DSM-5-TR (American Psychiatric Association, 2022) establece que la ansiedad generalizada debe estar asociada a tres o más de los siguientes seis síntomas:

1. Inquietud o sensación de estar atrapado o con los nervios de punta.
2. Facilidad para fatigarse.

3. Dificultad para concentrarse o quedarse con la mente en blanco.
4. Irritabilidad.
5. Tensión muscular.
6. Problemas de sueño (dificultad para dormirse o para continuar durmiendo, o sueño inquieto e insatisfactorio).

Cabe considerar, por otra parte, en el contexto universitario la ansiedad puede llegar a presentarse cuando las demandas del entorno en el que se desenvuelve llegan a superar al estudiante, *“Cuando las exigencias académicas superan la capacidad o los recursos de los alumnos, con frecuencia conllevan perder el control y en consecuencia la forma de afrontar los problemas puede ser no funcional, derivando en niveles altos de ansiedad”* (De Los Ángeles Flores Tapia et al., 2017).

“Las causas por las que se desarrollan los trastornos mentales no son del todo bien conocidas, pero se ha reconocido que la etiología es multifactorial y así se tienen referentes para corroborar un diagnóstico de ansiedad con factores biológicos, y psicosociales.” (Muñoz et al., 2015)

El sueño es un factor clave para la salud y el bienestar de una persona, es reconocido explícitamente como una necesidad biológica, y su insuficiencia o la presencia de trastornos como la ansiedad generalizada, son perjudiciales para la salud, según Ramar et al. (2021) el sueño exige cinco pilares fundamentales para ser considerado saludable, tal como una duración adecuada, el momento oportuno, regularidad, ausencia de trastornos y buena calidad. Acerca de la regularidad, la National Sleep Foundation (NSF, 2023, citado en DelRosso, 2025) concluyó que la consistencia en los horarios de acostarse y despertar es fundamental, ya que los horarios inconsistentes están asociados con resultados negativos para la salud, incluyendo

obesidad, diabetes, enfermedad cardiovascular, disfunción inmunológica, cáncer y el deterioro de la salud mental.

En relación con la idea anterior, es de conocimiento que se recomienda 7 o más horas de sueño para los adultos, la NSF (2023, citado en DelRosso, 2025) señala que, no dormir lo suficiente en días laborales o académicos, posteriormente dormir 1 o 2 horas adicionales en días de descanso puede ser beneficioso, a esto se le llama “sueño de recuperación”, sin embargo, hay que resaltar que el beneficio principal se obtiene de mantener un horario consistente.

Descansar el tiempo necesario permite que el organismo funcione de manera óptima, se ha evidenciado que la privación del sueño está asociada con diversas dificultades, como falta de concentración, fatiga e irritabilidad, lo que afecta el rendimiento y aumenta la probabilidad de cometer errores. Además, la falta de descanso adecuado también se ha vinculado con problemas emocionales.

“La calidad de sueño implica conciliar y mantenerlo durante unas horas por la noche y que ésta facilite la manifestación de conductas satisfactorias en todas las actividades que se realizan en el día. Además, en este proceso del sueño, se producen actividades neurovegetativas muy importantes para la reparación y mantención del organismo.” (Masalán et al., 2013, citado en, Mieres & Medina, 2020)

La ansiedad generalizada y una mala calidad del sueño tienen una relación bidireccional, *“destacando que la sola existencia de alguna de estas variables puede generar dificultades en el buen desarrollo académico, social y laboral de los estudiantes universitarios”* (Rámon et al., 2020, citado en Duchicela y Sangacha, 2024). En el contexto latinoamericano, un estudio realizado en Perú, Ruiz et al. (2014) señala

que el 63.9% de personas que han sido diagnosticados con ansiedad generalizada, manifiestan problemas del sueño, donde el 56.4% de las personas duermen menos de 7 horas diarias, además se ha presentado un incremento de leve a severo, en los síntomas como la latencia del sueño y la disfunción diurna.

En Paraguay un estudio realizado en estudiantes de medicina se pudo detectar que *“El 64,7% de los estudiantes con ansiedad severa reportaron dificultad severa para dormir, mientras que el 50% de quienes no presentaban ansiedad manifestaron buena calidad del sueño”* (Sanabria, 2025), de acuerdo con el estudio se pudo evidenciar que existe una relación entre la ansiedad generalizada y la calidad del sueño. De igual manera, se encontró un resultado similar en estudiantes del último ciclo de psicología de una universidad privada del Perú, según Hanampa (2021) donde el 26.63% presenta altos niveles de ansiedad, y el 7.1% poseen problemas de sueño grave.

Una gran parte de los estudiantes que se encuentran en el último año de psicología clínica, están dentro del rango de la adultez temprana que ronda entre los 20 y 40 años, cabe destacar que *“más de la mitad de los adultos experimenta perturbaciones intermitentes del sueño y entre 15 y 20 % reportan problemas crónicos del mismo”* (Mendiburu-Zavala et al., 2021).

A día de hoy el estigma sobre la salud mental sigue presente en la sociedad, llegando a normalizar ciertos síntomas como la ansiedad, que entre los estudiantes puede ser subestimada o simplemente ignorada debido al estigma asociado sobre el buscar ayuda profesional de tipo psicológica.

“Además, Fitzpatrick et al. (2018) reclaman que cuando se habla de salud mental en los entornos educativos es necesario poner el acento en el propio paradigma educativo, es decir, no centrarse exclusivamente en dar a conocer

los problemas o trastorno existentes, sino abarcar una amplia gama de contenidos que incluyan el aprendizaje de la identidad, el desarrollo de las habilidades interpersonales, el aprendizaje social y emocional o la resiliencia.”

(Ruano et al., 2023)

El eje de esta investigación se centra en el análisis de dos dimensiones fundamentales, la primera dimensión aborda la ansiedad generalizada y la segunda dimensión explora los niveles de calidad de sueño, por ello se va a aplicar instrumentos psicométricos para medir dichas dimensiones y así obtener datos precisos.

