

## Indicios de estrés estudiantil en población universitaria del Campus Jalpa

Alma Yadira Aguilar Zedeño<sup>1</sup>, Aidé Trinidad Vital Caballero<sup>1</sup>, María Teresa Dávalos Romo<sup>1</sup>, Jennifer Rentería Conseción<sup>1</sup>, María Luisa Ávalos Latorre<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidad Autónoma de Zacatecas, Unidad Académica de Psicología, Libramiento Jalpa, Fraccionamiento Solidaridad, Jalpa, 156+380, C.P. 99601, Zacatecas, Zac.

<sup>2</sup> Universidad de Guadalajara, CUTonalá. Av 555 Ejido San José Tateposco, Nuevo Perif. Ote., 45425 Tonalá, Jal.

alma.aguilar@uaz.edu.mx

**Resumen:** La presente investigación busca identificar aspectos como la presión arterial y de higiene del sueño presentes en alumnos de la Universidad Autónoma de Zacatecas, Campus Jalpa, de manera tal que puedan relacionarse con indicios de estrés estudiantil. Participaron 249 estudiantes con edades de entre 17 a 27 años. Para la medición se utilizó el Cuestionario de Evaluación de Factor de Riesgo (CEFR) que evalúa el estilo de vida de las personas en diversos aspectos. Los datos obtenidos no refieren indicios de estrés estudiantil, a excepción del aspecto relacionado con el tipo de sueño, el cual de no ser atendido adecuadamente pudiera llegar a ser un problema serio con las consecuencias lógicas que se deriven.

**Palabras clave:** estrés, estudiantes, presión arterial, higiene del sueño

**Abstract:** This research seeks to identify aspects such as blood pressure and sleep hygiene aspects present in students of the Autonomous University of Zacatecas, Jalpa Campus, in such a way that they can be related to signs of student stress. 249 students between the ages of 17 and 27 participated. For the measurement, the Risk Factor Assessment Questionnaire (CEFR) was used, which assesses the lifestyle of people in various aspects. The data obtained do not refer to signs of student stress, with the exception of the aspect related to the type of sleep, which, if not properly attended to, could become a serious problem with the resulting logical consequences.

**Keywords:** Stress, students, blood pressure, sleep hygiene

### 1. Introducción

En la actualidad el estrés se ha convertido en el acompañante cotidiano de las personas, debido a los cambios vertiginosos de la realidad y como esta se ha modificado en los últimos años, de hecho es considerado como la enfermedad del siglo XXI por la Organización Mundial de la Salud [1].

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que haga sentir a la persona frustrada, furiosa o nerviosa. Esta enfermedad se ha vuelto tendencia durante los últimos años, ya que está relacionada con el desarrollo de las nuevas tecnologías y la presión del día a día. Vivir alterados, corriendo, y al filo del consumismo, así como el trabajo bajo presión son algunos de los factores desencadenantes de esta enfermedad que también es conocida como la enfermedad del siglo XXI [2].

El estrés presenta reacciones fisiológicas que en su conjunto preparan al organismo para actuar [1]. Desde este punto de vista, el estrés es una alarma, un estímulo que conduce a la acción, una respuesta necesaria para la supervivencia, en bajas cantidades mantiene alerta a la persona para actuar, puede ser positivo, como cuando ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite; sin embargo cuando dura por largos periodos llega a dañar la salud.

Existen dos tipos de estrés de acuerdo al tiempo que se presenta:

*Estrés agudo.* Se presenta en un corto periodo de tiempo, de manera que desaparece rápidamente. Es el estrés que permite reaccionar ante situaciones peligrosas o en su defecto se presenta cuando la persona se enfrenta a nuevas actividades. Por lo tanto es un estrés que toda persona experimenta en algún momento de su vida.

*Estrés crónico.* Cuando el estrés se presenta por un periodo largo de tiempo ya sea por semanas o meses, incluso por años, la persona puede acostumbrarse a sentirse estresada e incluso no advierte el problema, hasta que el cuerpo cobra la factura.

