

## **Relación entre estrés académico y somnolencia en adolescentes de una unidad educativa del Cantón Quero**

Jaqueline Elizabeth Curay Martínez

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-9264-0462>

Correo: [jecuray@pucesa.edu.ec](mailto:jecuray@pucesa.edu.ec)

Pontificia Universidad Católica del Ecuador

Dayamy Lima Rojas

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6554-1284>

Pontificia Universidad Católica del Ecuador

Recibido: 23/10/2024 Aprobado: 01-06-2025 Publicado: 05-06-2025

### **Resumen**

El presente estudio tiene como objetivo analizar la relación del estrés académico y la somnolencia en adolescentes de una unidad educativa del cantón Quero. Se trabajó bajo un paradigma post positivista con enfoque cuantitativo, diseño no experimental de corte transversal, alcances descriptivo y correlacional. La muestra fue de 254 estudiantes con edades entre 12 y 17 años a los cuales se les administró el Inventario de Estrés académico (SISCO) y la Escala de Somnolencia de Epworth para Niños y Adolescentes (ESS-CHAD). Se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia con los criterios de inclusión de la obtención de obtener una respuesta afirmativa en la pregunta filtro del test SISCO. Dentro de los principales resultados se encontró que el 52,8% presentan estrés académico moderado y el 85% somnolencia anómala; el análisis de correlación con Rho de Spearman demuestra que existe una correlación significativa baja entre la somnolencia y la dimensión de estrategia de afrontamiento en los adolescentes; en las demás dimensiones no existe correlación.

**Palabras claves:** estrés académico; somnolencia; adolescencia

## **Relationship between academic stress and sleepiness in adolescents at a school in the Quero Canton**

### **Abstract**

The objective of this study is to analyze the relationship between academic stress and sleepiness in adolescents from an educational unit in the Quero canton. We worked under a post-positivist paradigm with a quantitative approach, non-experimental cross-sectional design, descriptive and correlational scope. The sample was 254 students aged between 12 and 17 years to whom the Academic Stress Inventory (SISCO) and the Epworth Sleepiness Scale for Children and Adolescents (ESS-CHAD) were administered. Non-probabilistic convenience sampling was carried out with the inclusion criteria of obtaining an affirmative answer in the filter question of the SISCO test. Among the main results, it was found that 52.8% present moderate academic stress and 85% abnormal sleepiness; The correlation analysis with Spearman's Rho shows that there is a low significant correlation between sleepiness and the coping strategy dimension in adolescents; In the other dimensions there is no correlation.

**Keywords:** academic stress; sleepiness; adolescence

### **Introducción**

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) hace referencia al estrés académico como una problemática que se evidencia en la mayoría de los países y que ha ocasionado dificultades y daños en el desarrollo de los estudiantes. En el ámbito estudiantil, los adolescentes afrontan situaciones variadas como el cumplimiento de tareas, lecciones, exámenes, asistencia regular, entre otras, que conllevan a esfuerzos y, en algunos casos, a desgaste mental.

En este sentido, Barraza (2019) refiere que el estrés académico en los jóvenes es una afectación esencialmente psicológica con repercusiones en el aprendizaje, donde el principal estresor es cuando el alumnado se exige constantemente por demandas de actividades en casa y, en segundo lugar, la presión por el cúmulo de deberes y acciones de afrontamiento. Por lo tanto, estas situaciones

provocan rumiación de pensamientos y afectaciones que se manifiestan a nivel psicológico, comportamental y físico, las cuales requieren ser solventadas para reestablecer su bienestar.

Otros autores lo definen como una respuesta al estímulo con afectaciones a nivel cognitivo, físico, emocional y conductual, que se presentan cuando el estudiante está atravesando por situaciones académicas demandantes, que producen un desequilibrio, tanto en el aprendizaje como fuera del mismo. Las diversas circunstancias de estrés a las que se enfrentan los adolescentes en los distintos niveles educativos están relacionadas con la competencia entre los compañeros, el cúmulo de trabajos, la personalidad del docente, los diferentes tipos y estructuras de trabajos, la intervención en clase y el hecho de no comprender los temas impartidos por el profesor (Escobar et al., 2018).

Por otra parte, Reyes (2023) refiere que los estresores suelen manifestarse en la población urbana cuando los adolescentes están culminando el nivel académico y el no saber qué hacer después de graduarse, falta de tiempo para cumplir las funciones académicas, comunicarse con los docentes, a diferencia de los que viven en rural que presentan mayor estrés por la sobrecarga de tareas. En este sentido, Taca et al. (2022) mencionan que los síntomas más comunes son: la caída de cabello, el aumento o disminución de peso, las náuseas, los tics nerviosos, etc.

