

Tipificación sociodemográfica frente a calidad de vida en estudiantes del área de la salud de un hospital de Casanare

Sociodemographic typification versus quality of life in health sciences students at a hospital in Casanare

Autores: Pérez Rodríguez, Sandra Viviana ¹, Guerrero Africano, Paula Andrea ²

¹Enfermera, Fundación Universitaria de San Gil Unisangil sede Yopal, Casanare.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-0715-9695>

² Enfermera, Fundación Universitaria de San Gil Unisangil sede Yopal, Casanare-Colombia.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-0715-9695>.

Resumen:

Introducción: La calidad de vida de los estudiantes de ciencias de la salud, afectada por el estrés académico, factores socioeconómicos, salud mental, calidad del sueño y condiciones personales e institucionales. Destaca la teoría PERMA del bienestar, el impacto de la pandemia, y la necesidad de apoyo institucional. El objetivo de la investigación es establecer una relación entre las cualidades sociodemográficas y el bienestar de los estudiantes en prácticas en un hospital de Casanare, con el fin de elaborar tácticas que optimicen su calidad de vida. **Objetivo:** Analizar la relación entre las características sociodemográficas y la calidad de vida de los estudiantes del área de la salud vinculados a la relación docencia – servicio en un hospital del departamento de Casanare, a través de un análisis descriptivo, cuantitativo y transversal. **Metodología:** Esta investigación se fundamenta en un estudio descriptivo y transversal con una perspectiva cuantitativa, cuyo objetivo es adquirir y examinar datos para identificar patrones y conexiones entre las variables sociodemográficas y la calidad de vida de los estudiantes del área de salud. La información se recolectó mediante encuestas, utilizando el instrumento Fumat modificado, que ha sido adaptado para este grupo poblacional. **Resultados:** En relación con las tablas, el sexo predominante es el femenino, en cuanto a las horas de sueño, no todos duermen las horas diarias necesarias, se ha evidenciado si se presentan estudiantes con enfermedades mentales ya diagnosticadas, la mayoría sus ingresos monetarios son por parte de sus padres. **Conclusión:** A partir de los hallazgos, se hace necesario implementar estrategias institucionales orientadas a fortalecer la salud mental, el autocuidado, la educación en hábitos saludables y la creación de entornos que promuevan el bienestar integral durante las prácticas formativas. Finalmente, se resalta la importancia de incorporar los programas Pares académicos (son el soporte fundamental para el proceso de acreditación).

Palabras clave: atención a la salud, calidad de vida, estudiantes de la salud, satisfacción.

Abstract:

Introduction: The quality of life of health sciences students is affected by academic stress, socioeconomic factors, mental health, sleep quality, and personal and institutional conditions. The PERMA theory of well-being, the impact of the pandemic, and the need for institutional support are highlighted. The objective of this research is to establish a relationship between sociodemographic characteristics and the well-being of students completing clinical rotations at a hospital in Casanare, in order to develop strategies to optimize their quality of life. **Objective:** To analyze the relationship between sociodemographic characteristics and the quality of life of health sciences students linked to the teaching-service relationship in a hospital in the department of Casanare, through a descriptive, quantitative and cross-sectional analysis. **Methodology:** This research is based on a descriptive and cross-sectional study with a quantitative perspective, whose objective is to acquire and examine data to identify patterns and connections between sociodemographic variables and the quality of life of health sciences students. The information was collected through surveys using the modified Fumat instrument, which has been adapted for this population group. **Results:** According to the tables, the predominant sex is female. Regarding sleep hours, not all students get the necessary daily hours of sleep. Some students have been diagnosed with mental illnesses, and most of their income comes from their parents. **Conclusion:** Based on these findings, it is necessary to implement institutional strategies aimed at strengthening mental health, self-care, education in healthy habits, and the creation of environments that promote holistic well-being during training practices. Finally, the importance of incorporating the PARES programs is highlighted.

Keywords: health care, health students, quality of life, satisfaction.