El cuerpo reacciona ante el estrés al liberar hormonas. Estas hormonas hacen que el cerebro esté más alerta, que los músculos se tensionen y aumente el pulso. El estrés crónico tiene la característica de mantener en alerta al cuerpo incluso si no hay peligro, con el tiempo se presentan problemas de salud como:

- Presión arterial alta
- Insuficiencia cardíaca
- Diabetes
- Problemas alimenticios
- Depresión o ansiedad
- Problemas de la piel, como acné o eczema

- Problemas menstruales
- Diarrea o estreñimiento
- Mala memoria
- Dolores y achaques frecuentes
- Dolores de cabeza
- Falta de energía o concentración
- Problemas sexuales
- Cuello o mandíbula rígidos
- Cansancio
- Problemas para dormir o dormir demasiado
- Malestar de estómago [3].

## 2. Marco teórico

El documento debe estar organizado en secciones numeradas en orden consecutivo, y no deben usarse más de 3 niveles de secciones, entendidos como secciones (primer nivel), subsecciones (segundo nivel) y sub-subsecciones (tercer nivel).

### 2.1 Estrés y presión arterial

Como ya se mencionó anteriormente el cuerpo libera hormonas cuando se encuentra en situación de estrés, estas a su vez, aumentan temporalmente la presión arterial. Aunque no hay pruebas de que el estrés por sí solo cause presión arterial alta, reaccionar al estrés de manera poco saludable puede aumentar el riesgo de tener presión arterial alta, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

Conductas inadecuadas como: fumar, beber demasiado alcohol, comer en exceso alimentos no saludables, pueden ser causantes de presión arterial alta. De igual forma las enfermedades cardíacas pueden estar asociadas a ciertos trastornos de salud relacionados con el estrés, como: ansiedad, depresión, ya que las hormonas que produce el cuerpo cuando está estresado emocionalmente pueden dañar las arterias y producir una cardiopatía.

Los aumentos en la presión arterial relacionados con el estrés pueden ser drásticos. Pero cuando el estrés desaparece, la presión arterial regresa a la normalidad. Sin embargo, incluso los picos frecuentes y temporales en la presión arterial pueden dañar los vasos sanguíneos, el corazón y los riñones de una manera similar a la presión arterial alta a largo plazo [4].

El presente trabajo tiene la finalidad de mostrar que cada vez más las personas jóvenes, en específico los universitarios, presentan niveles de presión arterial altos, lo cual a su vez se considera como indicador de estrés estudiantil. Rubén Santoyo Ayala, subdirector médico del Hospital de Especialidades del IMSS en Jalisco secunda esta idea ya que considera que cada vez son más jóvenes los pacientes que presentan presión arterial alta. Como se sabe, la hipertensión es el enemigo silencioso toda vez que su sintomatología puede pasar desapercibida o confundirse con otro tipo de padecimientos, “lo más típico es que la persona manifieste dolores de cabeza, náuseas, mareos, zumbidos de oídos, y algunas veces puede acompañarse de taquicardias” [5]. De no tratarse y atenderse con oportunidad puede provocar daños paralelos a nivel de corazón, riñones o cerebro. Por ello, es importante monitorear o checar constantemente la presión

arterial, sobre todo si se tienen antecedentes familiares o factores de riesgo como el estrés.

De modo que los niveles de presión arterial se miden en milímetros de mercurio (mm Hg) y consta de dos números. El primer número que suele ser mayor establece la presión cuando el corazón está latiendo (presión sistólica), el segundo número es el resultado de las arterias entre los latidos cardíacos (presión diastólica). La presión considerada normal es de 120/80 mm HG, 140/90 mm HG o más se considera presión arterial alta o hipertensión y entre 120/80 y 140/90 se considera prehipertensión [5].

Sin embargo la hipertensión arterial no es la única problemática relacionada con el estrés, existe otro síntoma que está presente en las personas que tienen este padecimiento y es la dificultad para tener un ciclo de sueño adecuado. A continuación se muestran algunos aspectos relacionados al estrés y el sueño.

### 2.2 Estrés y sueño

El sueño es una necesidad primaria que debe de ser satisfecha de manera adecuada para que la persona conserve su salud mental y física. De acuerdo con el Hospital Sanitas, no se trata solo de dormir, es necesario un número suficiente de horas para que el sueño sea de calidad, reparador y que permita restaurar el organismo para afrontar la posterior etapa de vigilia [6].

A todas las medidas encaminadas a conseguir un sueño de calidad que permita el adecuado descanso reciben el nombre de higiene del sueño. Aspecto ampliamente estudiado en la actualidad y que muestra una escasa aplicación de esta higiene del sueño en la población joven.

La falta de higiene del sueño provoca trastornos como el insomnio, el cual es la incapacidad para iniciar o mantener el sueño, lo que a su vez repercute en la calidad de vida de las personas.