Estas variables derivan de un marco conceptual basado en teorías de la psicología clínica y educativa, integrando perspectivas sobre la ansiedad, sus causas y consecuencias. La investigación busca identificar no sólo la prevalencia y características de la ansiedad en este grupo específico, sino también los factores que contribuyen a su aparición y su influencia en el desempeño académico, ofreciendo una base sólida para la profundización posterior de la investigación.

V. Hipótesis o Supuestos

Existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de ansiedad generalizada y la calidad de sueño en los estudiantes del último año de la carrera de psicología clínica de las universidades públicas y privadas, es decir, a mayores niveles de ansiedad generalizada se espera un mayor deterioro en la calidad de sueño, expresado en dificultades para conciliar el sueño, mantenerlo y lograr un descanso reparador, afectando el funcionamiento académico y personal de los estudiantes que formaron parte de la investigación.

VI. Marco Metodológico

Esta investigación se fundamenta en un enfoque cuantitativo ya que sus variables “*son aquellas en que las características o propiedades pueden presentarse en diversos grados o intensidad y tienen un carácter numérico*” (Cauas, 2015), diseñado para medir y analizar la ansiedad generalizada y la calidad del sueño en estudiantes de último año de psicología clínica durante el período académico 2025-2026. Este enfoque cuantitativo permite obtener datos objetivos y sistemáticos, estableciendo relaciones estadísticas que puedan fundamentar la investigación bajo este contexto educativo.

El tipo de investigación es descriptivo “*Exhibe el conocimiento de la realidad tal como se presenta en una situación de espacio y de tiempo dado*” (Cairampoma, 2015), y correlacional “*Se trata de averiguar de qué manera los cambios de una variable influyen en los valores de otra variable*” (Cauas, 2015), ya que no sólo busca describir las características de la ansiedad generalizada en la población estudiada, sino también analizar la relación entre las variables seleccionadas, como el nivel de ansiedad, y el nivel en la calidad de sueño, a la vez que permite identificar patrones y tendencias que podrían ser útiles para implementar algún tipo de programas de apoyo y prevención a futuro.

La investigación utiliza instrumentos validados internacionalmente para garantizar la precisión de los datos recolectados, entre ellos la Escala del Trastorno de Ansiedad Generalizada (GAD-7), fue desarrollado en Estado Unidos por expertos en psicometría clínica en el 2006, integrado por Spitzer, Kroenke, Williams y Löwe, utilizándose para la atención primaria a la población general. Además, es esencial comprender que el GAD-7 es una herramienta de cribado y un indicador de la severidad de los síntomas de ansiedad, más no un instrumento de diagnóstico definitivo, dicha

escala cuenta con 7 ítems, con 4 opciones de respuesta tipo likert, el porcentaje de fiabilidad es del 0.92 en su versión original, lo cual se considera una consistencia excelente, posteriormente se ha adaptado la escala al contexto latinoamericano, un estudio realizado por Cjuno et al. (2024) en Perú se obtuvo un porcentaje de fiabilidad del 0.89 y 0.95 para estudios realizados en Argentina y Bolivia, lo que lo convierte en una escala altamente confiable para el contexto latinoamericano.

A la vez que se va a analizar su impacto en la calidad de sueño, utilizando el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI), que fue desarrollado por los doctores Buysse, Reynolds, Monk, Berman y Kupfer en 1989, en la Universidad de Pittsburgh. El PSQI está estructurado por 19 ítems en formato tipo Likert, con el objetivo de indicar la frecuencia de ciertas dificultades del sueño experimentadas durante el último mes, el test ha reflejado un porcentaje de fiabilidad del 0.83 en su estudio original, ahora adaptado al contexto latinoamericano se pudo evidenciar un porcentaje de fiabilidad del 0.78, cabe mencionar que dicho test está orientado a la población general (Solís et al., 2015).

Estos instrumentos se aplicarán a través de encuestas digitales, complementadas con el análisis estadístico de los resultados mediante un software especializado, toda la información recopilada será clave para establecer correlaciones entre los niveles de ansiedad, y niveles en la calidad de sueño, permitiendo identificar patrones y tendencias.

La recolección de datos se llevó a cabo en varias etapas:

- Primero, se obtendrá el consentimiento informado de los participantes.
- Garantizar la comprensión de los objetivos y confidencialidad de la participación.
- Posteriormente se aplicarán los cuestionarios de manera digital, utilizando la plataforma Microsoft Forms.
- Finalmente, los datos serán analizados mediante el uso del software estadístico SPSS, se aplicarán análisis descriptivos (media, mediana, moda y frecuencia) para caracterizar la ansiedad en la población estudiada y análisis correlacionales para explorar la relación entre las variables seleccionadas.

Criterios de Inclusión:

1. Pertenecer a una institución de educación superior ubicada en el sector norte de la ciudad de Quito.
2. Estudiantes que se encuentren cursando el último año de la carrera de psicología clínica en modalidad presencial.
3. Tener entre 20 y 32 años.

Criterios de Exclusión:

1. Estudiantes que no se encuentren en una institución de educación superior en Quito.
2. No estar cursando el último año de la carrera de psicología clínica en modalidad presencial.

3. Estudiantes que presenten un diagnóstico de trastornos mentales.
4. Ser menor de 20 años y mayor de 32 años.

VII. Población y Muestra

La población beneficiada de la investigación está constituida por estudiantes del último año de la carrera de psicología clínica de la ciudad de Quito.

Según la Universidad Central del Ecuador (2025) se estima que el número total de estudiantes matriculados en el último año de la carrera sea de 144 estudiantes aproximadamente, cuyas edades están comprendidas entre los 20 y los 32 años, en cambio, en términos de género se espera una distribución igualitaria entre hombres y mujeres. Este grupo es clave para la profundización de la investigación, ya que se encuentra en una etapa académica particularmente exigente, caracterizada por una mayor carga académica, la realización de prácticas preprofesionales, y la proximidad al egreso y al inicio del ejercicio profesional, lo cual puede volverlos vulnerables para presentar algún tipo de ansiedad.