Introducción

El desarrollo de este proyecto tiene como punto central el estudio de la calidad de vida de los estudiantes, dado que es un tema de importancia global y fundamental para su bienestar, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se entiende como la percepción que un individuo tiene de su posición en la vida, dentro del contexto cultural y el sistema de valores con los que vive, en relación con sus metas, expectativas estándares y preocupaciones¹.

La responsabilidad Académica que se requiere en prácticas de programas de ciencias de la salud, genera altos niveles de estrés, especialmente por las exigencias propias de la formación profesional, el agotamiento físico y mental y los problemas de salud mental que puedan derivarse de ello, así mismo sumando los desafíos socioeconómicos como lo indica Perez-Jorge donde podemos incluir que el apoyo social o familiar, los cuales son de gran importancia para el rendimiento académico, bienestar físico y mental de los estudiantes, sin embargo pueden presentarse síntomas fisiológicos como alteraciones del sueño, somnolencia y fátiga crónica². Por tanto, Medina-Toro FM destaca que los factores externos como los internos, deben ser considerados como determinantes en el proceso de calidad de vida. Por su parte, Pacheco Rodríguez, Michelena González, Mora González, Miranda Gómez y Wanden-Berghe sostienen que algunos factores que actúan como determinantes y contribuyen en la calidad de vida son el estado físico, las relaciones interpersonales, la salud, el amor, la economía y la estabilidad emocional³.

En relación con el bienestar y la salud para tener un equilibrio fundamental resulta pertinente abordar la teoría PERMA propuesta por Martin Seligman donde González-Moreno, en la cual nos enfatiza que el bienestar personal se encuentra estrechamente vinculado con la psicología positiva, el cual se centra en conocer las FORTALEZAS y las virtudes humanas que permiten reforzar los recursos positivos e incentivar acciones benéficas para la salud, por ende nos comparte cinco pilares: P (Emociones positivas) (positive emotion) es la capacidad de experimentar placer, gratitud estas emociones favorecen la resiliencia, E (Compromiso) (engagement) Implica el estado de conexión plena con las actividades de interés, R (Relaciones positivas), (relationships) se relaciona con la calidad de los vínculos sociales estas interacciones son de apoyo y confianza, M (propósito y significado) (meaning) la percepción del propósito de vida, A (Éxito y logro)

(accomplishment) hace referencia a la búsqueda satisfacción del esfuerzo y éxito alcanzado, cada uno de ellos nos contribuyen a lograr la calidad de vida⁴.

En el contexto colombiano, Según Sinchigalo-Martínez señala que se han incrementado los problemas de salud mental, ansiedad y agotamiento emocional, lo cual tiene efectos negativos en el rendimiento académico. Es posible que los estudiantes que experimentan un mayor bienestar emocional pueden estar más motivados y presenten una mayor capacidad de concentración y aprendizaje que aquellos que no lo tienen⁵, por tal motivo es de gran importancia que las instituciones educativas o entidades con las que tienen convenios docencia servicio conozcan un poco de la calidad de vida de aquellos estudiantes que tienen que trasladarse de su ciudad de origen para realizar sus prácticas profesionales, esto permitiría implementar estrategias de apoyo, ya sea económico, psicológico o de acompañamiento integral, de acuerdo con Brito, Centeno y Lazo, la baja calidad de vida en cuanto a la variable económica puede convertirse en un factor de riesgo de ser un alto índice para el desarrollo de depresión, ansiedad, burnout e incluso generar conductas suicidas⁶.

Por otra parte, el sueño es un pilar fundamental de la vida. El descanso hace que el cuerpo realice un equilibrio y se recupere del desgaste que se pudo obtener de las acciones, el estrés y actividad cerebral que se manejó durante el día, desde la posición de Zuñiga-Vera A, et al, y su estudio sobre la correlación entre la calidad de sueño y calidad de vida de los estudiantes de medicina, y con algunas investigaciones muestran que los estudiantes de medicina tienen una mala calidad de sueño, quienes presentan un elevado porcentaje de somnolencia durante el día e incrementa la probabilidad de experimentar trastornos de la memoria, ansiedad y estrés⁷.

