



¿El cansancio emocional y los hábitos alimentarios predicen la calidad del sueño de los estudiantes universitarios? Un estudio desde la perspectiva de la salud y el bienestar

Do emotional exhaustion and eating habits predict university students' sleep quality? A study from the perspective of health and well-being

Autores

Edwin Gustavo Estrada-Araoz ¹
 Marisol Yana-Salluca ²
 Judith Annie Bautista Quispe ²
 Jose Eli Churayra-Chura ²
 Maysa Yeset Quispe-Loaiza ²
 Haydee Clady Ticona-Arapa ²
 Reynaldo Cutipa-Luque ²
 Ronald Socrates Poma-Mollocondo ²

¹ Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios (Perú)

² Universidad Nacional del Altiplano (Perú)

Autor de correspondencia:
 Edwin Gustavo Estrada-Araoz
 gestrada@unamad.edu.pe

Como citar en APA

Estrada-Araoz, E. G., Yana-Salluca, M., Bautista-Quispe, J. A., Churayra-Chura, J. E., Quispe-Loaiza, M. Y., Ticona-Arapa, H. C., ... Poma-Mollocondo, R. S. (2025). ¿El cansancio emocional y los hábitos alimentarios predicen la calidad del sueño de los estudiantes universitarios? Un estudio desde la perspectiva de la salud y el bienestar. *Retos*, 71, 59-71.
<https://doi.org/10.47197/retos.v71.116532>

Resumen

Introducción: la etapa universitaria se caracteriza por exigencias académicas, emocionales y sociales que, con frecuencia, pueden afectar la salud integral de los estudiantes. La calidad del sueño, reconocida como un indicador del bienestar, mantiene una estrecha relación con factores emocionales y conductuales, lo que hace necesario identificar qué variables la predicen de manera significativa.

Objetivo: determinar si el cansancio emocional y los hábitos alimentarios predicen la calidad del sueño de los estudiantes universitarios peruanos.

Metodología: se adoptó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de tipo predictivo. La muestra estuvo compuesta por 506 estudiantes universitarios, quienes respondieron la Escala de Cansancio Emocional, el Cuestionario de Hábitos Alimentarios y el Cuestionario de Calidad del Sueño, todos con propiedades psicométricas adecuadas.

Resultados: el modelo de regresión fue estadísticamente significativo ($F= 156.595$, $p<0.01$) y explicó el 38.1 % de la varianza en la calidad del sueño (R^2 ajustado = 0.381). Tanto el cansancio emocional ($\beta= -0.377$, $p<0.01$) como los hábitos alimentarios ($\beta= 0.377$, $p<0.01$) predijeron significativamente la calidad del sueño de los estudiantes universitarios.

Discusión: si bien algunos estudios respaldan estos hallazgos, es necesario desarrollar investigaciones adicionales que profundicen en el rol de estas variables en diferentes contextos educativos y poblacionales.

Conclusiones: el cansancio emocional y los hábitos alimentarios predicen significativamente la calidad del sueño de los estudiantes universitarios peruanos. Esto indica que niveles más altos de cansancio emocional se asocian con una menor calidad del sueño, mientras que mejores hábitos alimentarios se relacionan con un descanso nocturno más reparador.

Palabras clave

Calidad de sueño; cansancio emocional; estudiantes universitarios; hábitos alimentarios; salud y bienestar.

Abstract

Introduction: the university stage is characterized by academic, emotional, and social demands that often impact students' overall health. Sleep quality, recognized as a key indicator of well-being, is closely linked to emotional and behavioral factors, making it necessary to identify which variables significantly predict it.

Objective: to determine whether emotional exhaustion and eating habits predict the sleep quality of Peruvian university students.

Methodology: a quantitative approach was adopted, using a non-experimental predictive design. The sample consisted of 506 university students who completed the Emotional Exhaustion Scale, the Eating Habits Questionnaire, and the Sleep Quality Questionnaire, all of which demonstrated adequate psychometric properties.

Results: the regression model was statistically significant ($F= 156.595$, $p<0.01$), explaining 38.1% of the variance in sleep quality (adjusted $R^2= 0.381$). Both emotional exhaustion ($\beta= -0.377$, $p<0.01$) and eating habits ($\beta= 0.377$, $p<0.01$) significantly predicted sleep quality among university students.

Discussion: although some studies support these findings, further research is needed to explore the role of these variables in different educational and population contexts.

Conclusions: emotional exhaustion and eating habits significantly predict the sleep quality of Peruvian university students. This suggests that higher levels of emotional exhaustion are associated with lower sleep quality, whereas healthier eating habits are linked to more restorative sleep.

Keywords

Emotional exhaustion; eating habits; health and well-being; sleep quality; university students.

Introducción

La vida universitaria se caracteriza por ser una etapa de múltiples exigencias académicas, personales y sociales que demandan una alta capacidad de adaptación por parte de los estudiantes (Duche et al., 2020). La presión por el rendimiento académico, la carga horaria de las asignaturas, las evaluaciones constantes y, en muchos casos, la combinación de estudios con trabajo, generan un contexto desafiante que puede afectar distintos aspectos de la salud integral (Córdova et al., 2023). Estas condiciones no solo impactan en el bienestar emocional, sino también en la calidad del sueño, ya que la acumulación de responsabilidades y el estrés relacionado pueden interferir con los patrones de descanso (Time et al., 2024). En ese sentido, resulta necesario abordar la calidad del sueño en la población universitaria, ya que un descanso inadecuado repercute directamente en la salud física y mental de los estudiantes, influyendo en su rendimiento académico y en su bienestar general (Hershner & Chervin, 2014).

La calidad del sueño se entiende como la percepción subjetiva de un descanso adecuado, que incluye tanto la duración del sueño como su continuidad y profundidad (Fabbri et al., 2021). Implica la sensación de haberse recuperado completamente durante la noche, lo que permite al cuerpo y la mente funcionar de manera óptima durante el día (Eugene & Masiak, 2015). Esta noción no solo abarca el número de horas de sueño, sino también la regularidad y la eficacia del descanso experimentado (Nelson et al., 2022). Un sueño de buena calidad es esencial para el bienestar físico, emocional y cognitivo, ya que juega un papel determinante en la restauración de las funciones fisiológicas, la regulación del estado de ánimo y la mejora de la concentración y el rendimiento (Troynikov et al., 2018).