Existen dos grandes grupos que tipifican los trastornos del sueño, el primero habla de los factores desencadenantes que se encuentra en el entorno de los sujetos, como por ejemplo viajes con cambios de horario grandes, variaciones estacionales, entornos ruidosos, demasiadas actividades por realizar. Por otro lado se encuentran los factores desencadenantes del propio paciente como puede ser hábitos inadecuados, consumo de sustancias o estresores emocionales [6].

Es aquí donde encaja el presente trabajo, cuando el estrés personal afecta al sueño de los estudiantes se desencadenan otras problemáticas que a su vez repercuten en la estabilidad emocional de ellos mismos, trayendo como consecuencia una baja de nivel de atención para realizar diferentes tareas físicas y mentales e inclusive situaciones tan graves como el aumento de la mortalidad, la morbilidad, los accidentes, la disminución de la productividad, y el deterioro de las relaciones personales y profesionales [7].

Una mala calidad del sueño en estudiantes afecta tanto el rendimiento motor como el cognitivo, el estado de ánimo e incluso los aspectos metabólicos. Y la razón de porque sucede este deterioro es que en el sueño hay una recuperación física y mental, así se reorganiza la memoria y la inteligencia, entre otras funciones superiores, repercutiendo en el desempeño de la persona [7].

Sin embargo no son sólo esas las perturbaciones que presentan los estudiantes con mala higiene del sueño, se ha demostrado que la ausencia de sueño adecuado podría llegar a afectar el rendimiento académico y se ha relacionado con una mayor probabilidad de presentar complicaciones como la obesidad, ansiedad, depresión y mayor consumo de fármacos y estimulantes [8].

Existen diversos estudios que demuestran la relación entre la higiene del sueño y el rendimiento académico, tal es el caso del realizado por Álvarez, et al, en el año 2015 con estudiantes de medicina de la universidad de Cuenca Ecuador, en el cual se afirma la existencia de una correspondencia entre la mala calidad del sueño y un menor rendimiento académico.[9].

De acuerdo a lo ya mencionado, es importante centrar la atención de esta investigación en la presencia que los trastornos del sueño pudieran indicar en los estudiantes universitarios, ya que esto refleja un nivel alto de estrés y a su vez conlleva consecuencias que pueden llegar a ser peligrosas para su salud y para su estilo de vida, el cual se consolida alrededor de esta etapa de desarrollo.

Para los fines del presente estudio es importante señalar un tipo de estrés que está relacionado con las personas que lo padecen y en este caso es el estrés estudiantil, el cual se describe a continuación.

### 3.1 Estrés estudiantil

Es necesario apuntar que mientras la persona se encuentra en su preparación escolar cuando se encuentra en un periodo de aprendizaje, presenta determinado nivel de presión. El estrés estudiantil es aquél que se genera por académico como aquel que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo.

En el mismo tono, Martínez Díaz y Díaz Gómez, [10], consideran que el estrés estudiantil es el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales y por la presión de afrontar el contexto escolar. La cual se ve reflejada en el rendimiento académico, en la habilidad metacognitiva y en la capacidad para resolver problemas.

El estudiante evalúa diversos aspectos del ambiente académico y los clasifica como amenazantes, como retos o demandas a los que puede responder eficazmente o no; estas apreciaciones se relacionan con emociones anticipatorias como: preocupación, ansiedad, confianza, ira, tristeza, satisfacción, alivio [10].

Derivado de todas estas definiciones de estrés, en el ámbito educativo, según criterio de los autores, el estrés estudiantil se observa más claramente en los niveles Medio y Superior y que tienen origen en los considerados como estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar.

Sin embargo más allá de las afectaciones meramente académicas, existen efectos físicos que pueden llegar a minar la calidad de vida de los estudiantes, como es la presión arterial alta es por esto que el presente trabajo muestra dichas secuelas para conocer si la salud de los chicos se encuentra en posible riesgo.

### Objetivo General:

Identificar el nivel de presión arterial e higiene del sueño en estudiantes de la Universidad Autónoma de Zacatecas, Campus Jalpa. A través del cuestionario de Evaluación de Factor de Riesgo (CEFR) de Reynoso (2006). Con la finalidad de establecer indicadores de estrés estudiantil.