En la investigación realizada en la universidad javeriana de las sedes de Cali, Bogotá sobre los factores de salud percibida y de calidad de vida, nos comparten que, de manera general, han identificado factores asociados a la percepción de salud y psicológica, incluyen a la salud física y mental, así mismo que los datos sociodemográficos de los estudiantes, influyen la convivencia de los padres asociado también al nivel educativo de ellos⁸.

Lo que nos deja la pandemia no solo fue una experiencia tan dolorosa por aquellos que perdieron su vida, otras por satisfacción de haber superado esta etapa, pero así mismo mantuvo a muchas personas en un aislamiento y confinamiento presentando y desarrollando en

muchas personas agotamiento físico, irritabilidad, desesperación, como nos concluye Londoño-prieto et al, estrés académico en estudiante universitarios del cauca Popayán de Colombia. El estrés académico se ha aumentado y sigue en ascenso por las deficiencias metodológicas, la sobrecarga académica, los exámenes, el agotamiento físico también se ve afectado por alteraciones de sueño.

Se identificaron tres niveles o ámbitos importantes que pueden verse afectados y así mismo llegar a beneficiarlos por los resultados de esta investigación, el académico, el institucional y el personal. En cuanto a lo académico, el estudio nos proporcionará datos reales socio-demográficos de los estudiantes del área de la salud, por otro lado, se encuentra el ámbito institucional, en los cuales los resultados pueden contribuir al diseño e implementación de estrategias para mejor estrés académico a través de los convenios docencia - servicio, Teniendo en cuenta una de las estrategias más efectivas según Qiang Li, Yisheng y Jiayi, que ha sido de gran apoyo es el desarrollo de programas académicos denominado "Pares" Los pares académicos tienen una tarea precisa en el proceso de Acreditación: ellos son responsables del juicio sobre la calidad en la etapa de Evaluación Externa, a través de plataformas digitales, siendo programas exitosos, donde ofrecen apoyo en salud mental o acompañamiento psicológico, brindando opciones más flexibles y accesibles⁹. Y por último importante en el ámbito social, este estudio contribuirá a mejorar la formación de los futuros profesionales de la salud, promoviendo una mentalidad más consciente de autocuidado y favoreciendo una atención más humanizada hacia los pacientes.

En definitiva, la calidad de vida de los estudiantes universitarios es componente esencial dentro de la trayectoria estudiantil ya que las condiciones académicas, sociales y emocionales afectan directamente en su bienestar integral y rendimiento académico. En Colombia diferentes investigaciones han abordado el tema, pero evidenciando los factores que afectan la percepción de este bienestar, Como afirma Hanna et al. Identificaron que el uso excesivo de las redes sociales altera la calidad de vida relacionada con la salud, porque se ve afectado las hábitos y calidad de sueño, la interacción social y el equilibrio emocional¹⁰.

Ante esta situación, el presente estudio tiene como objetivo realizar una tipificación sociodemográfica y analizar su relación con la calidad de vida en estudiantes del área de la salud vinculados a la relación docencia-servicio de un

hospital del departamento de Casanare , Así mismo que contribuya a la creación de estrategias institucionales, orientadas a fomentar el bienestar y la salud mental de los estudiantes que se encuentren en sus prácticas formativas o en el último año de formación profesional, en busca de promover el desarrollo de actividades o programas de apoyo que permitan culminar su formación académica de manera satisfactoria, manteniendo un bienestar físico mental, social económico, emocional y una calidad de vida sostenible.

Materiales y métodos

Esta investigación se basa en un estudio con enfoque cuantitativo, con diseño descriptivo y transversal, Cuantitativo, orientado a obtener y analizar datos, que permitan identificar patrones y relaciones entre las variables sociodemográficas y la calidad de vida de los estudiantes del área de la salud, la recolección de la información se realizará por medio de encuestas utilizando el instrumento Fumat modificado, adaptado para esta población. El Estudio Descriptivo, tiene como propósito especificar las características y propiedades de los estudiantes en relación con las variables seleccionadas, con el fin de detallar los datos de aspectos, componentes o situaciones asociados al problema a investigar, dentro de un contexto determinado¹¹.