Siguiendo la misma línea de análisis, Maturana y Vargas (2015) describen como síntomas la baja tolerancia a la frustración, la falta de atención, las conductas ansiosas (morder las uñas, rascarse la piel), la labilidad emocional, la irritabilidad, la alteración del sueño (somnolencia, pesadillas), las afectaciones en las funciones cognitivas, los conflictos entre pares, la ausencia escolar y la cefalea. Agregan que pueden presentarse consecuencias mayores como el consumo de alcohol, el acoso, los estados depresivos, la deserción académica, entre otras.

De igual forma, un estudio realizado en Guayaquil por Briceño (2023) en una población de 200 alumnos de bachillerato, detalla que el 95 % de los estudiantes refiere estrés académico post Covid y el 100% dice sentirse frustrado por la sobrecarga de tareas y por la metodología que utilizan los docentes. Por otra parte, en una investigación realizada por Reyes (2023) sobre la misma problemática, pero en zonas rurales y urbanas, se evidenció que en el área rural los problemas de concentración (72,6%) es lo que más predomina, seguido de cefalea (67,5%), mientras que en las zonas urbanas en un 85% las dificultad en la concentración y el cansancio excesivo en el 75%, es lo que se aprecia.

Un estudio realizado en la ciudad de Ambato por Briones et al. (2023) arrojó que hay un predominio de estrés moderado en el 67% de los adolescentes de 17 años al momento de rendir exámenes para salir del colegio e ingreso a la universidad. Los síntomas más frecuentes son cansancio, fatiga, cefaleas, somnolencia y dificultad en la concentración. En otra investigación realizada en Salcedo, Ecuador, con una población de 121 personas con edades de 13 a 17 años, el 52,4 % presentó estrés académico de nivel moderado y el 36,7% nivel severo, siendo la mayor incidencia en género femenino (Corrales y Gaibor, 2022).

Por otra parte, la somnolencia se ha definido como un deseo intenso de dormir y que se da con mayor evidencia cuando el sujeto no ha tenido un buen descanso, se encuentra muy cansado en el diario vivir, presenta dificultad para mantenerse en estado de vigilia, alerta y despierto en las actividades diurnas (Cruz et al., 2021). El tiempo necesario para descansar en la adolescencia es entre 7 y 9 horas; sin embargo, el uso excesivo del móvil, quedarse despiertos para estudiar, la realización de tareas estudiantiles hasta altas horas de la noche y no mantener un buen descanso, influye en que el alumno tenga somnolencia diurna, tanto durante clases como en sus actividades diarias. Esta situación puede conllevar a que exista bajo rendimiento académico y malestar durante el proceso de aprendizaje (Barboza et al., 2021).

Según Monfort y Merino (2023) entre el 25 y 40% de los niños y adolescentes manifiestan excesiva somnolencia por diferentes causas tales como: dificultad respiratoria, fragmentación del sueño, insuficiente tiempo de descanso, sueño dividido, alteración circadiana, entre otros. La somnolencia diurna conlleva a afectaciones en la vida académica y social, suele existir la persistencia de cansancio después haber dormido lo suficiente y los adolescentes tienen siestas entre 5 a 6 horas diurnas.

Por otra parte, Guadamuz et al. (2022) refiere que el 4 o 5% de los niños y adolescentes presentaban niveles elevados de somnolencia excesiva. Posterior a un buen descanso de 7 horas, la población infanto juvenil suele presentar los siguientes síntomas: ciclos repetitivos de sueño durante el día, sueño prolongado de 9 horas diarias y dificultad para mantenerse despierto. Las causas más frecuentes según estos autores son: no tener el descanso suficiente, detener el sueño o alteración del ciclo circadiano, lo que conlleva a afectaciones a nivel de atención, memoria entre otros. Además, en un estudio realizado por Jurado et al. (2017) se evidencia que un 16% de la población adolescente

presenta somnolencia moderada. Por otra parte, en una investigación realizada por Martínez et al. (2020) en una población de 309 adolescentes chilenos, entre 3 y 17 años, el 19% presenta niveles de somnolencia moderada generado por un mal hábito del sueño.