Entre los principales factores que afectan la calidad del sueño en los estudiantes se incluyen los malos hábitos de higiene del sueño, como el uso del celular o pantallas electrónicas antes de dormir, que alteran el ritmo circadiano y dificultan la conciliación del sueño (Pham et al., 2021). A esto se suman el estrés académico, el consumo de cafeína o alcohol, y la ansiedad, que pueden aumentar la activación fisiológica y emocional, impidiendo un descanso reparador (Akova et al., 2023). Este deterioro en la calidad del descanso se ve exacerbado, especialmente en épocas de evaluación, cuando es común que los estudiantes opten por reducir deliberadamente sus horas de descanso para estudiar más (Bouloukaki et al., 2023). Este comportamiento contribuye a un círculo vicioso, donde la falta de sueño afecta el rendimiento y, a su vez, el estrés académico aumenta, empeorando aún más la calidad del sueño (Pitta et al., 2025).

Las consecuencias de una mala calidad de sueño son amplias y afectan tanto a la salud física como mental (Clement et al., 2021). Entre ellas se incluyen la somnolencia diurna, la fatiga crónica, la baja concentración y el deterioro en el rendimiento académico (Mehta, 2022). Además, se ha encontrado que los problemas de sueño en estudiantes universitarios están asociados con una mayor prevalencia de trastornos de ansiedad, depresión y una baja percepción general del bienestar (De Menezes et al., 2025). En consecuencia, la calidad del sueño se convierte en un indicador del estado de salud general de los estudiantes y puede verse influenciada por una combinación de factores emocionales, conductuales, como la alimentación, y otros aspectos del entorno universitario (Nakie et al., 2024).

Otro fenómeno que suele percibirse entre los estudiantes es el cansancio emocional, que se intensifica debido a las presiones académicas y personales características de la vida universitaria (Martínez et al., 2022). Este tipo de agotamiento, originado por el desgaste académico prolongado, se manifiesta cuando los estudiantes se sienten abrumados por las demandas constantes y experimentan la percepción de que no cuentan con recursos suficientes para enfrentarlas de manera efectiva (Prada et al., 2020). El cansancio emocional no solo reduce la energía y motivación necesarias para cumplir con las responsabilidades académicas, sino que también interfiere con otras áreas del bienestar, como el sueño, ya que contribuye a una mayor dificultad para relajarse y descansar, generando interrupciones del sueño o descanso superficial (Li et al., 2020).

Las causas del cansancio emocional en estudiantes universitarios son diversas y van más allá del volumen de tareas académicas que deben afrontar. Factores como la falta de descanso adecuado, el uso excesivo de pantallas, la dificultad en la gestión del tiempo y el escaso apoyo emocional juegan un papel fundamental en este desgaste (Estrada et al., 2024a). En muchos casos, la presión para mantener un alto nivel de rendimiento académico provoca que el cansancio se normalice, sin que los estudiantes reconozcan la necesidad de descansar o de tomar pausas para cuidar su salud mental y física (Ibarra et al., 2024).



Además, el cansancio emocional puede estar relacionado con otros factores psicológicos como la ansiedad académica o el perfeccionismo, los cuales intensifican el agotamiento y dificultan aún más la capacidad de los estudiantes para equilibrar sus responsabilidades con el autocuidado (Shin et al., 2023).

En cuanto a sus consecuencias, el cansancio emocional afecta profundamente el bienestar general de los estudiantes (Desporio et al., 2023). Entre los efectos más inmediatos se encuentran la desmotivación, la irritabilidad y las dificultades cognitivas, como problemas de atención y memoria, que interfieren directamente con el rendimiento académico (Osorio et al., 2023). A nivel físico, el cansancio emocional se ha asociado con la aparición de problemas somáticos como dolores de cabeza, tensión muscular y trastornos gastrointestinales (Barreto & Salazar, 2021). Además, el impacto de este agotamiento en la salud mental no debe subestimarse, pues se ha documentado su relación con el desarrollo de trastornos del estado de ánimo, como la ansiedad y la depresión, así como con alteraciones en los patrones de sueño (Dominguez, 2018a). Estas consecuencias subrayan la importancia de abordar el cansancio emocional como una prioridad en las estrategias de promoción del bienestar psicológico en el contexto universitario.

La exigencia de la educación universitaria, marcada por múltiples responsabilidades, puede afectar la salud y el bienestar de los estudiantes, incidiendo especialmente en un problema bastante recurrente: los hábitos alimentarios (Deliens et al., 2014). Esta variable es conceptualizada como el conjunto de conductas adquiridas por una persona en relación con la selección, preparación y consumo de alimentos, influenciadas por factores culturales, sociales, económicos y emocionales (Rivera et al., 2020). Estos hábitos comienzan a formarse desde la infancia y se consolidan en la adultez, aunque en la etapa universitaria pueden sufrir importantes modificaciones debido a la independencia adquirida, los cambios en el entorno y las nuevas rutinas de vida (Winpenney et al., 2018). En este sentido, los hábitos alimentarios en los universitarios no solo reflejan sus preferencias individuales, sino también su capacidad para organizar el tiempo, acceder a alimentos saludables y manejar el estrés cotidiano (Zhang et al., 2025).

Entre las causas que afectan negativamente los hábitos alimentarios en universitarios se encuentran el escaso tiempo disponible, la falta de conocimientos sobre nutrición, el acceso limitado a alimentos saludables y la influencia del estado emocional (Jurado et al., 2025). Estos factores se combinan con las exigencias académicas, la irregularidad de horarios y la vida social activa, configurando un entorno que favorece prácticas alimentarias poco saludables (Alolabi et al., 2022). Además, las comidas rápidas, los snacks ultraprocesados y el consumo elevado de bebidas azucaradas o energizantes son frecuentes, especialmente en períodos de exámenes o entrega de trabajos, donde el estrés y la necesidad de mantenerse en vigilia aumentan significativamente (Lopes et al., 2021). Esta tendencia se ve intensificada en contextos donde no existen políticas o estrategias que promuevan entornos alimentarios saludables en las instituciones de educación superior, como comedores universitarios accesibles, programas de orientación nutricional o campañas de sensibilización (Li et al., 2022). La falta de estas medidas deja a los estudiantes más expuestos a elecciones impulsivas y desinformadas, lo que agrava la vulnerabilidad alimentaria durante su formación académica (Almoraie et al., 2025).