### Objetivos específicos:

1. Identificar el nivel de presión arterial en estudiantes de la Universidad Autónoma de Zacatecas, Campus Jalpa.
2. Identificar la higiene del sueño en estudiantes de la Universidad Autónoma de Zacatecas, Campus Jalpa.
3. Identificar la presencia de indicadores de estrés estudiantil.

## 3. Método

### 3.2 Participantes

Participaron 249 estudiantes de la Universidad Autónoma de Zacatecas, extensión Jalpa, de los cuales 67 cursan la Licenciatura de Enfermería (57 del sexo femenino y 10 del masculino), 99 la Licenciatura de Psicología (85 del sexo femenino y 14 del masculino), 29 Ing. en Tecnologías Computacionales (9 del sexo femenino y 20 del masculino) y 54 Ing. en Electrónica Industrial (15 del sexo femenino y 39 del masculino), todos fluctuando entre los 17 y 27 años.

### 3.3 Material e instrumentos

El Cuestionario de Evaluación de Factor de Riesgo (CEFR) consta de 48 reactivos que evalúan los comportamientos cotidianos de una persona, es decir, su estilo de vida (Reynoso, 2006); fue desarrollado bajo el sustento conductual de que funciona exclusivamente como una guía, permite responder sobre condiciones y estilo de vida y se ha utilizado en estudios previos en docentes universitarios (García, Ramos, Serrano, Flores y Reynoso, 2009), trabajadores universitarios (Camacho, Echeverría y Reynoso, 2010) y estudiantes universitarios (Reynoso-Erazo, Bravo-González, Mora-Miranda y Bojórquez-Días, 2014; Reynoso, Escoto, Camacho, Bravo, Becerra y Ordaz, 2016). Dicha herramienta recolecta información sobre comportamientos de salud, antecedentes hereditarios, actividad física o deportiva, comportamientos sedentarios, conducta sexual, hábitos alimenticios y horas de sueño. Debido a las características del instrumento (lista de cotejo o entrevista, dependiendo de su forma de aplicación), de acuerdo con Corral (2009) no amerita el cálculo de la confiabilidad, solo la estimación de su validez a través del juicio de expertos, razón por la que no se incluyen las propiedades psicométricas necesarias en un instrumento de evaluación convencional en psicología.

Los alumnos firmaron un consentimiento informado donde se explicaban los propósitos generales del estudio, el uso que se daría a los datos proporcionados y la posibilidad de contacto con los investigadores en caso de desear información adicional. De igual forma, se expidió y se firmó un documento a los coordinadores de cada área: Lic. en Enfermería, Lic. en Psicología, Ing. en

Tecnologías Computacionales e Ing. en Electrónica Industrial, con la finalidad de que estuvieran informados y autorizaran la aplicación del instrumento.

Finalmente, se emplearon un estetoscopio, un esfigmomanómetro de mercurio con brazaete de adulto, una báscula de 200 kg, un estadímetro, un glucómetro de glicerina capilar, lancetas y tiras reactivas.

### 3.4 Procedimiento

La aplicación se llevó a cabo en la biblioteca del Campus Jalpa, se acondicionó un espacio para que los alumnos pudieran sentarse y contestar el Cuestionario de Evaluación de Factor de Riesgo; y otro, para colocar el equipo de medición (estetoscopio, esfigmomanómetro, báscula, estadímetro, glucómetro de glicerina capilar, lancetas y tiras reactivas).

Para la toma de datos colaboraron los coordinadores de las Licenciaturas, la coordinación del Campus, el Centro de Salud Municipal de Jalpa, Zacatecas y el Cuerpo Académico: Psicología y Contexto Educativo. En un primer momento, el Cuerpo Académico explicó (verbalmente y a través de memorándum) a los coordinadores de áreas y a la coordinación del Campus el objetivo de la investigación; posteriormente, los coordinadores explicaron a los alumnos y solicitaron su apoyo, si ellos estaban de acuerdo firmaban un documento de autorización. Por su parte, la coordinación del Campus en colaboración con el Centro de Salud estableció el día y la hora para la toma de datos, quedando así los días jueves de 8:00 a 12:00 horas. Un día antes de que los alumnos asistieran a la biblioteca, se les informaba el horario y que deberían presentarse en ayunas.

El día de la toma de datos, un miembro del Cuerpo Académico proporcionaba a los alumnos el CEFR y les pedía que lo contestaran mientras esperaban su turno para las mediciones antropométricas; así, al concluir el llenado del cuestionario los jóvenes pasaban con la Enfermera o Enfermero del Centro de Salud, el cual recababa el peso, la talla, presión arterial y medición de la glucosa a los alumnos.