Un estudio sobre la asociación de somnolencia y el uso de dispositivos móviles realizado en una población de 201 adolescentes colombianos de una unidad educativa de Valledupar, se determinó que el 68,1% de los estudiantes manifestó altos índices de somnolencia (Barboza et al., 2021).

Por su parte, García et al. (2020) mencionó que el 55,3% de los adolescentes en edades de 12 a 17 años presenta somnolencia diurna excesiva debido, principalmente, a la duración del sueño. Más de la mitad de la población investigada presentan problemas para despertarse en las mañanas después de haberse quedado despierto durante la noche, a la vez, suelen quedarse dormidos durante el día y esto ha conllevado a un desequilibrio escolar y desánimo para la realización de tareas. Por otra parte, en una investigación de Oropeza et al. (2019) sobre los hábitos del sueño en adolescentes se encontró un 72% con altos índices de somnolencia diurna con las consecuencias de disminución en la retención de información, problemas de atención, memoria y bajo desempeño académico.

En Ecuador se evidencian altos índices de estrés académico y somnolencia en adolescentes, es por ello que en una unidad Educativa del Cantón Quero a través de la observación no sistematizada y la información adquirida por la coordinadora del departamento estudiantil (DECE) se ha podido apreciar la existencia de estresores académicos como: exámenes, lecciones, entrega de trabajos, exigencia del docente, competitividad entre compañeros, participación en clases, entre otros. Como consecuencia se evidenció bajo rendimiento académico, excesivo cansancio, problemas del sueño, irritabilidad, agresividad, frustración, dolor de cabeza, nerviosismo y preocupación durante las clases. Particularmente llama la atención, las manifestaciones de somnolencia, sobre todo en estudiantes de jornada nocturna. Por lo anterior se delimitan como problema científico: ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la somnolencia en adolescentes de una unidad educativa del cantón Quero? El objetivo es analizar la relación entre el estrés académico y la somnolencia en adolescentes de una unidad educativa del cantón Quero, Ecuador.

## **Materiales y Método**

### **Enfoque de estudio:**

El estudio se realiza bajo un paradigma post positivista, enfoque cuantitativo, diseño no experimental de corte transversal con alcance descriptivo y correlacional (Hernández – Sampieri y Mendoza, 2018). Se caracterizan el estrés académico y la somnolencia en adolescentes de una unidad educativa del cantón Quero y posteriormente se analiza la correlación entre ambas variables.

**Procesamiento de datos:** El procesamiento de los datos se realizó con el Programa SPSS (versión 27.0 para-Windows). Para el análisis descriptivo se calcularon las medias por dimensiones del SISCO así como la media del puntaje global y de igual manera en la variable somnolencia con el puntaje global ya que el instrumento no arroja resultados por dimensiones. También se hizo el análisis categórico de ambas variables con frecuencia y porcentaje. Finalmente, a partir del análisis de normalidad con Kolmogorov Smirnov se realizó la correlación entre ambas variables con el estadístico Rho de Spearman.

**Consideraciones éticas:** Se recolectó el consentimiento informado de los representantes legales y el asentimiento informado de los participantes. Además, se contó con la autorización de la institución educativa para el desarrollo del estudio.

### **Participantes**

Para la presente investigación se seleccionó un total de 254 estudiantes de ambos sexos de una unidad educativa del Cantón Quero de la provincia Tungurahua, Ecuador. La población es de 735 estudiantes desde octavo grado de nivel de educación general básica hasta el tercer grado de bachillerato en jornadas matutina y vespertina. Se realizó un muestreo probabilístico por conveniencia manteniendo como criterios de inclusión: edades comprendidas entre 12 a 17 años, respuestas afirmativas a las preguntas filtro del reactivo SISCO, contar con el consentimiento informado del representante legal y con el asentimiento del menor.

### **Instrumentos de recolección de datos**

#### ***Inventario SISCO***

El Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO) fue creado por Barraza en el periodo del 2007, para medir los niveles de estrés académico. Evalúa los estresores (9 ítems), la sintomatología (18 ítems) en reacciones psicológicas, físicas y

comportamentales, así como las estrategias de afrontamiento (8 ítems) (Barraza, 2018). Además, incluye una pregunta filtro inicial con alternativas de respuesta de Sí o No en cuanto a si ha sentido nerviosismo durante el periodo académico. Cuando la respuesta es afirmativa se valora el nivel de estrés en una escala Likert que va desde 1 al 5, siendo 1 (poco) y 5 (mucho). Cuando la respuesta es negativa se suspende la administración del reactivo. En el resto de las preguntas, la escala Likert tiene opciones de respuesta desde 1 (nunca), 2 (rara vez), 3 (algunas veces), 4 (casi siempre) y 5 (siempre).