Las consecuencias de una alimentación inadecuada pueden ser múltiples y afectar tanto la salud física como el rendimiento académico (Mamani et al., 2023). Entre las más comunes se incluyen el aumento de peso, deficiencias nutricionales, disminución de la concentración y alteraciones en el estado de ánimo (Kuzbicka & Rachoń, 2013). Estos efectos no solo comprometen el bienestar general del estudiante, sino también su capacidad para enfrentar las demandas cognitivas del aprendizaje universitario (Pilato et al., 2020). Además, existe evidencia que relaciona una mala alimentación con problemas de sueño, como la dificultad para conciliar el sueño o mantenerlo durante la noche, así como un mayor riesgo de padecer trastornos psicológicos como ansiedad o depresión (Du et al., 2024). En este sentido, una dieta desequilibrada no solo tiene implicaciones fisiológicas, sino también emocionales y cognitivas, generando un círculo vicioso de malestar (Bremner et al., 2020). Por tanto, los hábitos alimentarios deben ser entendidos como una dimensión importante del bienestar estudiantil, cuya mejora podría tener efectos positivos en otras áreas clave como la salud mental y el descanso reparador (Yun et al., 2018).

Esta investigación se justifica por la necesidad de comprender los factores que afectan la calidad del sueño en estudiantes universitarios, especialmente el cansancio emocional y los hábitos alimentarios. La calidad del sueño, determinante esencial para la salud y el bienestar, suele verse deteriorada por las exigencias académicas y los estilos de vida propios de la etapa universitaria. El agotamiento emocional



derivado del estrés académico, junto con prácticas alimentarias inadecuadas, puede perjudicar el descanso, afectando negativamente el rendimiento académico y la salud mental. No obstante, existe escasa evidencia sobre la interacción entre estas variables y su influencia conjunta en el sueño. Por ello, este estudio busca aportar conocimiento que permita diseñar estrategias preventivas y de intervención orientadas a mejorar el bienestar estudiantil.

Finalmente, el presente estudio tiene como objetivo determinar si el cansancio emocional y los hábitos alimentarios predicen la calidad del sueño de los estudiantes universitarios peruanos.

Método

Diseño

Este estudio adoptó un enfoque cuantitativo, lo que permitió recopilar y analizar datos numéricos con el fin de describir fenómenos relacionados con los estilos de vida de los estudiantes universitarios. Asimismo, se empleó un diseño no experimental, ya que no se manipuló ninguna variable, sino que estas fueron observadas en su entorno natural. Además, se optó por un diseño transversal de tipo predictivo, con el propósito de evaluar si el cansancio emocional y los hábitos alimentarios pueden predecir la calidad de sueño en un momento determinado.

Participantes

La muestra estuvo conformada por 506 estudiantes universitarios matriculados durante el ciclo 2025-I en dos universidades públicas peruanas: la Universidad Nacional Intercultural Fabiola Salazar Leguía de Bagua (UNIFSLB) y la Universidad Nacional del Altiplano (UNA). Los participantes fueron seleccionados mediante un muestreo probabilístico aleatorio simple, con un nivel de confianza del 95% y un nivel de significancia del 5%. En cuanto a las características sociodemográficas (ver Tabla 1), el 65.8% de los encuestados eran hombres y el 34.2% mujeres. En relación con la edad, el 57.3% tenía entre 16 y 21 años, mientras que el 42.7% era mayor de 21 años. Con respecto a la universidad de procedencia, el 57.1% pertenecía a la UNA y el 42.9% a la UNIFSLB. En términos de situación laboral, el 34.8% reportó tener un empleo, frente a un 65.2% que no trabajaba. Finalmente, en lo que respecta a la situación sentimental, la mayoría de los estudiantes (87.2%) indicó no tener una pareja estable, mientras que solo el 12.8% manifestó mantener una relación estable.

Tabla 1. Características sociodemográficas de la muestra

Variables		n= 506	%
Sexo	Hombre	333	65.8
	Mujer	173	34.2
Edad	Entre 16 y 21 años	290	57.3
	Más de 21 años	216	42.7
Universidad de procedencia	UNIFSLB	217	42.9
	UNA	289	57.1
Situación laboral	Trabaja	176	34.8
	No trabaja	330	65.2
Situación sentimental	Con pareja estable	65	12.8
	Sin pareja estable	441	87.2

Instrumentos

Respecto a los instrumentos empleados para la recolección de datos, se utilizó un formulario digital elaborado a través de la plataforma Google Forms. En la primera parte del formulario se recopiló información sociodemográfica de los participantes, incluyendo variables como sexo, edad, universidad de procedencia, situación laboral y sentimental. A continuación, se administraron la Escala de Cansancio emocional, el Cuestionario de Hábitos Alimentarios y el Cuestionario de Calidad de Sueño.

Escala de Cansancio Emocional

Fue elaborada para evaluar la sensación de agotamiento emocional derivada de las exigencias académicas, es decir, el estado de cansancio mental y afectivo que experimentan los estudiantes ante una carga académica excesiva o sostenida (Gonzales & Landero, 2007). Este instrumento unidimensional consta



de 10 ítems que exploran diversas manifestaciones del desgaste emocional, y se califican mediante una escala tipo Likert de 5 puntos, que va desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 5 (totalmente de acuerdo). Un estudio previo (Estrada et al., 2024a) evidenció que esta escala presenta una validez de contenido adecuada, con un valor de V de Aiken de 0.902, y un alto nivel de fiabilidad interna, reflejado en un coeficiente alfa de Cronbach de 0.911.

Cuestionario de Hábitos Alimentarios

Este instrumento, de naturaleza unifactorial, fue desarrollado por Vidal et al. (2021) con el propósito de evaluar la calidad de los comportamientos alimentarios que las personas manifiestan. Su diseño permite explorar hábitos alimenticios mediante 14 ítems formulados en formato de escala tipo Likert, cuyas opciones de respuesta varían entre 1 (nunca) y 5 (siempre), facilitando así la identificación de conductas alimentarias saludables o inadecuadas en función de su frecuencia. En cuanto a sus propiedades psicométricas, los autores reportaron adecuados niveles de validez de contenido, obteniendo una V de Aiken de 0.840, y una consistencia interna aceptable, respaldada por un coeficiente alfa de Cronbach de 0.736.