La investigación emplea un diseño de muestreo no probabilístico por conveniencia, esto quiere decir que los participantes serán seleccionados de manera intencional todo estudiante que se encuentre matriculado en el último año de la carrera de psicología clínica, se tiene planeado trabajar con una muestra de 40 estudiantes de la carrera, lo que permitirá realizar un análisis en función de su etapa académica en la que se encuentran.

La participación de los estudiantes se centró en responder a los test psicométricos validados, diseñados para detectar el nivel de ansiedad, se obtuvo un nivel de participación alto, ya que se les informó sobre los beneficios de la

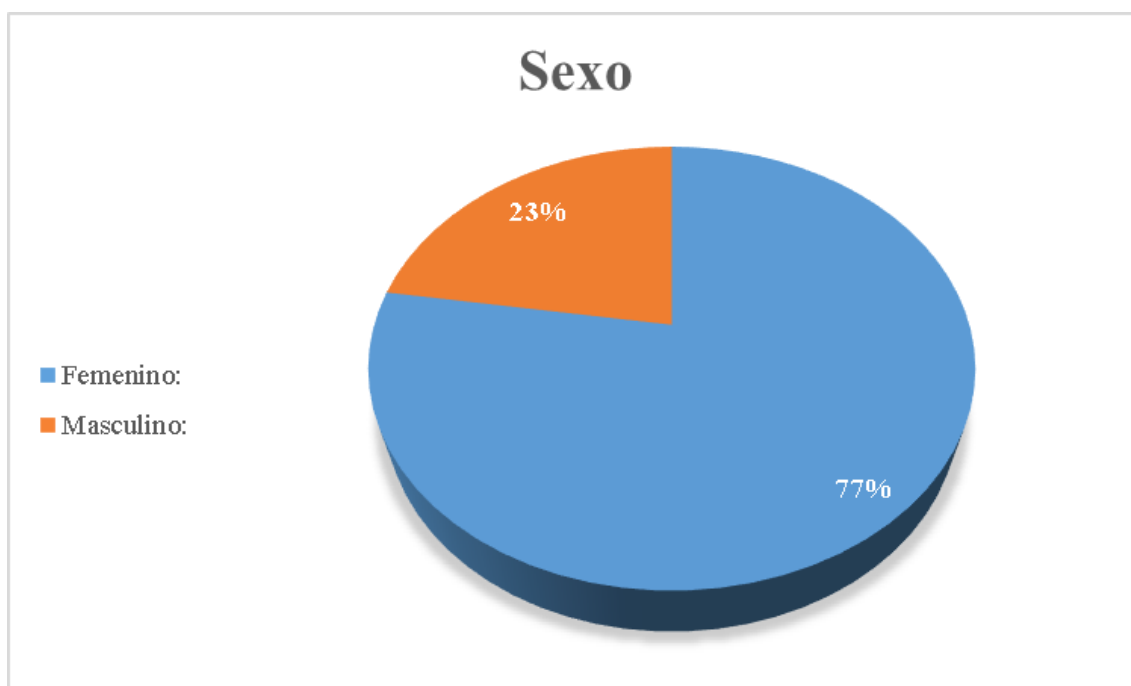
investigación, como la generación de conocimientos para posibles estrategias de intervención para el mejoramiento del bienestar universitario.

Los resultados de esta investigación constituyen una base de conocimiento empírico de gran utilidad para futuras investigaciones sobre la salud mental, al proporcionar datos detallados sobre la ansiedad generalizada y calidad de sueño en el contexto universitario, facilitando la comprensión técnica del fenómeno en una etapa de cierre de la carrera.

VIII. Descripción de los datos producidos

Figura 1.

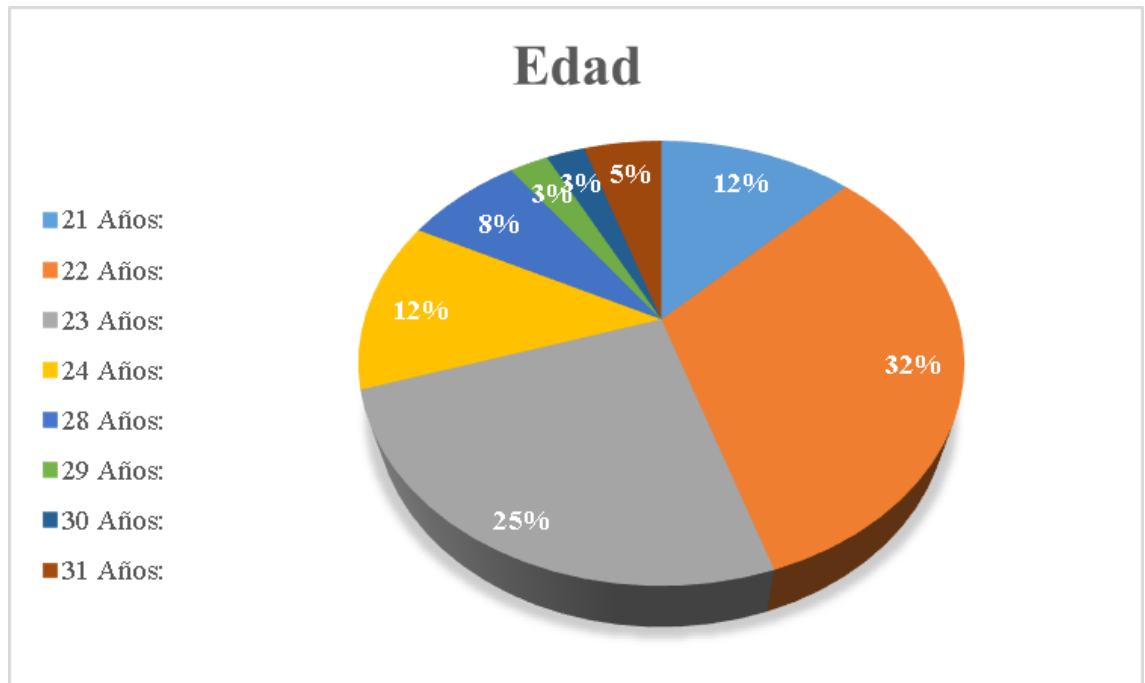
Composición de la muestra



En la composición demográfica de la muestra se puede evidenciar una distribución desigual, el sexo Femenino constituye la categoría predominante con un 77% de los participantes, mientras que el sexo Masculino representó el 23% restante.