La puntuación total del instrumento oscila entre 0 y 165, la cual se interpreta de la siguiente manera: 0%-33% corresponde a leves niveles de estrés académico; 34%-66% indica grados moderados y por último 67% en adelante refiere altos o graves niveles (Barraza, 2018).

La confiabilidad del inventario SISCO ha sido analizada en varios países latinoamericanos tales como: México, Argentina, Chile, Cuba, Colombia, Ecuador, Perú, Paraguay, Bolivia, Venezuela y Nicaragua. También ha sido utilizado en varios estudios en España (Barraza, 2018). Por otra parte, Lasluisa (2020) en un estudio realizado en Ecuador en la ciudad Ambato evidenció un 0,90 de confiabilidad con Alfa de Cronbach.

En el presente estudio se observa un elevado nivel de consistencia interna en el instrumento, medido por un alfa de Cronbach de 0,93, demostrándose que la prueba es confiable en la población adolescente analizada. Por otra parte, Quito (2019) en una investigación realizada con 977 adolescentes de Lima, Perú, se realizó un análisis de las propiedades psicométricas de este instrumento y se obtuvo una confiabilidad de 0,97 con Alfa de Cronbach y de 0.918 con el Coeficiente Omega. La misma autora analizó la validez de contenido con V de Aiken y obtuvo valores entre 0.97 y 1 por parte de los jueces. También analizó el Índice de Homogeneidad Corregido (IHC) donde los valores fueron superiores al 0.2. Quito (2019) también realizó un análisis factorial confirmatorio para la validez de constructo y la bondad de ajuste absoluto fue de 2.974 CFI de 0.921, GFI de 0.923. En el análisis factorial exploratorio el KMO fue de 0.945. Además, Barraza (2018) evidencia la validez en varios países para la aplicación en población de niños, adolescentes y adultos, como un instrumento de facilidad y buenos resultados para las investigaciones.

### ***Escala de Somnolencia de Epwort (ESE-VC)***

La escala de Somnolencia de Epwort (ESE-VC) realizada por el Dr. Murray en el año 1991, determina el nivel de somnolencia en ocho escenarios diferentes. El formulario es auto administrado

y está constituido por 8 preguntas con opciones de respuesta en una escala Likert, donde 0: nunca me dormiría; 1: poca probabilidad de dormirme; 2: probabilidad moderada de dormirse; 3; alta probabilidad de dormirse. El test se califica sumando todas las puntuaciones asignadas a cada pregunta con posibilidad de obtener entre 0 y 24 puntos. Los resultados de 1 a 6 puntos presentan un sueño normal, de 7-8 puntos una somnolencia media y de 9-24 puntos presenta una somnolencia anómala (posible patología) (Gómez et al., 2020).

Se realizó un estudio en Chile, en una población aleatoria en diferentes ámbitos sociodemográficos y socioculturales donde se determinó que el reactivo es confiable y los resultados fueron positivos, ya que se obtuvo un alfa de Cronbach de 0.84 (Gómez et al., 2020). Otra de las investigaciones encontradas reportaba un coeficiente de 0,73 en sujetos control y 0,88 en pacientes que presentaban trastornos para dormir, así como una elevada confiabilidad prueba-reprueba de rho: 0,81. Estas puntuaciones tienen las propiedades de distinguir sujetos control y los que realmente presenta problemas con el sueño (Rodríguez y Sarabia, 2023).

En el presente estudio se observa un elevado nivel de consistencia interna entre los 8 ítems mencionados en el instrumento, medido por un alfa de Cronbach de 0,74, demostrándose que el instrumento es confiable en la población adolescente analizada. Por otra parte, Gamarra y Herrera (2023) refiere que la escala de somnolencia es validada en el Perú al idioma español y en diversos tipos de población es decir (niños, adolescentes y adultos) y apta para la aplicación en esta investigación. Además, Sandoval et al. (2013) aplicó la ESE-VC en población mexicana e identifica que tiene buenas propiedades psicométricas tanto en su confiabilidad con un 0.89 de Alfa de Cronbach y validez, siendo apto para la aplicación de este reactivo. La escala de Somnolencia de Epwort ha sido validada en el contexto Latinoamericano en países como Colombia, México y Perú (Chica et al., 2007).