Cuestionario de Calidad de Sueño

Este instrumento unifactorial fue desarrollado por Vidal et al. (2021) con el propósito de evaluar la percepción subjetiva que tienen los individuos sobre la calidad de su sueño durante un periodo específico. El cuestionario consta de 11 ítems formulados en formato de respuesta tipo Likert, con opciones que varían entre 1 (nunca) y 5 (siempre), permitiendo valorar la frecuencia con la que se presentan diversos aspectos relacionados con el sueño. En su estudio, los autores reportaron adecuados niveles de validez de contenido, con una V de Aiken de 0.990, así como una consistencia interna aceptable, evidenciada a través de un coeficiente alfa de Cronbach de 0.751.

Procedimiento

Para realizar la recolección de datos, se gestionó previamente la autorización respectiva ante las autoridades de las universidades involucradas. Luego, se contactó a los estudiantes a través de WhatsApp, enviándoles el enlace a la encuesta junto con una explicación clara del propósito del estudio. Asimismo, se solicitó su consentimiento informado y se les brindaron instrucciones para responder adecuadamente los instrumentos. El tiempo estimado de participación fue de aproximadamente 10 minutos, y una vez alcanzado el total de 506 estudiantes participantes, se procedió a desactivar el acceso a la encuesta.

Análisis de datos

El procesamiento de los datos se efectuó mediante el software estadístico SPSS en su versión 25. Inicialmente, se calcularon los estadísticos descriptivos de las variables involucradas. Posteriormente, se aplicó la prueba t de Student para muestras independientes con el propósito de comparar las variables según las características sociodemográficas de los participantes. Este análisis fue complementado con el cálculo del tamaño del efecto utilizando el coeficiente d de Cohen, considerando como referencia los valores propuestos por Domínguez (2018b): 0.20 para efectos pequeños, 0.50 para medianos y 0.80 para grandes. Asimismo, se empleó el coeficiente de correlación de Pearson para identificar relaciones estadísticamente significativas entre las variables. Finalmente, se llevó a cabo un análisis de regresión lineal múltiple para evaluar si el cansancio emocional y los hábitos alimentarios eran predictores significativos de la calidad de sueño, incluyendo el diagnóstico de multicolinealidad mediante los valores de VIF y la evaluación del valor Durbin-Watson para verificar la autocorrelación en los residuos del modelo.

Aspectos éticos

Esta investigación se llevó a cabo conforme a los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki. Se brindó a los estudiantes información detallada sobre los propósitos y características del estudio, y se obtuvo su consentimiento informado de forma voluntaria, respetando su autonomía y su libertad para retirarse en cualquier momento. Asimismo, se implementaron medidas para proteger la privacidad y confidencialidad de los datos, garantizando el anonimato de los participantes y una gestión segura de la información recolectada.

Resultados

La Tabla 2 presenta los estadísticos descriptivos de las variables analizadas. El cansancio emocional registró una media de 27.00 (DE = 8.381), los hábitos alimentarios una media de 45.61 (DE = 6.096) y la calidad de sueño una media de 36.95 (DE = 5.363). Además, los coeficientes de asimetría y curtosis de todas las variables se encuentran dentro del rango de ± 2 , lo que indica que la distribución de los datos puede considerarse aproximadamente normal, de acuerdo con los criterios de Gravetter & Wallnau (2014). Esto respalda la validez del uso de análisis estadísticos paramétricos en el estudio.

Tabla 2. Resultados descriptivos de las variables de estudio

	N	Mínimo	Máximo	Media	DE	Asimetría	Curtosis
Cansancio emocional	506	10	50	27.00	8.381	0.407	-0.025
Hábitos alimentarios	506	21	70	45.61	6.096	-0.252	1.422
Calidad de sueño	506	20	54	36.95	5.363	0.107	0.458

La Tabla 3 muestra la comparación de las variables de estudio según el sexo. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las variables cansancio emocional y calidad de sueño. Las mujeres obtuvieron mayores puntajes en cansancio emocional (M= 28.72; DE= 7.857) en comparación con los hombres (M= 26.10; DE= 8.515), con una diferencia estadísticamente significativa ($p < 0.05$) y un tamaño del efecto pequeño ($d = 0.320$). Respecto a la calidad de sueño, los hombres presentaron una media ligeramente superior (M= 37.37; DE= 5.426) frente a las mujeres (M= 36.13; DE= 5.157), diferencia también estadísticamente significativa ($p < 0.05$) y con un tamaño del efecto también pequeño ($d = 0.234$). En contraste, no se hallaron diferencias estadísticamente significativas en los hábitos alimentarios entre hombres y mujeres ($p > 0.05$; $d = 0.093$).

Tabla 3. Comparación de las variables de estudio según el sexo

Variable y dimensiones	Hombre		Mujer		t	p	d
	M	DE	M	DE			
Cansancio emocional	26.10	8.515	28.72	7.857	-3.370	0.001	0.320
Hábitos alimentarios	45.81	5.695	45.23	6.801	1.030	0.304	0.093
Calidad de sueño	37.37	5.426	36.13	5.157	2.478	0.014	0.234

La Tabla 4 presenta la comparación de las variables de estudio según la edad, agrupando a los participantes en dos rangos: entre 16 y 21 años y más de 21 años. En ese sentido, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en cuanto al cansancio emocional, hábitos alimentarios ni calidad de sueño entre ambos grupos ($p > 0.05$). Además, los tamaños del efecto fueron pequeños en todas las variables analizadas.

Tabla 4. Comparación de las variables de estudio según la edad

Variable y dimensiones	Entre 16 y 21 años		Más de 21 años		t	p	d
	M	DE	M	DE			
Cansancio emocional	27.01	8.381	26.98	8.401	0.038	0.969	0.004
Hábitos alimentarios	46.00	6.531	45.09	5.428	1.704	0.089	0.151
Calidad de sueño	37.09	5.393	36.76	5.329	0.668	0.504	0.062

La Tabla 5 muestra la comparación de las variables de estudio según la universidad de procedencia. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas respecto al cansancio emocional, hábitos alimentarios ni calidad de sueño entre los estudiantes de la UNA y la UNIFSLB ($p > 0.05$). Asimismo, los tamaños del efecto fueron pequeños en todas las variables analizadas.