La aplicación del CEFR y mediciones antropométricas, no duro más de 20 minutos por persona.

### 3.5 Análisis de datos

Los datos se capturaron y analizaron en el programa SPSS Versión 20.0. Para fines exclusivos de este artículo únicamente se consideraron los análisis descriptivos de las variables: presión arterial y hábitos de sueño, ambos estudios tomando en cuenta las cuatro áreas o carreras: Licenciatura de Enfermería, Licenciatura de Psicología, Ing. en Tecnologías Computacionales e Ing. en Electrónica Industrial.

## 4 Resultados

De forma general se encontró que el nivel de presión arterial sistólica media es de 112.87 mm Hg, y la presión arterial diastólica media es de 71.71 mm Hg. En la tabla 1 se muestran los niveles o clasificación de presión arterial, estos fueron tomados de Organización Mundial de la Salud (OMS), la International Society of Hypertension (ISH), la Sociedad Europea de Hipertensión

(SEH) y la Sociedad Europea de Cardiología (SEC). De igual manera, se encuentran los porcentajes de estudiantes por cada clasificación.

### 4.1 Presión arterial

En cuanto a presión arterial óptima, el mayor porcentaje de alumnos se encuentra en la Licenciatura en Psicología (89.8%), en el nivel de presión arterial normal en la Ingeniería en Tecnologías Computacionales (31.2%), en la presión normal alta e hipertensión de grado 1 (leve), el mayor porcentaje se encuentra en la Lic. de Enfermería (4.5%); la carrera de Electrónica e industrial muestra un gran porcentaje en presión arterial óptima (81.4%) y finalmente, la carrera de Ingeniería en Tecnologías Computacionales presenta un porcentaje de 3.4 en el nivel de hipertensión de grado 2 (moderada). Afortunadamente no hubo registro de ningún sujeto con presión arterial grado 3 o severa. En general, los alumnos muestran presión arterial óptima con un 79.9%.

### 4.2 Higiene del sueño

En cuanto a las horas que el alumno dedica al sueño, en la tabla 2 se muestra que la mayoría de los alumnos de Enfermería (50.8%), Psicología (40.9%) e Ing. Tecnologías Computacionales (51.7%), dedican al sueño entre 6 y 7 horas; en el caso de Ing. en Electrónica Industrial, el mayor porcentaje se encuentra en 5 a 6 horas.

Por otra parte, y atendiendo a la pregunta de ¿el sueño es continuo o en periodos?, los alumnos en su mayoría y en todas las carreras, reportan presentar un sueño continuo.

Finalmente, y en relación con si el alumno despierta sintiéndose descansado, el mayor porcentaje y en todas las carreras los estudiantes reportan que solo a veces se levantan sintiéndose descansados y con energía.

## 5. Conclusiones

Una vez que se revisaron los datos relacionados a los indicadores tanto de presión arterial como de higiene del sueño de los alumnos del Campus Jalpa, a saber: Licenciatura en Psicología, Ingeniería en Tecnologías Computacionales, Licenciatura en enfermería e Ingeniería en Electrónica e industrial, se llegó a las siguientes conclusiones.

Iniciando con los objetivos específicos, se pudo identificar la situación de los alumnos con respecto a su presión arterial, encontrando que el nivel más grave de hipertensión arterial lo obtiene solo un 3.4% de los alumnos, en específico de la Ingeniería en sistemas computacionales, mientras que los chicos de la licenciatura en Psicología son quienes obtuvieron el porcentaje mayor de presión arterial en grado óptimo, en general este es el nivel en el que se encuentran la mayoría de los alumnos del Campus. Lo anterior indica que aunque la hipertensión arterial es parte de las señales de estrés estudiantil, los alumnos del Campus Jalpa no presentan esta afectación física del mismo.