Figura 2.

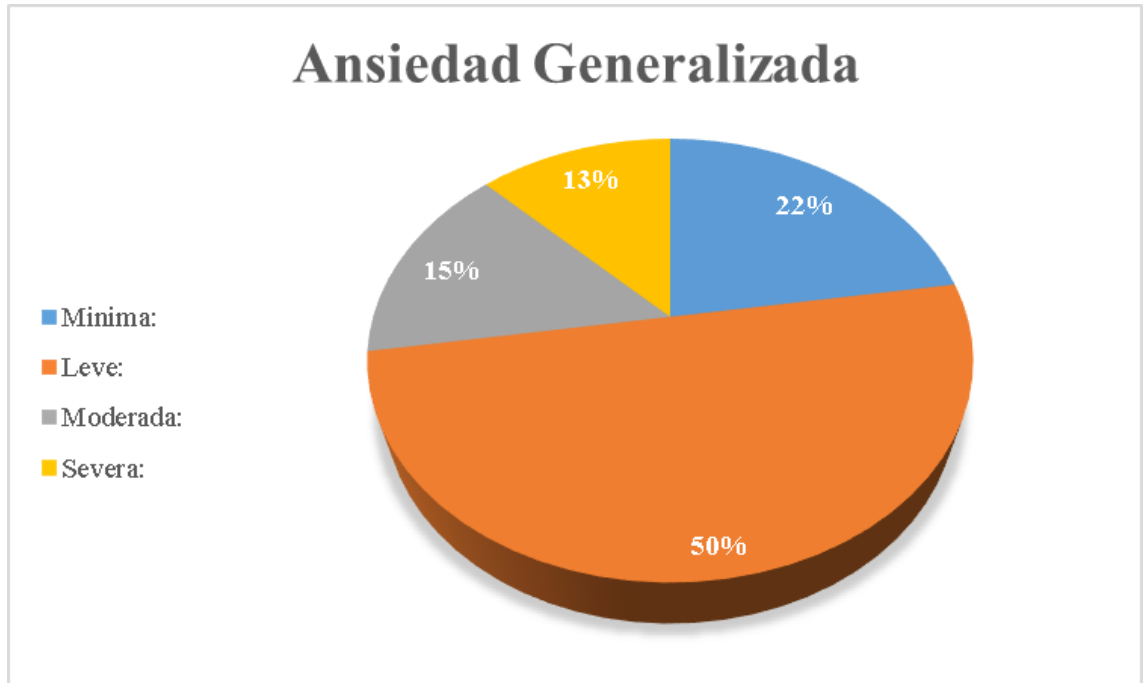
Edad promedio



La caracterización demográfica de la muestra revela que el 81% de los participantes se encuentran entre los 21 y 24 años de edad, siendo la edad de 22 años la más prevalente con un 32%.

Figura 3.

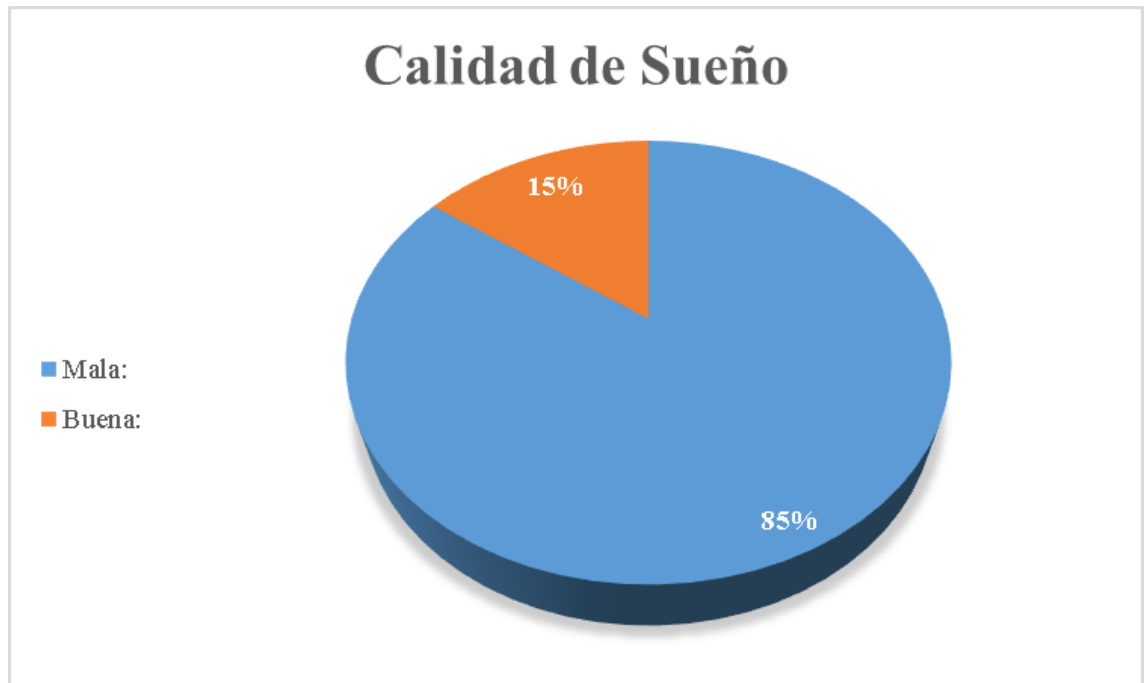
Nivel de ansiedad generalizada



Se observa que la mayoría de los participantes se concentran en niveles de baja intensidad, específicamente el 50% de la muestra se clasificó en el nivel leve, seguido por un 22% en el nivel mínimo, sumando un 72% de individuos con una ansiedad que no es clínicamente significativa, sin embargo, el 28% restante de la población exhibe niveles de ansiedad clínicamente significativos, distribuyéndose en un 15% para la categoría moderada y un 13% para la categoría severa.