Tabla 5. Comparación de las variables de estudio según la universidad de procedencia

Variable y dimensiones	UNA		UNIFSLB		t	p	d
	M	DE	M	DE			
Cansancio emocional	27.73	8.642	26.03	7.938	2.266	0.054	0.104
Hábitos alimentarios	45.19	6.313	46.18	5.759	-1.817	0.070	0.163
Calidad de sueño	36.70	5.325	37.28	5.407	-1.209	0.227	0.108



La Tabla 6 presenta la comparación de las variables de estudio según la situación laboral de los participantes. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas en cansancio emocional, hábitos alimentarios ni calidad de sueño entre quienes trabajan y quienes no ($p>0.05$), presentando además tamaños del efecto pequeños en todas las variables evaluadas.

Tabla 6. Comparación de las variables de estudio según la situación laboral

Variable y dimensiones	Trabaja		No trabaja		t	p	d
	M	DE	M	DE			
Cansancio emocional	27.76	8.593	26.59	8.251	1.487	0.138	0.139
Hábitos alimentarios	45.19	6.220	45.84	6.025	-1.146	0.252	0.106
Calidad de sueño	36.35	5.419	37.27	5.314	-1.831	0.068	0.171

En la Tabla 7 se observa la comparación de las variables de estudio según la situación sentimental de los participantes. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas en cansancio emocional, hábitos alimentarios ni calidad de sueño entre quienes tienen pareja estable y quienes no ($p>0.05$), con tamaños del efecto pequeños en todas las variables analizadas.

Tabla 7. Comparación de las variables de estudio según la situación sentimental

Variable y dimensiones	Con pareja estable		Sin pareja estable		t	p	d
	M	DE	M	DE			
Cansancio emocional	27.95	9.411	26.86	8.221	0.985	0.325	0.123
Hábitos alimentarios	45.14	6.417	45.68	6.051	-0.671	0.502	0.086
Calidad de sueño	36.58	4.802	37.00	5.444	-0.586	0.558	0.082

La Tabla 8 presenta la matriz de correlación entre las variables de estudio. Se observa una correlación negativa significativa entre el cansancio emocional y los hábitos alimentarios ($r= -0.349$, $p<0.01$), así como entre el cansancio emocional y la calidad de sueño ($r= -0.509$, $p<0.01$). Por otro lado, hábitos alimentarios y calidad de sueño presentan una correlación positiva significativa ($r= 0.509$, $p<0.01$).

Tabla 8. Matriz de correlación entre las variables de estudio

	Cansancio emocional	Hábitos alimentarios	Calidad de sueño
Cansancio emocional	1	-	-
Hábitos alimentarios	-0.349**	1	-
Calidad de sueño	-0.509**	0.509**	1

** $p<0.01$

La Tabla 9 presenta los resultados del análisis de regresión múltiple que evaluó los predictores de la calidad de sueño; el modelo fue significativo ($F= 156.595$, $p<0.01$) y explicó el 38.1 % de la variabilidad en la calidad de sueño (R^2 ajustado= 0.381). En este sentido, el cansancio emocional tuvo un efecto negativo y significativo ($\beta= -0.377$, $p<0.01$), lo que indica que, a mayor cansancio emocional, menor calidad de sueño. Por otro lado, los hábitos alimentarios mostraron un efecto positivo y significativo ($\beta= 0.377$, $p<0.01$), lo que sugiere que mejores hábitos alimentarios predicen una mejor calidad de sueño. Además, los valores de tolerancia (0.878) y VIF (1.139) evidencian la ausencia de multicolinealidad entre las variables, y el estadístico Durbin-Watson (1.935) confirma la independencia adecuada de los residuos del modelo.

Tabla 9. Predictores de la calidad de sueño

Predictores	B	DE	β	t	p	Tolerancia	VIF
(Constante)	28.347	1.837		15.430	0.000		
Cansancio emocional	-0.241	0.024	-0.377	-10.101	0.000	0.878	1.139
Hábitos alimentarios	0.332	0.033	0.377	10.086	0.000	0.878	1.139
R^2				0.384			
R^2 ajustado				0.381			
F				156.595 ($p<0.01$)			
Durbin-Watson				1.935			

Nota: Variable dependiente= Calidad de sueño.



Discusión

En los últimos años, la calidad del sueño en la población universitaria ha generado creciente preocupación debido a su estrecha relación con el bienestar integral. Las intensas exigencias académicas, junto con los desafíos emocionales y sociales propios de esta etapa, pueden afectar negativamente el descanso nocturno, repercutiendo en la salud física, el equilibrio psicológico y el rendimiento académico. Esta situación ha motivado a la comunidad científica a investigar los factores que influyen en el sueño de los estudiantes, con el fin de comprender mejor las condiciones que favorecen o deterioran su bienestar. Por ello, la presente investigación se centró en determinar si el cansancio emocional y los hábitos alimentarios predicen la calidad del sueño de los estudiantes universitarios peruanos.

Preliminarmente, al realizar las comparaciones por sexo, se observó que las mujeres reportaron niveles significativamente más altos de cansancio emocional en comparación con los hombres. Esta diferencia podría explicarse por el hecho de que, además de enfrentar las exigencias propias del ámbito académico, muchas mujeres asumen una mayor carga de responsabilidades familiares y domésticas, lo que incrementa su desgaste físico y mental. Asimismo, se conoce que las mujeres tienden a exteriorizar con mayor frecuencia las manifestaciones emocionales y fisiológicas del estrés, lo cual puede influir en una percepción más aguda del cansancio. Existen investigaciones previas que respaldan estos hallazgos (Estrada et al., 2024b; Portillo & Ponce, 2024; Osorio et al., 2023).