**Tabla 1.** Porcentaje de alumnos por carrera, en relación con los niveles de presión arterial.

Clasificación	Valores	% Lic. TA Diastólica	% Lic. Enfermería	% Lic. Psicología	% Ing. en Tecnologías Computacionales	% Ing. en Electrónica Industrial	Total de alumnos
Presión arterial óptima	< 120	< 80	71.6%	89.8%	62%	81.4%	79.9%
Presión arterial normal	120 - 129	80 - 84	19.4%	8.1%	31.2%	14.8%	15.3%
Normal alta	130 - 139	85 - 89	4.5%	2.1%	0%	1.9%	2.4%
Hipertensión de grado 1 (leve)	140 - 159	90 - 99	4.5%	0%	3.4%	1.9%	2.0%
Hipertensión de grado 2 (moderada)	160 - 179	100 - 109	0%	0%	3.4%	0%	0.4%
Hipertensión de grado 3 (severa)	≥ 180	≥ 110	0%	0%	0%	0%	0%

Fuente: elaboración propia, 2020.

**Tabla 2.** Porcentaje alumnos por carrera, en relación con las horas de sueño.

¿Cuántas horas duerme?	% Lic. Enfermería	% Lic. Psicología	% Lic. Tecnologías Computacionales	% Lic. Ing. en Electrónica Industrial	Total de alumnos
4 horas o menos	2.9%	2.0%	3.5%	12.9%	4.8%
5 a 6 horas	22.4%	34.6%	27.5%	57.4%	35.5%
6 a 7 horas	50.8%	40.9%	51.7%	22.3%	40.8%
7 a 8 horas	22.4%	20.5%	17.3%	3.7%	16.9%
8 horas o más	1.5%	2.0%	0%	3.7%	2.0%

Fuente: elaboración propia, 2020

**Tabla 3.** Porcentaje alumnos por carrera, en relación con el tipo de sueño que presentan normalmente: continuo o en periodos.

¿El sueño es continuo o en periodos?	% Lic. Enfermería	% Lic. Psicología	% Lic. Ing. en Tecnologías Computacionales	% Lic. Ing. en Electrónica Industrial	Total de alumnos
Continuo	80.5%	79.7%	86.3%	83.3%	81.5%
En periodos	19.5%	20.3%	13.7%	16.7%	18.5%

Fuente: elaboración propia, 2020

**Tabla 4.** Porcentaje de alumnos que señalan levantarse después de dormir descansados o con energía.

¿Se levanta descansado y con energía?	% Lic. Enfermería	% Lic. Psicología	% Lic. Ing. en Tecnologías Computacionales	% Lic. Ing. en Electrónica Industrial	Total de alumnos
Siempre	11.9%	11.1%	6.9%	5.5%	9.6%
A veces	79.2%	83.8%	86.2%	85.2%	83.2%
Nunca	8.9%	5.1%	6.9%	9.3%	7.2%

Fuente: elaboración propia, 2020

De acuerdo con la teoría al respecto, el aumento en la presión arterial relacionado con el estrés puede ser drástico, pero cuando el estrés desaparece, la presión arterial regresa a la normalidad. Posiblemente los alumnos del Campus Jalpa no se encontraban en periodos donde aumenta el estrés, al momento de la medición; sin embargo, incluso los chicos que si presentan una presión arterial elevada en grado moderado, necesitan cuidarse en este aspecto ya que la elevación temporal en la presión arterial puede dañar los vasos sanguíneos, el corazón y los riñones de una manera similar a la presión arterial alta a largo plazo. [4].

Con respecto al objetivo sobre identificar la higiene del sueño de los jóvenes, se dividió en tres rubros, horas dedicadas al sueño, sueño continuo y sensación de descanso y energía al levantarse.

En cuanto a las horas dedicadas al sueño se encontró que la mayoría de los jóvenes dedican entre 5 a 7 horas a dormir, representados por el 76.3% del total. Esto lo podemos relacionar con la ausencia de otro indicador de estrés estudiantil, ya que como es sabido, este tipo de estrés se manifiesta por la falta de sueño, el cual es una necesidad primaria que debe de ser satisfecha de manera adecuada para que la persona conserve su salud mental y física, [6], situación que en cuanto a este rubro no es problema en los chicos del Campus.

De igual forma se identificó el tipo de sueño de los chicos, ya sea continuo o en periodos, encontrándose que la mayoría de los jóvenes presenta un sueño de tipo continuo, aspecto que expone ausencia de indicadores de estrés estudiantil relacionado con la higiene del sueño.