Figura 4.

Nivel de calidad de sueño



Se puede evidenciar una distribución sumamente desequilibrante en la muestra, la gran mayoría de los participantes, específicamente el 85% fue clasificado con una mala calidad de sueño, únicamente el 15% de la muestra reportó una buena calidad de sueño.

IX. Presentación de los resultados descriptivos

Figura 5.

Dispersión de puntos

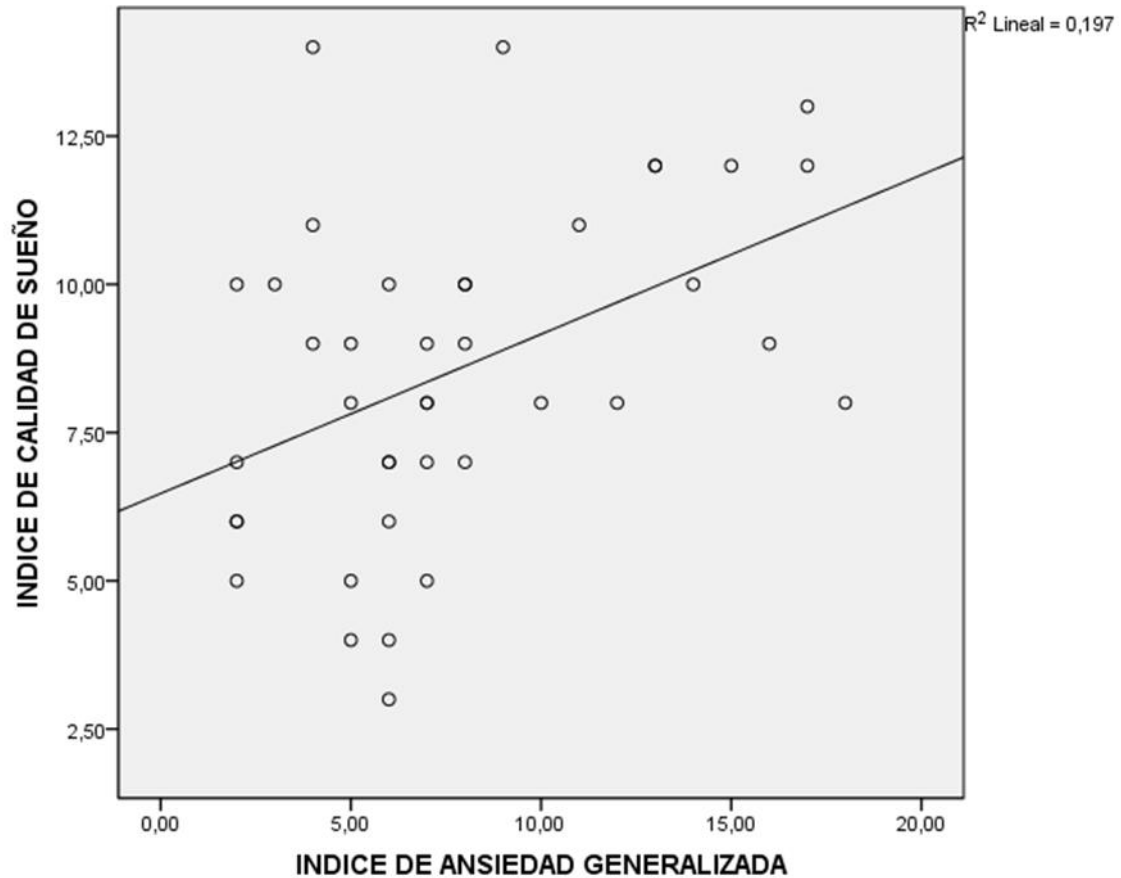


Tabla 1.

Estadísticos ansiedad generalizada

	EDAD	ÍNDICE DE ANSIEDAD GENERALIZADA
N Válidos	40	40
Perdidos	0	0

Media	23,6500	7,8250
Mediana	23,0000	7,0000
Moda	22,00	6,00

Media: El puntaje promedio de ansiedad generalizada en el grupo es de 7,82 puntos.

Mediana: El 50% de los casos registra puntajes de ansiedad generalizada menores a 7,00, y el otro 50% reporta valores mayores a 7,00 puntos.

Moda: La mayor parte de los casos reporta un puntaje de ansiedad generalizada de 6,00.

Tabla 2.

Estadísticos calidad de sueño

	EDAD	ÍNDICE DE CALIDAD DE SUEÑO
N Válidos	40	40
Perdidos	0	0
Media	23,6500	8,5750

Mediana	23,0000	8,5000
Moda	22,00	8,00 ^a

a. Existen varias modas. Se mostrará el menor de los valores.

Media: El nivel de calidad de sueño en el grupo analizado es de 8,57 puntos.

Mediana: El 50% de los casos registra puntajes de calidad de sueño menores a 8,50, y el otro 50% reporta valores mayores a 8,50 puntos.

Moda: Lo más probable es observar un valor de calidad de sueño de 8,00 puntos.

Tabla 3.