Otro hallazgo emergente muestra que los hombres presentaron una mayor calidad de sueño que las mujeres, lo cual se explicaría por una combinación de factores biológicos, psicológicos y sociales. Las mujeres suelen ser más propensas a experimentar dificultades para conciliar o mantener el sueño, debido en parte a fluctuaciones hormonales relacionadas con el ciclo menstrual, el embarazo o la menopausia. Además, ellas suelen ser más sensibles a las alteraciones del entorno y más conscientes de sus patrones de descanso, lo que puede influir en una percepción subjetiva más negativa. Por el contrario, los hombres, aunque pueden presentar trastornos como la apnea del sueño, tienden a reportar menos dificultades y a mantener una mayor estabilidad en sus hábitos de descanso, lo que contribuye a una mejor calidad de sueño percibida. Este hallazgo coincide con diversas investigaciones (Hu et al., 2024; Maciel et al., 2023; Fatima et al., 2016).

Un hallazgo relevante del presente estudio demuestra que el cansancio emocional y los hábitos alimentarios son predictores significativos de la calidad del sueño en estudiantes universitarios, lo que aporta evidencia empírica sobre el papel que juegan los factores emocionales y conductuales en la configuración del descanso. El hecho de que el cansancio emocional prediga negativamente la calidad del sueño sugiere que un estado persistente de agotamiento mental y afectivo interfiere con la capacidad de desconexión y recuperación fisiológica durante la noche. No se trata solo de una coexistencia entre malestar emocional y sueño deficiente, sino de una dinámica en la que el primero actúa como un factor que anticipa la disminución del segundo. Por su parte, los hábitos alimentarios funcionan como un factor protector, ya que predecir una mejor calidad del sueño a partir de prácticas alimenticias adecuadas implica que conductas como mantener horarios regulares, evitar cenas pesadas o consumir nutrientes pueden contribuir directamente al equilibrio neurofisiológico necesario para un descanso reparador. En conjunto, estos resultados respaldan un modelo explicativo donde el estado emocional y el comportamiento alimentario no solo se vinculan con el sueño, sino que lo determinan en parte.

Según la revisión exhaustiva de la literatura disponible, no se encuentran estudios que hayan evaluado conjuntamente el impacto del cansancio emocional y los hábitos alimentarios como predictores simultáneos de la calidad del sueño en estudiantes universitarios, destacando así la novedad metodológica y la contribución empírica del presente estudio. En ese sentido, nuestros resultados coinciden con lo reportado por Calderón et al. (2025), quienes determinaron que el agotamiento emocional influye en la calidad de sueño de los estudiantes de medicina de una universidad privada peruana ($B= 0,18; p<0.05$), lo cual respalda la idea de que los estados emocionales negativos pueden alterar el descanso nocturno al generar activación fisiológica o rumia cognitiva. De igual manera, en Estados Unidos, Quick et al. (2015) encontraron que los estudiantes universitarios con mejores hábitos alimentarios presentaban una mayor probabilidad de experimentar una mejor calidad de sueño en general y menos problemas relacionados con el sueño. Esto sugiere que una alimentación saludable puede favorecer mecanismos neurobiológicos que regulan el ciclo sueño-vigilia. Si bien estos estudios analizan relaciones parciales,

sus hallazgos refuerzan la importancia de considerar tanto variables psicológicas como conductuales para comprender los determinantes de la calidad del sueño en contextos universitarios.

El hallazgo descrito coincide con perspectivas holísticas que resaltan la complejidad del sueño como un fenómeno influenciado por múltiples dimensiones del bienestar humano. Este hallazgo puede interpretarse a la luz del modelo biopsicosocial (Engel, 1977), que sostiene que la salud y el bienestar resultan de la interacción entre factores biológicos, psicológicos y sociales. En este sentido, la calidad del sueño no es solo una función fisiológica aislada, sino el producto de influencias interdependientes: el cansancio emocional, como manifestación del malestar psicológico, y los hábitos alimentarios, como comportamiento de salud, inciden directamente sobre el descanso. El deterioro emocional compromete los recursos de afrontamiento del individuo, alterando la homeostasis necesaria para conciliar el sueño, mientras que una alimentación saludable favorece la regulación de procesos neurofisiológicos importantes para el ciclo sueño-vigilia. Así, este modelo subraya la importancia de considerar conjuntamente factores emocionales y conductuales para promover un sueño reparador y, en consecuencia, el bienestar integral de los estudiantes universitarios.

Una de las principales fortalezas de esta investigación radica en su pertinencia y actualidad, al centrarse en un aspecto fundamental pero poco explorado en el contexto universitario: la calidad del sueño como indicador del bienestar estudiantil. Este estudio no solo enriquece el campo de la psicología educativa, sino que también representa una valiosa contribución para las ciencias vinculadas a la salud integral del estudiante. Al analizar los factores que influyen significativamente en la calidad del descanso nocturno, se generan implicaciones directas para el desarrollo de programas de prevención, promoción del bienestar y apoyo psicoeducativo en universidades. Asimismo, esta investigación resalta la importancia de comprender la calidad del sueño como una variable asociada al funcionamiento académico, la salud mental y física, y la calidad de vida en general. Esta perspectiva resulta importante y necesaria para orientar políticas y estrategias institucionales que fortalezcan el desarrollo integral del estudiante universitario.

Es importante tener en cuenta ciertas limitaciones al interpretar los resultados de esta investigación. En primer lugar, el estudio se llevó a cabo solo en dos universidades, lo que limita la posibilidad de extrapolar los hallazgos a otras instituciones o poblaciones estudiantiles. Por otro lado, el uso de cuestionarios autoadministrados podría haber introducido sesgos en las respuestas, especialmente por la influencia de la deseabilidad social. Además, al tratarse de un diseño transversal, los datos recogidos representan solo una fotografía en el tiempo, lo que impide observar posibles cambios o evoluciones. Estas limitaciones resaltan la necesidad de cautela en la interpretación de los resultados y evidencian la conveniencia de que futuras investigaciones adopten diseños longitudinales, trabajen con muestras más heterogéneas y utilicen técnicas de recolección de datos complementarias, con el fin de lograr una visión más amplia y profunda de las variables en estudio.