Por último se observa que en el rubro de sensación de descanso y energía al despertar, más del 80 por ciento expresa que solo a veces les sucede lo anterior, sin embargo hay un 7.9% que explica que nunca experimentan la sensación de descanso y energía y

menos del diez por ciento se despierta siempre con energía y sensación de haber descansado. Este aspecto es importante de tomar en cuenta porque no se trata solo de dormir, es necesario que el sueño sea de calidad, reparador y que permita restaurar el organismo para afrontar la posterior etapa de vigilia. [6]. De igual forma al dormir adecuadamente se reorganiza la memoria, y la inteligencia, entre otras funciones superiores, repercutiendo en el desempeño de la persona. [7].

Es así que se observa que aunque en general los chicos no presentan indicios de estrés estudiantil, en el aspecto de higiene del sueño existe un aspecto que puede llegar a afectar seriamente su calidad de vida, ya que el no descansar adecuadamente en estudiantes afecta tanto el rendimiento motor como el cognitivo, el estado de ánimo e incluso los aspectos metabólicos.

Sin embargo no son sólo esas las perturbaciones que presentan los estudiantes con mala higiene del sueño, se ha demostrado que la ausencia de sueño adecuado podría llegar a afectar el rendimiento académico y se ha relacionado con una mayor probabilidad de presentar complicaciones como la obesidad, ansiedad, depresión y mayor consumo de fármacos y estimulantes. [8].

De aquí la importancia de poner atención al tipo de sueño de los chicos del Campus, para evitar que se deteriore al punto de afectar su salud física y psicológica.

Por último solo resta especificar que el objetivo general se cumplió parcialmente al identificar los niveles de presión arterial y las condiciones de higiene del sueño de los alumnos del Campus Jalpa; sin embargo los datos obtenidos no refieren indicios de estrés estudiantil, a excepción del aspecto relacionado con el tipo de sueño de los chicos, el cual de no ser atendido adecuadamente pudiera llegar a ser un problema serio con las consecuencias lógicas que se deriven.

## 6. Reconocimientos

El proyecto de investigación pudo realizarse gracias a la colaboración entre la Universidad Autónoma de Zacatecas, Campus Jalpa y la Universidad Autónoma de Guadalajara, La infraestructura, equipo y materiales utilizados en el desarrollo del proyecto fueron proporcionados por ambas instituciones.

## Referencias

- [1] OMS, “El Estrés según la Organización Mundial de la Salud”. Disponible en <https://abcdelestres.wordpress.com/2015/05/13/el-estres-segun-la-organizacion-mundial-de-la-salud/>. [consultado en Julio 2020].
- [2] Rodríguez, M. “El estrés, una enfermedad del siglo XXI”. Disponible en <https://www.elheraldo.co/salud/el-estres-una-enfermedad-del-siglo-xxi-299279elheraldo.co>. [consultado en Julio 2020].
- [3] Berguer, F.K. “El estrés y su salud”. Disponible en <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>
- [4] Mayo clinic. “El estrés y la presión alta: ¿cuál es la conexión?”. Disponible en [www.mayoclinic.org/es-es/in-depth/art-](http://www.mayoclinic.org/es-es/in-depth/art-20044190)

- [20044190](http://www.mayoclinic.org/es-es/in-depth/art-20044190) [consultado en Julio 2020]. [consultado en Julio 2020].
- [5] Santoyo. “Hipertensión afecta a los más jóvenes”. Disponible en <https://www.milenio.com/politica/hipertension-afecta-a-los-mas-jovenes>. [consultado en Agosto 2020].
- [6] Unidad del sueño. “Guía de pautas de higienes del sueño. Disponible en [www.hospitalamoraleja.es/pdf/pautas\\_higiene\\_sueno](http://www.hospitalamoraleja.es/pdf/pautas_higiene_sueno) [consultado en Julio 2020].
- [7] Frayloc-Rojas V., Díaz Velez C. “Trastornos del sueño-vigilia y calidad del sueño”. Disponible en [www.elsevier.es/es-revista-neurologia-argentina-301-arti...](http://www.elsevier.es/es-revista-neurologia-argentina-301-arti...)
- [8] Tuyani Soliman, N. Román Galvez, M. et al. “Prevalencia de los Trastornos del Sueño en Universitarios”. Actualidad Médica, 2015, no. 795. DOI: 10.15568/am.2015.795.or01
- [9] Butazzoni, M. A., Casadey, G. E. “Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios”. Tesis de Licenciatura en Psicopedagogía, Universidad Católica Argentina, 2018.
- [10] Belkis A. Águila I, et al. *Estrés Académico*, EDUMECENTRO, 2015, No. 2, Vol. 7, pp. 3-4.