Se tuvieron en cuenta criterios éticos como lo son: proteger los derechos de los participantes durante la investigación y mantener la integridad científica, también se tuvo en cuenta el consentimiento informado el cual se diligenció en la encuesta aplicada a los participantes, de igual manera se solicitó al equipo de investigación de la institución el aval, el cual fue aceptado por medio de un comité realizado y notificado por medio de un correo.

Población de estudio: Estudiantes de último semestre que se encuentran en su prácticas formativas en un hospital del departamento de Casanare, (Enfermería, Psicología, Fisioterapia, Medicina, Bacteriología).

Variables: sociodemográficas a considerar serán las siguientes: sexo, edad, nivel educativo, profesión, estado civil, salud, empleo, ingreso, vivienda, bienestar emocional, relaciones sociales, actividades y ocio, alimentación, condiciones de transporte, apoyo social, satisfacción con la vida.

Escala Fumat: Se utilizó como instrumento la "Escala De Fumat" diseñada por Miguel Ángel Verdugo Alonso, Laura Elisabet Gómez Sánchez,

Benito Arias Martínez. Aunque este instrumento fue desarrollado inicialmente para medir la calidad de vida en adultos mayores validado, en el presente estudio se realizó una adaptación con el fin de mejorar la pertinencia y aplicabilidad en la población seleccionada, esta escala permite obtener información objetiva sobre el estado de vida de los estudiantes y sus condiciones que impactan su bienestar¹². El instrumento modificado se convirtió en un formulario digital elaborado en la plataforma Google forms, para la recolección de datos. Posteriormente, se compartió un enlace a los participantes a través de la red social whatsapp, garantizando la firma del consentimiento informado antes de su diligenciamiento. Cada respuesta quedó registrada automáticamente en la base de datos del formulario, la cual fue protegida mediante el correo electrónico de la investigación. La información recopilada será exportada a una matriz en Microsoft Excel, donde se realizará la depuración, organización y codificación de las variables con el propósito de facilitar el análisis

estadístico descriptivo.

Resultados

En relación con la “Tabla 1” el sexo de la población objeto de estudio, se observa que el predominante es el femenino, en la “Tabla 2” en relación con las horas de sueño de los encuestados, un gran porcentaje duermen las horas necesarias diarias, de igual manera en la “Tabla 3” se tuvo en cuenta si los encuestados sufren de alguna enfermedad mental evidenciando diversas respuestas de las enfermedades mentales que padecen, en la “Tabla 4” se evidencia que las practicas institucionales afectan en la parte emocional a los encuestados, en cuanto a la parte de ingresos monetarios en la “Tabla 5” se indago y se obtuvo como resultado que más de la mitad de los encuestados si reciben ingresos monetarios, para finalizar en la “Tabla 6” se muestra el recuento de todos los resultados predominantes de la encuesta aplicada a los participantes.

ITEM	F (frecuencia)	%
Masculino	18	0,36
Femenino	32	0,64

Tabla 1: Sexo (*)

ITEM	F (frecuencia)	%
2-4 horas	9	18%
4-6 horas	34	68%
6 horas o mas	7	14%

Tabla 2: Horas de sueño (*)

ITEM	F (frecuencia)	%
Ansiedad y	1	2%
Depresión	2	4%
TDA	1	2%
TDAH	1	2%

Tabla 3: Qué enfermedad mental diagnosticada presenta (*)

ITEM	F (frecuencia)	%
Feliz	15	30%
Triste	3	6%
Emocionado	4	8%
Estresado	28	56%

Tabla 4: Emocionalmente, cómo se ha sentido (*)

ITEM	F (frecuencia)	%
Si	29	58%
No	21	42%

Tabla 5: Cuenta con algún tipo de ingresos monetarios (*)

(*) Fuente: Elaborado por autores.