Conclusiones

Los resultados del presente estudio muestran que tanto el cansancio emocional como los hábitos alimentarios predicen significativamente la calidad del sueño en estudiantes universitarios peruanos. El análisis de regresión evidenció que ambos factores contribuyen de manera relevante al modelo, el cual explicó el 38.1 % de la variabilidad en la calidad del sueño, lo que sugiere que una proporción importante del bienestar relacionado con el descanso nocturno está determinada por estos aspectos emocionales y conductuales. Esta proporción refleja un impacto considerable de estas variables en la salud del estudiante, al vincular directamente la experiencia subjetiva del agotamiento emocional y los patrones alimentarios con el descanso reparador. Específicamente, el cansancio emocional actúa como un factor de riesgo, ya que su incremento se asocia con una disminución significativa en la calidad del sueño debido a su interferencia con los procesos de relajación y recuperación fisiológica. En contraste, unos hábitos alimentarios adecuados se constituyen como un factor protector, mostrando una relación positiva con una mejor calidad del descanso, lo que podría explicarse por el papel que cumple una nutrición balanceada en la regulación de funciones metabólicas y ritmos circadianos. Estos hallazgos permiten comprender mejor cómo las condiciones emocionales y los estilos de vida influyen en el descanso y, por ende, en la salud integral del estudiante universitario.

En base a estos hallazgos, se recomienda que las universidades desarrollen e integren programas de apoyo psicoemocional dirigidos a prevenir y reducir el cansancio emocional en sus estudiantes. Estas intervenciones pueden incluir talleres de manejo del estrés, sesiones de consejería psicológica, espacios de escucha activa y actividades que promuevan el equilibrio entre las demandas académicas y el bienestar personal. Paralelamente, es importante fomentar ambientes educativos que impulsen estilos de vida saludables, a través de campañas de sensibilización y programas de orientación nutricional que promuevan una alimentación balanceada y adecuada a las necesidades del estudiante universitario. Estas acciones contribuirían a fortalecer los hábitos alimentarios que, según los resultados, actúan como un factor protector frente a una mala calidad del sueño. En conjunto, estas estrategias permitirán abordar de manera integral los factores que inciden sobre el descanso nocturno, favoreciendo no solo la salud física y mental de los estudiantes, sino también su rendimiento académico y calidad de vida.

Referencias

- Akova, İ., Duman, E. N., & Sahar, A. E. (2023). The relationship between caffeine consumption and depression, anxiety, stress level and sleep quality in medical students. *Turkish Journal of Sleep Medicine, 10*(1), 65–70. <https://doi.org/10.4274/jtsm.galenos.2022.06078>
- Almoraie, N. M., Alothmani, N. M., Alomari, W. D., & Al-Amoudi, A. H. (2025). Addressing nutritional issues and eating behaviours among university students: A narrative review. *Nutrition Research Reviews, 38*(1), 53–68. <https://doi.org/10.1017/S0954422424000088>
- Alolabi, H., Alchallah, M. O., Mohsen, F., Marrawi, M., & Alourfi, Z. (2022). Social and psychosocial factors affecting eating habits among students studying at the Syrian Private University: A questionnaire-based cross-sectional study. *Heliyon, 8*(5), e09451. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09451>
- Barreto, D., & Salazar, H. A. (2021). Agotamiento emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. *Universidad y Salud, 23*(1), 30–39. <https://doi.org/10.22267/rus.212301.211>
- Bouloukaki, I., Tsiligianni, I., Stathakis, G., Fanaridis, M., Koloï, A., Bakiri, E., Moudatsaki, M., Pouladaki, E., & Schiza, S. (2023). Sleep quality and fatigue during exam periods in university students: Prevalence and associated factors. *Healthcare, 11*(17), 2389. <https://doi.org/10.3390/healthcare11172389>
- Bremner, J. D., Moazzami, K., Wittbrodt, M. T., Nye, J. A., Lima, B. B., Gillespie, C. F., Rapaport, M. H., Pearce, B. D., Shah, A. J., & Vaccarino, V. (2020). Diet, stress and mental health. *Nutrients, 12*(8), 2428. <https://doi.org/10.3390/nu12082428>
- Calderon, L. D., Villalba, T. M., Soriano, A. N., & Cabanillas, A. R. (2025). Síndrome de burnout y calidad de sueño en estudiantes de Medicina en la etapa clínica de la Universidad Peruana Unión (UpeU) durante 2022. *Educación Médica, 26*(2), 100990. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2024.100990>
- Clement, V., Portilla, I., Rubio, M., & Madrid, J. J. (2021). Sleep quality, mental and physical health: A differential relationship. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(2), 460. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020460>
- Córdova, P., Gasser, P., Naranjo, H., La Fuente, I., Grajeda, A., & Sanjinés, A. (2023). Academic stress as a predictor of mental health in university students. *Cogent Education, 10*(2), 2232686. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686>
- De Menezes, L. A. A., De Moura, S. S., Machado, G. L. L., & Meireles, A. (2025). How anxiety and depression mediate the link between sleep quality and health perception during crisis periods. *Scientific Reports, 15*, 12952. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-98004-0>
- Deliens, T., Clarys, P., De Bourdeaudhuij, I., & Deforche, B. (2014). Determinants of eating behaviour in university students: A qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health, 14*, 53. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-53>
- Desposorio, T. G., Vergara, E. Y., & Salirrosas, R. I. (2023). Cansancio emocional en estudiantes universitarios en tiempos de COVID-19: Propiedades psicométricas. *Liberabit. Revista Peruana de Psicología, 29*(1), e649. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2023.v29n1.649>
- Dominguez, S. (2018b). Magnitud del efecto, una guía rápida. *Educación Médica, 19*(4), 251-254. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.002>