## **Resultados**

Dentro de los principales resultados a reportar, se evidenció que el sexo de mayor porcentaje fue en el femenino con 55,1 % y con respecto al masculino 44,9%; mientras que la edad media de la muestra fue 14.5 años con un predominio de adolescentes entre 16 a 17 años (53,9%), tal y como se observa en la siguiente tabla:

**Tabla 1.** *Datos Sociodemográficos de la muestra seleccionada*

Variable	Categoría	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)
Género	Mujer	140	55,1
	Hombre	114	44,9
	<b>Total</b>	254	100
Edad	12 a 13 años	65	25,6
	14 a 15 años	52	20,5
	16 a 17 años	172	53,9
	N	Media	Des. Desviación
	254	14,5	0,84

En la Tabla 2 se observa que, en el estrés académico, tanto por dimensiones como el resultado global, las medias corresponden a niveles moderados. Este resultado indica que, algunas veces, los estudiantes tienen reacciones físicas, psicológicas y comportamentales de estrés. De igual manera, los estresores del ámbito académico están en un nivel intermedio, así como las estrategias de afrontamiento al estrés. González y Hernández (2009) refieren que, a pesar de que el adolescente está atravesando cambios y son vulnerables, les resulta complicado el no saber cómo afrontar las demandas y exigencias que presentan en el ámbito escolar.

Por otra parte, la media de la población indica somnolencia anómala, siendo aquella donde el individuo no logra mantenerse despierto en cualquier situación y con presencia de bajo nivel de actividad. Monfort y Merino (2023) afirman que entre el 25% y 40% de los adolescentes presentan somnolencia diurna debido a diferentes factores como insuficiencia en el tiempo de descanso, fragmentación del sueño, poco descanso, entre otros.

**Tabla 2**

*Resultados de las manifestaciones del estrés académico y somnolencia*

Variable / dimensiones	Media	Mín	Máx	DE
<b>Estrés académico</b>				
Dimensión de estresores	23,43	9	38	6,37
Reacciones físicas	16,74	6	30	5,63
Reacciones psicológicas	15,07	5	25	4,91
Reacciones comportamentales	11,32	4	20	4,20
Dimensión de estrategia de afrontamiento	19,44	7	30	4,72

Global nivel general de estrés	86,00	29	140	54,00
<b>Somnolencia</b>				
Global	11,64	4	22	3,035

Por otro lado, en la población investigada se encontró que el 52,8% presentan niveles moderados, un 24,8% presentan niveles leves y 22,4% presentan niveles graves. La presencia de estrés moderado se debe a las exigencias que existen por parte de los docentes, el cúmulo de deberes y lecciones.

**Tabla 3**

*Análisis categórico de estrés académico*

Niveles	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)
Leve	63	24,8
Moderado	134	52,8
Grave	57	22,4
<b>Total</b>	<b>254</b>	<b>100,0</b>

Dentro de los niveles de la variable de somnolencia se encontró que el 85% presentan somnolencia anómala, un 9,4% presentan somnolencia moderada y 5,5% presentan sueño normal, así como se observa en la tabla 4 que se muestra a continuación.

**Tabla 4**

*Análisis categórico de somnolencia*

Niveles	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)
Sueño normal	14	5,5
Somnolencia moderada	24	9,4
Somnolencia anómala	216	85,0
<b>Total</b>	<b>254</b>	<b>100,0</b>

Por otro lado, en la tabla 5, una vez observados los datos con una muestra mayor a 50 se procedió a calcular la prueba Kolmogorov- Smirnov de la misma manera se determinó que las variables no seguían una distribución normal ya que el valor obtenido fue de  $< 0,005$ . Por esta razón se emplea la prueba de Rho de Spermán para medir la correlación entre variables, en la siguiente tabla:

**Tabla 5**

*Prueba de normalidad.*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Global Somnolencia de Epworth	,087	254	,000
Global general del Estrés Académico	,058	254	,038

El análisis de correlación con Rho de Spearman evidencia que no existe una correlación entre las variables de estrés académico y somnolencia. Este resultado permite inferir que no existe tampoco una relación de causalidad entre ambas variables. Solo se constata correlación positiva baja entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la somnolencia.