Datos sociodemográficos

	SEXO	EDAD
N Válidos	40	40
Perdidos	0	0
Media	1,7750	23,6500
Mediana	2,0000	23,0000

Tabla 4.*Instrumentos*

Variable	Instrumento	Rango de Puntuación	Puntos de Corte para Nivelación
Ansiedad Generalizada (GAD-7)	Suma de 7 ítems (Cada ítem 0-3)	2 - 18	Mínima (0-4), Leve (5-9), Moderada (10-14), Severa (15-21).
Calidad de Sueño Global (PSQI)	Suma de 7 Componentes	3 - 14	Buena Calidad (<=5), Mala Calidad (>5).

Tabla 5.*Correlaciones*

			Índice de ansiedad generalizada	Índice de calidad de sueño
Rho de Spearman	Índice de ansiedad generalizada	Coefficiente de correlación	1,000	,431
		Sig. (bilateral)	.	,005
		N	40	40
	Índice de calidad de sueño	Coefficiente de correlación	,431	1,000

	Sig. (bilateral)	,005	.
	N	40	40

X. Análisis de los Resultados

El proceso de recolección de datos se llevó a cabo entre el 10 de noviembre y 16 de noviembre del 2025, se presentó una contingencia, la cual fue resuelta para asegurar la calidad de la muestra, al inicio de la fase de recolección, se detectó una baja tasa de respuesta, por lo que esta situación limitaba levemente alcanzar el tamaño muestral necesario, para contrarrestarlo, se enviaron recordatorios a los posibles participantes, lo que mejoró significativamente, una vez finalizada la recolección, se procedió a la depuración y filtrado de la base de datos para garantizar la validez y confiabilidad de los análisis estadísticos.

La muestra total recolectada inicialmente fue de 69 participantes, como resultado de este proceso de depuración, se desecharon 29 registros, por la siguiente razón de que algunos participantes no se encontraban dentro del rango de edad establecido en los criterios de inclusión, al final la muestra utilizada para los análisis consistió en 40 participantes, este número cumplió con los requisitos mínimos para el procedimiento estadístico establecido para la investigación.

En relación con los datos recolectados a través de la plataforma Microsoft Forms, se los exporto a un formato Excel para filtrar y codificar aquellos datos válidos para el análisis estadístico, cuyo análisis se lo realizará en el software SPSS, para poder identificar la correlación entre la ansiedad generalizada y la calidad de sueño con el coeficiente de Spearman.

La codificación de los datos se realiza esencialmente para transformarlo a un formato que sea apto para el procesamiento del análisis estadístico, cada variable tiene su respectiva codificación como se presenta a continuación.

Como primer punto, se procesa las variables sociodemográficas de la siguiente manera:

- **Sexo:** Esta variable categoriza a las personas en Masculino o Femenino:
Masculino = 1
Femenino = 2
- **Edad:** Se mantuvo como una variable continua y se codificó como su valor numérico en años.

A continuación todos los ítems individuales de los instrumentos se codificaron conforme a su escala de respuesta original:

- **Ítems del GAD-7:** Del ítem 1 al 7 se codificó en una escala de 0 a 3, representado por la frecuencia con la que ha experimentado los síntomas durante las últimas 2 semanas:
Ningún día = 0
Varios días = 1
Más de la mitad de los días = 2
Casi todos los días = 3
- **Ítems del PSQI:** La codificación de los ítems se mantuvo en su formato original antes del cálculo de sus 7 componentes, generalmente en una escala de 0 a 3, según como lo establece el manual del instrumento.

Las variables de criterio, constituye un eje esencial para el análisis correlacional, la puntuación total de las 2 variables se codificaron de la siguiente manera:

- **GAD-7:** La puntuación total se la codifico en cuatro niveles, siguiendo el baremo establecido por el instrumento:
Mínima = 0 - 4 puntos
Leve = 5 - 9 puntos
Moderada = 10 - 14 puntos
Severa = 15 - 21 puntos
- **PSQI:** Esta variable tiene 2 puntuaciones a partir de la puntuación total:
Buena calidad de sueño ≤ 5
Mala calidad de sueño > 5

Una vez realizada la codificación se procede a realizar el análisis estadístico en el software SPSS.

XI. Interpretación de los Resultados

Se observo un patrón positivo entre las variables analizadas, lo cual implica que los estudiantes universitarios que presentan niveles altos de ansiedad tienden a reportar una peor calidad de sueño. Por lo tanto, el análisis gráfico proporciona evidencia preliminar a favor de una relación positiva entre la ansiedad generalizada y la calidad de sueño.

Se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman (p) para evaluar la relación entre la ansiedad, medida por el cuestionario GAD-7, y la calidad del sueño, evaluada con el PSQI, del tal modo se encontró un coeficiente de correlación de $p = +0,431$, el cual indica una asociación positiva de magnitud moderada entre ambas variables, lo cual sugiere que a medida que aumentan los niveles de ansiedad reportados por los participantes (mayor puntuación en el GAD-7), también tiende a disminuir su calidad del sueño (mayor puntuación en el PSQI).

Los resultados obtenidos fueron estadísticamente significativos ($p = 0,005$) ya que el valor es inferior al nivel de significancia, se rechaza la hipótesis nula de no correlación, por lo tanto, se concluye que la asociación positiva observada entre la ansiedad y la calidad del sueño es real y es poco probable que sea producto del azar en la población estudiada, dado a que la evidencia estadística apoya la existencia de una relación directa, moderada y altamente significativa entre la ansiedad generalizada y la calidad del sueño.

Los hallazgos de esta investigación contrastan empíricamente con las investigaciones de Ruiz et al. (2014), Sanabria (2025) y Hanampa (2021), con resultados similares, donde se refleja un gran porcentaje de participantes que presentan ansiedad generalizada acompañada con un deterioro en la calidad de sueño, adicional hacer énfasis en Ramón et al., (2020, citado en Duchicela y Sangacha, 2024) que afirma la existencia de una relación bidireccional entre las variables.