ITEM	Frecuencia	%
1 Sexo.	32	64%
2 Edad.	10	20%
3 Estado civil.	40	80%
4 Programa académico.	23	46%
5 Tipo de vivienda que habitan.	22	44%
6 Lugar de vivienda es confortable.	49	98%
7 Satisfacción de lugar donde vive.	46	92%
8 Horas de sueño.	34	68%
9 Consumo de medicamentos para dormir.	47	94%
10 Consumo de bebidas energizantes.	27	54%
11 Consumo de PSA.	43	86%
12 Orientación sexual.	44	88%
13 Consumo de las 3 comidas principales (desayuno, almuerzo, cena).	15	30%
14 Estado de salud física actual.	28	56%
15 Enfermedad física diagnosticada.	41	82%
16 Que enfermedad física presenta.	2	4%
17 Enfermedad física diagnosticada.	45	90%
18 Cual enfermedad mental presenta.	2	4%
19 Emocionalmente como se ha sentido.	28	56%
20 Ingresos monetarios.	29	58%
21 Quien le brinda los ingresos monetarios.	34	68%
22 De qué manera costea su carrera universitaria.	27	55%
23 Satisfacción con las condiciones de bienestar que ofrece la institución.	35	70%
24 Los ingresos le permiten cubrir las necesidades básicas.	19	38%
25 Dispone de los implementos materiales para la práctica hospitalaria que necesita.	32	64%
26 Dispone de ayudas tecnológicas para el desarrollo de las practicas.	37	74%
27 Satisfacción con la vida.	42	84%
28 Inseguridad al realizar actividades formativas.	29	58%
29 Buena relación con los docentes asesores del servicio al que acuden.	28	57%
30 Buena relación con los compañeros del servicio al que acuden.	25	50%
31 En el servicio le brindan oportunidades para aprender cosas nuevas, información de su interés y adquirir nuevas habilidades.	22	47%
32 Considera que posee habilidades adecuadas para resolver problemas en el entorno laboral/academico.	24	48%
33 ¿Los profesionales le brindan a usted información que le contribuye a su formación profesional?	43	86%
34 Malos tratos en la práctica institucional.	23	46%
35 Carece de familiares cercanos.	32	65%
36 Su familia respeta sus decisiones.	42	84%
37 Su familia le da apoyo cuando lo necesita.	38	76%
38 ¿Cuenta con amigos que le brindan apoyo cuando lo necesita?	31	64%
39 Participación de forma voluntaria en las diferentes actividades de ocio.	28	57%
40 Actividades que realiza en el tiempo libre.	16	32%
41 Frecuencia de las actividades recreativas.	20	40%

Tabla 6: Consolidado final de resultados de mayor proporción (*)

(*) Fuente: Elaborado por autores.

Discusión

El propósito de este estudio es obtener información del por qué la calidad de vida de los estudiantes va encaminado o paralelamente con sus datos sociodemográficos, y de qué manera o factores afectan el bienestar del ser humano, nos podemos dar cuenta que si no tenemos una calidad de vida aceptable, y apoyados de familiares, o tener dificultades económicas, afecta el bienestar físico, mental y social, de igual manera el académico, así Toapanta et al nos comparte que los estudiantes foráneos tienen problemas más ligados a emociones¹³, en consecuencia los estudiantes se van a encontrar con un cuerpo presente pero mente ausente en los escenarios de práctica y es de alto riesgo ya que están trabajando con la salud de las personas de las cuales necesitan ayuda y cuando ellos se encuentran con su salud mental afectada es muy difícil que puedan dar una voz de aliento.

Los malos hábitos desencadenan un deterioro en la calidad de vida, y presentan diversas consecuencias negativas, diferentes estudios refieren que la calidad de sueño en estudiantes de áreas de la salud suele ser deficiente, asociándose con niveles elevados de estrés y ansiedad^{7,14} en los encuestados de este estudio se obtuvo el 68% reportó dormir de 4-6 horas, siendo esta cantidad de horas las no recomendadas, similar a los datos obtenidos en otras investigaciones¹⁵.