**Tabla 6**

*Correlación entre estrés académico y somnolencia*

<b>Estrés académico</b>	<b>Rho Spermán/Sig.</b>	<b>Global de Somnolencia</b>
<b>Estresores</b>	Coefficiente de correlación	0,046
	Sig. (bilateral)	0,465
<b>Reacciones físicas</b>	Coefficiente de correlación	0,097
	Sig. (bilateral)	0,123
<b>Reacciones psicológicas</b>	Coefficiente de correlación	0,137
	Sig. (bilateral)	0,029
<b>Reacciones comportamentales</b>	Coefficiente de correlación	0,067
	Sig. (bilateral)	0,291
<b>Estrategias de afrontamiento</b>	Coefficiente de correlación	0,104
	Sig. (bilateral)	0,099*
<b>Global de estrés académico</b>	Coefficiente de correlación	0,100
	Sig. (bilateral)	0,111

## Discusión

Los niveles de estrés en la población estudiada son de nivel moderado, similar a lo obtenido por Corrales y Gaibor (2022) en una población de adolescentes en la ciudad de Salcedo, quienes indican que mayormente mujeres entre 13 a 17 años, presentan en un 52,4% niveles moderados de estrés. Este nivel de estrés conlleva a dificultades de aprendizaje y problemas de salud mental. Por otra parte, Sánchez y Salazar (2022) refieren que existen niveles moderados de estrés académico en los adolescentes de Ambato, además de existir una correlación significativa baja entre estrés académico y estrategias de afrontamiento. De igual forma en la ciudad de Ambato los resultados de Briones et al. (2023) indican estrés moderado en el 67% de los adolescentes de 17 años al momento de rendir exámenes para culminar el nivel secundario y graduarse de la institución.

Con respecto a la somnolencia, la media obtenida es de tipo anómala, resultado que coincide con un estudio realizado por Oropeza et al. (2019) en México, quien reporta que el 72% de los adolescentes presentan altos índices de somnolencia asociado a dificultades para la retención de la información, problemas de atención y memoria. De la misma manera, en un estudio realizado por Barboza et al. (2021) en Colombia se evidenció un 62,8% de somnolencia, por lo cual se puede considerar que el cansancio genera en los adolescentes excesivo sueño. Por su parte, García et al. (2020) en España menciona que el 37,5% de los adolescentes en edades de 12 a 17 clasificó como somnolencia alterada y se plantea que principalmente el género femenino descansa menos que el género masculino de los adolescentes.

En la presente investigación no se evidencia correlación entre el estrés académico y la somnolencia, lo cual difiere de la investigación realizada en Perú por Cruz et al. (2021) en una población de adolescentes quienes refieren que el 49,7% presentan somnolencia diurna con afectación del rendimiento académico y mayor nivel de estrés académico. Por su parte Toctaguano et al. (2023), en una investigación realizada en Latacunga, refieren que las situaciones que les ocasiona mayor estrés académico a los adolescentes son evaluaciones y personalidad del profesor con un 15,1 % y que existe una asociación con los niveles de somnolencia alta.

El estudio realizado ofrece un resultado práctico pues a partir de los datos obtenidos se pueden tomar decisiones para la intervención desde el área clínica y también educativa con la población analizada. Por otra parte, permite inferir que, al no existir correlación entre la somnolencia y el estrés

académico, se deben continuar investigando otras variables que puedan estar incidiendo en la problemática identificada.

Se considera como limitación del estudio el tamaño de la muestra en una sola unidad educativa por lo que esto afecta la generalización de los resultados. Por otra parte, solo se recolectaron datos a los adolescentes, sin embargo, puede haber factores del entorno educativo y familiar que pudieran aportar información valiosa.

### Conclusiones

Los resultados obtenidos en la presente investigación permitieron determinar que la variable estrés académico en estudiantes de la unidad educativa del cantón Quero se encuentra en niveles moderados, siendo este rango preocupante en el 52,8% de la población educativa aspectos que deben tener en cuenta los docentes y familiares para desarrollar estrategias de formación que ayuden a minimizar los niveles identificados.

Los resultados de la Escala de Somnolencia de Epworth evidencian que predomina la somnolencia anómala en el 85% de los adolescentes, resultado que no debe desestimarse y al igual que el anterior requiere de diseñar estrategias formativas que ayuden a contrarrestar los índices obtenidos.

Se establece que existe una relación significativa baja entre somnolencia y estrategias de afrontamiento, corroborando que, a mayor somnolencia mayores estrategias de afrontamiento y viceversa. De manera global no se evidencia correlación entre el estrés académico y la somnolencia.

### Referencia

Barraza. M. (2018). *Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico*.