XII. Conclusiones

Se identificó que el 28% de los estudiantes del último año de la carrera de psicología clínica del sector norte de Quito, presenta niveles de ansiedad generalizada de moderado a severo, por lo cual sugiere una vulnerabilidad psicológica considerable dentro de la población estudiantil, posiblemente influenciado por factores asociados al cierre de la carrera.

En cuanto a la calidad del sueño se evidencia que el 85% de los estudiantes participantes experimentan una mala calidad de sueño, además los componentes más comprometidos fueron la duración del sueño y la disfunción diurna, lo cual impacta directamente en su calidad.

Se concluye que existe una correlación positiva y estadísticamente significativa entre el nivel de ansiedad generalizada y la calidad del sueño, ya que a medida que aumentan los síntomas de ansiedad generalizada en los estudiantes del último año de psicología clínica, su calidad de sueño tiende a disminuir notablemente, estableciendo una relación bidireccional.

Recomendaciones:

Se recomienda realizar estudios longitudinales que permitan determinar la causalidad de la relación encontrada, es decir, si la ansiedad precede a la mala calidad del sueño o viceversa, o si ambas variables se refuerzan mutuamente a lo largo del tiempo.

Además, se sugiere incluir variables como el rendimiento académico, ya que se puede cuantificar el porcentaje en que la exigencia académica podría actuar como un factor detonante para la ansiedad generalizada y la calidad del sueño, por lo cual ofrecería una comprensión más completa del fenómeno.

Implementar programas de intervención psicológica, especialmente diseñados para los estudiantes que inician el último año de la carrera, ya que estos programas deben incluir talleres enfocados en técnicas de relajación, mindfulness y estrategias específicas de afrontamiento para la ansiedad, con el fin de reducir los niveles identificados de ansiedad generalizada.

Considerando la prevalencia de una “mala calidad” de sueño y su correlación significativa con los niveles de ansiedad generalizada, se recomienda la implementación de programas de intervención enfocados en la higiene del sueño dentro de las facultades como estrategia de salud institucional, enfatizando la importancia de establecer horarios

regulares, limitar la exposición a pantallas antes de acostarse y crear un ambiente óptimo para dormir, abordando directamente la baja calidad del sueño.

XIII. Referencias Bibliográficas:

American Psychiatric Association. (2022). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5-TR)* (5th ed.). Editorial Médica Panamericana.

Buysse, DJ, Reynolds, CF, Monk, TH, Berman, SR y Kupfer, DJ (1989). Índice de calidad del sueño de Pittsburgh (PSQI): un nuevo instrumento para la investigación y la práctica psiquiátrica. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213.

Cairampoma, M. R. (2015). Tipos de Investigación científica: Una simplificación de la complicada e incoherente nomenclatura y clasificación. *Redvet. Revista electrónica de veterinaria*, 16(1), 1-14.

Cardona-Arias, J. A., Pérez-Restrepo, D., Rivera-Ocampo, S., Gómez-Martínez, J., & Reyes, Á. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas: perspectivas en psicología*, 11(1), 79-89.

Cauas, D. (2015). Definición de las variables, enfoque y tipo de investigación. *Bogotá: biblioteca electrónica de la universidad Nacional de Colombia*, 2, 1-11.

Cjuno, J., Villegas-Mejía, R. A., & Coronado-Fernández, J. (2024). Adaptación y análisis psicométrico del cuestionario de ansiedad generalizada (GAD-7) al Quechua Collao en Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 41, 121-128.

Crockett, M. A., Martínez, V., & Ordóñez-Carrasco, J. L. (2022). Propiedades psicométricas de la escala Generalized Anxiety Disorder 7-Item (GAD-7) en una muestra comunitaria de adolescentes en Chile. *Revista médica de Chile*, 150(4), 458-464.

De Los Ángeles Flores Tapia, M., Becerra, M. C., & Borja, L. E. A. (2017). Situaciones que generan ansiedad en estudiantes de Odontología. *Journal of Behavior Health & Social Issues*, 8(2), 35–41. <https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2016.11.004>

Delgado Candia, L. E., & Mendoza Forttini, V. A. (2022). Asociación entre el apoyo social percibido y el nivel de ansiedad por el COVID-19 en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud mayores de 18 años de Lima-Perú, Universidad Peruana De Ciencias Aplicadas, 2021.

DelRosso, L. M. (2025). Global Perspectives on Sleep Health: Definitions, disparities, and implications for public health. *Brain Sciences*, 15(3), 304. <https://doi.org/10.3390/brainsci15030304>

Duchicela Nuñez, A. I., & Sangacha Gaibor, L. U. (2024). *Calidad de sueño y ansiedad en estudiantes universitarios* (Bachelor's thesis, Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo).

Espinosa Muñoz, Ma Consuelo, Orozco Ramírez, Luz Adriana, & Ybarra Sagarduy, José Luis. (2015). Síntomas de ansiedad, depresión y factores psicosociales en hombres que solicitan atención de salud en el primer nivel. *Salud mental*, 38(3), 201-208. <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2015.028>

Hanampa Paz, N. N. (2021). *Ansiedad y Calidad de Sueño en Estudiantes del Último Ciclo de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana*, 2020.