La interacción entre el bienestar emocional y la calidad de vida en estudiantes es significativa, ya que la relación entre lo emocional influye directamente en su desempeño académico¹⁶. Diversos estudios han evidenciado que aquellos estudiantes universitarios que están realizando prácticas y presentan un mayor bienestar emocional tienden a alcanzar mejores resultados académicos, estos estudios destacan la importancia de promover el bienestar emocional para así poder garantizar el éxito académico, personal y profesional^{13,17}. De igual modo, factores como la falta de recursos económicos o el desplazamiento a otros lugares para realizar las prácticas universitarias profesionales formativas generan cargas emocionales adicionales, El estudio de Toapanta Señala que la transición de salir de casa es una experiencia abrumadora, generando sentimientos de nostalgia y adaptación difícil¹³. En concordancia con los hallazgos, en nuestro estudio los estudiantes refieren sentirse estresados por que quienes costean sus estudios son sus padres y la mayoría dependen económicamente de ellos.

Por último, se evidencio que el 54% de los estudiantes encuestados, consumen bebidas

energizantes. Diversas investigaciones indican que el consumo frecuente se asocia con un aumento en los niveles de ansiedad y síntomas depresivos, y de prevalencia son los hombres para aumentar su rendimiento académico, los estudiantes justifican su consumo con la necesidad de mantenerse despiertos y continuar con sus actividades académicas¹⁷.

Para concluir Los estudiantes reportan una calidad de vida generalmente favorable, expresan una alta satisfacción con su lugar de residencia, el apoyo familiar y las buenas relaciones interpersonales. Así mismo, la comparación entre las variables sociodemográficas y el bienestar evidencia factores de riesgo como el estrés, el consumo de energizantes y la distancia familiar; Del mismo modo, así como factores protectores con el acompañamiento familiar, las relaciones positivas en el entorno formativo y la disponibilidad de recursos adecuados. Por consiguiente, A partir de los hallazgos, se hace necesario implementar estrategias institucionales orientadas a fortalecer la salud mental, el autocuidado, la educación en hábitos saludables y la creación de entornos que promuevan el bienestar integral durante las prácticas formativas. Finalmente, se resalta la importancia de incorporar los programas PARES, ya que estos facilitan el acompañamiento entre estudiantes, proporcionan apoyo emocional oportuno y favorecen la adaptación académica y personal en los escenarios de práctica.

Agradecimientos

Los agradecimientos son para los enfermeros Asesores Carlos Pineda y Diana Duarte, por su guía, acompañamiento y apoyo fundamental durante el desarrollo de esta investigación. Su orientación fue esencial para fortalecer cada etapa del estudio. Asimismo, los agradecimientos son para la Coordinadora del programa de Docencia servicio Martha lozano enfermera, cuyo apoyo y orientación fueron decisivos para la definición del tema final de nuestra investigación, contribuyendo a encaminar adecuadamente el proyecto.

De igual manera, los agradecimientos son para los estudiantes participantes, quienes, con responsabilidad y disposición, brindaron sus respuestas a la encuesta y aportaron información valiosa para el análisis realizado. Finalmente, se agradece al Hospital de Casanare por el respaldo y los recursos facilitados para llevar a cabo este trabajo.