Segunda versión. <http://upd.edu.mx/PDF/Libros/Estres.pdf>

Barraza, M. (2019). Estrés académico en alumnos de tres niveles educativos: un estudio comparativo. *Praxis Investigativa. Revista electrónica de la Red Durango de Investigaciones Educativas*, 11(21), 149-163.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7145135>

- Barboza, Y., Beltra- de la Rosa, E. y Lobato, O. (2021). Relación estresores de dispositivo tecnológico y la somnolencia diurna Un estudio asociado al rendimiento académico en adolescentes. *Cultura, Educación y Sociedad*, 12 (2), 223-240.  
<https://doi.org/10.17981/cultedusoc.12.2.2021.13>
- Briceño, C. (2023). Estrés académico y desempeño de estudiantes de bachillerato durante la pandemia del COVID-19. *Revista Académica CUNZAC*, 6(1), 6-14.  
<https://doi.org/10.46780/cunzac.v6i1.88>
- Briones, A., Núñez, D. y Ullaguari, L. (2023). Estrés académico ocasionado por el examen transformar en estudiantes de tercero de bachillerato de jornada matutina de la Unidad Educativa Ambato. *Revista UNIANDES de Ciencias de la Salud*, 6(1), 1223-1233.  
<https://doi.org/10.61154/rucs.v6i1.2673>
- Corrales, H. y Gaibor, I. (2022). Estrés académico y su relación con la resiliencia en Adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 1-15.  
[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i6.4140](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4140)
- Chica, L., Escobar, F. y Eslava J. (2007) Validación de la escala de somnolencia de Epworth. *Rev Salud Pública*, 9(4), 1-11. <https://www.redalyc.org/pdf/422/42219060008.pdf>
- Cruz, L., Placencia, M., Saavedra, C. y Tipula, M. (2021). Somnolencia diurna y calidad de sueño en el rendimiento escolar de adolescentes de una institución educativa estatal. *In Anales de la Facultad de Medicina*, 82(4), 309-313 <http://dx.doi.org/10.15381/anales.v82i4.20409>
- Escobar, R., Soria De Mesa, B., López, F. y Peñafiel, A. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. *Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo*, 1-14.  
<https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>
- Gamarra, K. y Herrera, J. (2023). *Clase esquelética y somnolencia en adolescentes de 15 a 17 años de edad de la ciudad del Cusco, 2023* [Tesis de Pregrado, Universidad Central de Vallejo]  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/150940>
- García, T., Losada, L., Vázquez, I. y Díaz, T. (2020). Interrelación entre calidad de sueño y ajuste escolar en adolescentes de un distrito urbano de Galicia. *Revista Española de Salud Pública*, 94, 1-14. <https://www.scielosp.org/article/resp/2020.v94/202003016/es/>

- Gómez, M., Deck, B., Santelices, P., Volpi, C., y Serra, L. (2020). Adaptación transcultural y validación de la escala de somnolencia de Epworth en la población chilena. *Revista de otorrinolaringología y cirugía de cabeza y cuello*, 80(4), 434-441.  
<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48162020000400434>
- González, M., y Hernández, M. (2009). Estrés y adolescencia: estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *Studium: Revista de humanidades*, (15), 327-344.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3074506.pdf>
- Guadamuz, G., Miranda, M. y Mora, N. (2022). Trastornos del sueño: prevención, diagnóstico y tratamiento. *Revista Médica Sinegeria*, 7(07). <https://doi.org/10.31434/rms.v7i7.860>
- Hernández - Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mcgraw-hill.  
<https://repositoriobibliotecas.uv.cl/items/02b0eabb-bbb2-4375-9b5b-9468ee0d8174>
- Jurado, B., Montoro, F., Amarilla, E. y Feu, N. (2017). *Excesiva somnolencia diurna. Valoración*.  
[https://www.neumosur.net/files/publicaciones/ebook/27-SOMNOLENCIA-Neumologia-3\\_ed.pdf](https://www.neumosur.net/files/publicaciones/ebook/27-SOMNOLENCIA-Neumologia-3_ed.pdf)
- Lasluisa Chacha, M. B. (2020) *El estrés académico y su relación el rendimiento académico en una muestra de adolescentes* [Tesis de Pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]  
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3076>
- Maturana, A. y Vargas, A. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34-41. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2015.02.003>
- Martínez, P., Fernández, C., Cid, A. y Latorre, M. (2020). Hábitos y trastornos de sueño en población pediátrica: un problema de salud pública. *Revista de Psiquiatría y Neurología de la Infancia*, 31(1). 23.  
[https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/10/1396129/rev\\_sopnia\\_2020-1-21-28.pdf](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/10/1396129/rev_sopnia_2020-1-21-28.pdf)
- Monfort, L. y Merino, A. (2023). Excesiva Somnolencia. *Pediatría Integral*, XXVII (8), 503-512.  
<https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2023-12/excesiva-somnolencia-diurna/>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *En tiempos de estrés, haz lo que importa: una guía ilustrada*. [https://www.who.int/docs/default-source/mental-health/sh-2020-spa-3-web.pdf?sfvrsn=34159a66\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/mental-health/sh-2020-spa-3-web.pdf?sfvrsn=34159a66_2)