Machado, J. (2025). Los problemas de salud mental aumentan en Ecuador, cuáles son los más frecuentes y con qué cuenta el Estado. *Primicias*. <https://www.primicias.ec/sociedad/problemas-salud-mental-trastornos-ecuador-daniel-noboa-maria-jose-pinto-97396/>

- Mendiburu-Zavala, Celia E, Pérez-Pérez, Cesar, Lugo-Ancona, Pedro, Peñaloza-Cuevas, Ricardo, & Pérez-Martínez, Enrique. (2021). Sleep Quality, Perceived Stress, and Painful Temporomandibular Disorders in Young Adults from two Mexican Communities. *International journal of odontostomatology*, 15(4), 915-921.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-381X2021000400915>
- Mieres, D. O., & Medina, C. L. A. (2020). Relación entre calidad de sueño e indicadores de ansiedad y depresión. *ScientiAmericana*, 7(2), 45-56.
- Munir, S., & Takov, V. (2022). *Generalized Anxiety Disorder*.<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK441870/>
- Organización Mundial de la Salud: OMS. (2025, 08 septiembre). *Trastornos de ansiedad*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Pelissolo, A. (2019). Trastornos de ansiedad y fóbicos. *EMC – Tratado De Medicina*, 23(2), 1–8. [https://doi.org/10.1016/s1636-5410\(19\)41998-3](https://doi.org/10.1016/s1636-5410(19)41998-3)
- Pimienta, C. C., de la Cruz, T. C., & 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.
- Piqueras, J. A., Espinosa-Fernández, L., García-López, L. J., & Beidel, D. C. (2012). Validación del "Inventario de ansiedad y fobia social-forma breve"(SPAI-B) en jóvenes adultos españoles. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 20(3).
- Ramar, K., Malhotra, R. K., Carden, K. A., Martin, J. L., Abbasi-Feinberg, F., Aurora, R. N., Kapur, V. K., Olson, E. J., Rosen, C. L., Rowley, J. A., Shelgikar, A. V., & Trotti, L. M. (2021). Sleep is essential to health: An American Academy of Sleep Medicine Position

Statement. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(10), 2115–2119.

<https://doi.org/10.5664/jcsm.9476>

Rodríguez, M. M. (2017). Adaptación a la vida universitaria y procrastinación académica en estudiantes de psicología. *Revista Electrónica del Desarrollo Humano para la Innovación Social*, 4(8).

Roso, J. M. G. (2005). Crítica y alternativa formal al modelo biopsicosocial de enfermedad según Engel. *Crítica*, 6.

Ruano, Á. M., Galán-Casado, D., & Díaz, A. J. C. (2023). Las intervenciones socioeducativas en estudiantes de magisterio para reducir el estigma en la salud mental. *Psicología Educativa. Revista de los Psicólogos de la Educación*, 29(1), 101-107.

Ruiz, M. a. V., Terreros, A. C. T., Castillo, J. S., & Valenzuela, L. V. (2014). Características del sueño en personas con trastorno de ansiedad generalizada en 5 ciudades de la costa del Perú. *Revista De Neuro-Psiquiatría*, 76(1), 32.

<https://doi.org/10.20453/rnp.2013.1211>

Sanabria-Báez, G., Villalba-Arias, J., Amarilla, D., Encina, B., Benítez, M. J., Burgos, E., ... & Torales, J. (2025). Ansiedad, depresión y calidad del sueño en una muestra de estudiantes de medicina del interior de Paraguay: un estudio transversal. *ScientiAmericana*, 12(1), 25-33.

Santos Pazos, D. A., Ponce Guerra, C. E., Pazos Gálvez, P. E., & Moya Silva, T. J. (2021). Niveles de ansiedad-rasgo en estudiantes de la carrera de Odontología de la Universidad Central del Ecuador. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 81-89.

Sanz, J., García-Vera, M. P., & Fortún, M. (2012). El "Inventario de ansiedad de Beck" (BAI): Propiedades psicométricas de la versión española en pacientes con trastornos psicológicos. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 20(3).

Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista malestar e subjetivadae*, 3(1), 10-59.

Solís, Y. L., Arana, Y. R., & Palacios, Y. A. (2015). *Validación del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh en una muestra peruana: Publicado: 5 de enero de 2016.*

<https://openjournal.insm.gob.pe/revistasm/asm/article/view/91>

Universidad Central del Ecuador. (2025). *UCE en Cifras*. <https://www.uce.edu.ec/>

XIV. Anexos

Consentimiento Informado:

Escala del Trastorno de Ansiedad Generalizada e Índice de Calidad del sueño de Pittsburgh

Política de Protección de Datos Personales

"En cumplimiento de las disposiciones legales y normativas vigentes en materia de protección de datos personales, le informamos que los datos recabados a través de la presente encuesta serán utilizados única y exclusivamente con fines institucionales. La información recolectada será tratada de manera confidencial y no será compartida, transferida ni cedida a terceros bajo ninguna circunstancia. Al continuar y completar la encuesta, usted autoriza de forma expresa y voluntaria el uso de los datos proporcionados, únicamente para los fines mencionados, y confirma su consentimiento para participar en la misma".

Información General

El objetivo de este estudio es puramente académico, se busca investigar la posible correlación entre los síntomas de ansiedad generalizada y la calidad de sueño en estudiantes de Psicología Clínica, utilizando los instrumentos GAD-7 (Ansiedad) y PSQI (Calidad de Sueño).

Aspectos Clave

- Su participación es completamente anónima, el formulario no registra su nombre, correo electrónico ni ninguna información personal que permita identificarle.
- Los datos se analizarán de forma agregada (en grupo) y serán utilizados únicamente para fines estadísticos y académicos.
- Su decisión de participar o no es totalmente libre y voluntaria.
- Responder el cuestionario no le otorga beneficios terapéuticos directos ni representa riesgos físicos o psicológicos significativos (la reflexión sobre los síntomas puede causar una leve incomodidad temporal).
- La duración de la encuesta es de aproximadamente 10 a 15 minutos.

Usted puede dejar de responder el formulario y retirarse del estudio en cualquier momento, sin necesidad de dar explicaciones ni sufrir ninguna consecuencia. Los datos recolectados se gestionarán según los principios éticos de la investigación y se eliminarán una vez finalizado el estudio.

Cuando envíe este formulario, no recopilará automáticamente sus detalles, como el nombre y la dirección de correo electrónico, a menos que lo proporcione usted mismo.

* Obligatorio

He leído la información proporcionada y estoy de acuerdo con las condiciones del estudio. Entiendo que mi participación es anónima y voluntaria, y que los datos se usarán solo para fines de investigación académica. *

Sí, acepto participar

No, acepto participar