Bibliografía

1. The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Soc Sci Med* [Internet]. 1995; [citado 10 noviembre de 2025]; 41(10):1403-9. Disponible en: [http://dx.doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00112-k](http://dx.doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-k)
2. Pérez-Jorge D, Boutaba-Alehyar M, González-Contreras AI, Pérez-Pérez I. Examining the effects of academic stress on student well-being in higher education. *Humanit Soc Sci Commun* [Internet]. 2025; [citado 11 noviembre de 2025]12(1). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1057/s41599-025-04698-y>
3. Medina-Toro FM, Jimenez-Ortiz JL, Aragón-Castillo J, Frutos-Najera DG, Muñoz-Palomeque M. Quality of life of students in Health Sciences from a private university in Nuevo Leon, Mexico. *Rev Fac Med Humana* [Internet]. 2021; [citado 10 noviembre de 2025]22(1):89-94. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v22i1.4119>
4. González-Moreno A, Molero-Jurado M del M. Bienestar personal durante la adolescencia según el modelo Perma: una revisión sistemática. *Rev Latinoam Cienc Soc Niñez Juv* [Internet]. 2025; [citado 10 noviembre de 2025]21(1):1-27. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.11600/rhcsnj.21.1.5130>
5. Sinchigalo-Martínez R, Guzmán-Barcenas B, Bonilla-Jurado D. Bienestar emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios: relación bidimensional y su impacto en las estrategias de apoyo. 2022; [citado 10 noviembre de 2025] Disponible en: <http://dx.doi.org/10.5281/ZENODO.8008095>
6. Gobbi, C. A., Romero, S., Regis, M. A., Díaz, E. M. R., Allende, G. E., & Pepe, G. A. (2023). Calidad de vida de estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Córdoba. *Revista De La Facultad De Ciencias Médicas De Córdoba*, [citado 10 noviembre de 2025] 80(3), 205-220. <https://doi.org/10.31053/1853.0605.v80.n3.41147>
7. Zúñiga-Vera A, Coronel-Coronel M, Naranjo-Salazar C, Vaca-Maridueña R. Correlación Entre Calidad de Sueño y Calidad de Vida en Estudiantes de Medicina. *Rev Ecuat Neurol* [Internet]. 2021; [citado 10 noviembre de 2025] 30(1):77-80. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.46997/revecuatneurol30100077>
8. Bravo R., F., Parra, M. F., & Silva, L. M. (2021). Factores de salud percibida y de calidad de vida al inicio de la educación universitaria en Colombia. *Acta Colombiana de Psicología*, 24(2), [citado 09 noviembre de 2025] 59-68. <https://doi.org/10.14718/acp.2021.24.2.6>
9. Li Q, Li J, Fan Y. Addressing mental health in university students: a call for action. *Front Public Health*. 2025 Jun 18;13:1614999. doi: 10.3389/fpubh.2025.1614999. PMID: 40606073; PMCID: PMC12213389.
10. Hanna MI, Ocampo MM, Janna NM, Mena MC, Torreglosa LD. Redes sociales y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios. *Rev Cuid*. 2020; [citado 10 noviembre de 2025] 11(1):e953. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.953>
11. Sampieri RH. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN: LAS RUTAS CUANTITATIVA, CUALITATIVA Y MIXTA. Nueva York, NY, Estados Unidos de América: McGraw-Hill; 2018.
12. Alonso MAV, Gómez Sánchez LE, Martínez BA. Evaluación de la calidad de vida en las personas mayores: La escala FUMAT. 2009.
13. Toapanta Cacuango ME, Evies A. La Travesía de la Soledad: El impacto del Desplazamiento en el Estudiante de Enfermería Proveniente de Provincias. *Ciencia Latina* [Internet]. 2025; [citado 10 noviembre de 2025] 8(6):9177-89. Disponible en: http://dx.doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6.15599
14. Alvarez Muñoz A, Muñoz Argudo E. Calidad del sueño y rendimiento académico en estudiantes de medicina de la universidad de Cuenca, MarzoAgosto 2015. 2016; [citado 10 noviembre de 2025] 1-57. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/25328>
15. Ricardo Sinchigalo-Martínez, Bolívar Guzmán-Barcenas, Diego Bonilla-Jurado. Bienestar emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios: relación bidimensional y su impacto en las estrategias de apoyo. 4 de octubre de 2022
16. Canedo, C. M., Andrés, M. L., Canet-Juric, L., & Rubiales, J. (2019, June 27). Influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional en el bienestar subjetivo y psicológico en estudiantes universitarios. *Liberabit: Revista Peruana de Psicología*, 25(1), [citado 10 noviembre de 2025] 25-40. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.03>
17. Reyes Narváez SE, Rodríguez Figueroa A, Oyola Canto M. Consumo de bebidas energizantes en estudiantes universitarios y sus factores asociados. *Nutr clín diet hosp* [Internet]. 2024; [citado 10 noviembre de 2025] 44(2). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.12873/442reyes>