- Oropeza, G., López, J. y Granados, E. (2019). Hábitos de sueño, memoria y atención en niños escolares. *Revista mexicana de neurociencia*, 20(1), 42-49.  
<http://dx.doi.org/10.24875/RMN.M19000021>
- Quito, N.J.E (2019). *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa pública del distrito de Breña – 2019*. [Tesis de grado, Universidad César Vallejo].  
[https://www.academia.edu/90695407/Propiedades\\_psicom%C3%A9tricas\\_del\\_Inventario\\_SISCO\\_del\\_Estr%C3%A9s\\_Acad%C3%A9mico\\_en\\_estudiantes\\_de\\_nivel\\_secundaria\\_de\\_una\\_instituci%C3%B3n\\_educativa\\_p%C3%BAblica\\_del\\_distrito\\_de\\_Bre%C3%B1a\\_2019](https://www.academia.edu/90695407/Propiedades_psicom%C3%A9tricas_del_Inventario_SISCO_del_Estr%C3%A9s_Acad%C3%A9mico_en_estudiantes_de_nivel_secundaria_de_una_instituci%C3%B3n_educativa_p%C3%BAblica_del_distrito_de_Bre%C3%B1a_2019)
- Reyes, A. (2023). Análisis comparativo del estrés académico de estudiantes de bachillerato en contextos rurales y urbanos. *Revista Latinoamericana Ogmios*, 3(7), 14-25.  
<https://doi.org/10.53595/rlo.v3.i7.061>
- Rodríguez, P.J. y Sarabia, V. (2023). Escolarización y sueño. *Pediatría Integral*, XXVII(8), 513-517. <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2023-12/escolarizacion-y-sueno/>
- Sánchez y Salazar (2022) *El estrés académico y su relación con estrategias de afrontamiento en adolescentes en el contexto de educación virtual* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato] <https://repositorio.uta.edu.ec:8443/handle/123456789/34793>
- Sandoval, M., Alcalá, R., Herrera, I., y Jiménez, A. (2013). Validación de la escala de somnolencia de Epworth en población mexicana. *Gaceta médica de México*, 149(4), 409-416.  
<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=45495>
- Tacca, D., Alva, M. y Tacca, A. (2022). estrés, afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes adolescentes peruanos durante tiempos de covid-19. *Revista de Investigación Psicológica*, (27), 15-32. <https://doi.org/10.53287/yhtp7673mi81z>
- Toctaguano, B. y Eugenio, L. (2023). Calidad de sueño y su relación con el estrés académico en estudiantes de bachillerato. *Ciencia latina revista científica multidisciplinar*, 7(1), 1245-1262. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i1.4479](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4479)

### Contribución de autoría

ROLES	AUTORES QUE ASUMIERON EL ROL
Conceptualización	Jaqueline Elizabeth Curay Martínez
Curación de datos	Jaqueline Elizabeth Curay Martínez
Análisis formal	Dayamy Lima Rojas
Investigación	Jaqueline Elizabeth Curay Martínez
Metodología	Dayamy Lima Rojas
Administración del proyecto	Dayamy Lima Rojas
Recursos	Jaqueline Elizabeth Curay Martínez
Supervisión	Dayamy Lima Rojas
Redacción – borrador original	Jaqueline Elizabeth Curay Martínez

**Responsabilidades éticas:**

Las autoras declaran que en esta investigación no se realizaron experimentos con seres humanos. Previo a la identificación de sujetos participantes se informó de manera general a la población participante, respecto a las intenciones del estudio; con los sujetos participantes se marcó la importancia de la confidencialidad de datos, a través de la firma de consentimiento informado.

**Financiación:**

Esta investigación no contó con financiamiento de entidades públicas y/o privadas.

**Conflictos de interés:**

Las autoras declaran no tener conflictos de interés respecto a esta investigación.