- Dominguez, S. A. (2018a). Agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios: ¿cuánto influyen las estrategias cognitivas de regulación emocional? *Educación Médica*, 19(2), 96–103. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2016.11.010>
- Du, Y., Wang, M., Wang, Y., Dou, Y., Yan, Y., Fan, H., Fan, N., Yang, X., & Ma, X. (2024). The association between dietary quality, sleep duration, and depression symptoms in the general population: Findings from cross-sectional NHANES study. *BMC Public Health*, 24(1), 2588. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20093-9>
- Duche, A. B., Paredes, F. M., Gutiérrez, O. A., & Carcausto, L. C. (2020). Transición secundaria-universidad y la adaptación a la vida universitaria. *Revista de Ciencias Sociales*, 26(3), 244–258. <https://doi.org/10.31876/rcs.v26i3.33245>
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129–136. <https://doi.org/10.1126/science.847460>
- Estrada, E. G., Gallegos, N. A., Huamaní, M. I., Malaga, Y., & Quispe, J. (2024a). Psychological distress as a predictor of emotional exhaustion in university students: A cross-sectional study. *Sapienza: International Journal of Interdisciplinary Studies*, 5(3), e24053. <https://doi.org/10.51798/sijis.v5i3.793>
- Estrada, E., Farfán, M., Lavilla, W., Quispe, J., Lavilla, M., & Mamani, M. (2024b). Estrés académico y cansancio emocional en estudiantes universitarios: Un estudio transversal. *Gaceta Médica de Caracas*, 132(1), 57–67. <https://doi.org/10.47307/GMC.2024.132.1.6>
- Eugene, A. R., & Masiak, J. (2015). The neuroprotective aspects of sleep. *MEDtube Science*, 3(1), 35–40. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4651462/>
- Fabbri, M., Beracci, A., Martoni, M., Meneo, D., Tonetti, L., & Natale, V. (2021). Measuring subjective sleep quality: A review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1082. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031082>
- Fatima, Y., Doi, S. A., Najman, J. M., & Mamun, A. A. (2016). Exploring gender difference in sleep quality of young adults: Findings from a large population study. *Clinical Medicine & Research*, 14(3–4), 138–144. <https://doi.org/10.3121/cmr.2016.1338>
- González, M., & Landero, R. (2007). Escala de cansancio emocional (ECE) para estudiantes universitarios: Propiedades psicométricas en una muestra de México. *Anales de Psicología*, 23(2), 253–257. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/22321>
- Gravetter, F., & Wallnau, L. (2014). *Essentials of statistics for the behavioral sciences* (8th ed.). Wadsworth.
- Hershner, S. D., & Chervin, R. D. (2014). Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nature and Science of Sleep*, 6, 73–84. <https://doi.org/10.2147/NSS.S62907>
- Hu, B., Wu, Q., Wang, Y., Zhou, H., & Yin, D. (2024). Factors associated with sleep disorders among university students in Jiangsu Province: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1288498. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1288498>
- Ibarra, E., Ibarra, E., & Sánchez, Y. L. (2024). Cansancio emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios durante el retorno a clases presenciales. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 15, e1979. https://doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v15i0.1979
- Jurado, P., López, S., Bach, A., & Medina, F. X. (2025). Barriers and enablers of healthy eating among university students in Oaxaca de Juárez: A mixed-methods study. *Nutrients*, 17(7), 1263. <https://doi.org/10.3390/nu17071263>
- Kuźbicka, K., & Rachoń, D. (2013). Bad eating habits as the main cause of obesity among children. *Pediatric Endocrinology, Diabetes, and Metabolism*, 19(3), 106–110. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25577898/>
- Li, C., Zhang, Y., Randhawa, A. K., & Madigan, D. J. (2020). Emotional exhaustion and sleep problems in university students: Does mental toughness matter? *Personality and Individual Differences*, 163, 110046. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110046>
- Li, X., Braakhuis, A., Li, Z., & Roy, R. (2022). How does the university food environment impact student dietary behaviors? A systematic review. *Frontiers in Nutrition*, 9, 840818. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.840818>
- Lopes, M., Andrade, J., Galvão, M., Moraes, V., Mistro, S., Souto, D., Arruda, D., Oliveira, K., Nicolaevna, C., Honorato, V. C., Wildes, W., & Serrate, S. (2021). Unhealthy food and psychological stress: The association between ultra-processed food consumption and perceived stress in working-class



- young adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 3863. <https://doi.org/10.3390/ijerph18083863>
- Maciel, F. V., Wendt, A. T., Demenech, L. M., & Dumith, S. C. (2023). Factors associated with sleep quality in university students. *Ciência & Saúde Coletiva*, 28(4), 1187–1198. <https://doi.org/10.1590/1413-81232023284.14132022>
- Mamani, M., Estrada, E. G., Mamani, M. R., Aguilar, R. A., Jara, F., & Roque, C. E. (2023). Physical activity and dietary habits in university students: A correlational study. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 4, 627. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2024627>
- Martínez, J., Yeomans, M.-M., & Oyanedel, J.-C. (2022). Psychometric properties of the Emotional Exhaustion Scale (ECE) in Chilean higher education students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12(1), 50–60. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12010005>
- Mehta, K. J. (2022). Effect of sleep and mood on academic performance—At interface of physiology, psychology, and education. *Humanities and Social Sciences Communications*, 9, 16. <https://doi.org/10.1057/s41599-021-01031-1>
- Nakie, G., Takelle, G. M., Rtbey, G., Andualem, F., Tinsae, T., Kassa, M. A., Tadesse, G., Fentahun, S., Wassie, Y. A., Segon, T., Kibralew, G., & Melkam, M. (2024). Sleep quality and associated factors among university students in Africa: A systematic review and meta-analysis study. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1370757. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1370757>
- Nelson, K. L., Davis, J. E., & Corbett, C. F. (2022). Sleep quality: An evolutionary concept analysis. *Nursing Forum*, 57(1), 144–151. <https://doi.org/10.1111/nuf.12659>
- Osorio, X., Illesca, M., Gonzalez, L., Masot, O., Fuentes, C., Reverté, S., Ortega, L., & Rascón, C. (2023). Emotional exhaustion in nursing students: A multicenter study. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 57, e20220319. <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2022-0319en>
- Pham, H. T., Chuang, H. L., Kuo, C. P., Yeh, T. P., & Liao, W. C. (2021). Electronic device use before bedtime and sleep quality among university students. *Healthcare*, 9(9), 1091. <https://doi.org/10.3390/healthcare9091091>
- Pilato, I. B., Beezhold, B., & Radnitz, C. (2020). Diet and lifestyle factors associated with cognitive performance in college students. *Journal of American College Health*, 70(7), 2230–2236. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1847118>
- Pitta, G. M., Encina, E. A., Medina, C. E., & Torales, J. (2025). Correlation between sleep quality, stress and academic performance in medical students. *Revista Científica Ciencias de la Salud*, 7, 1–10. <https://doi.org/10.53732/rccsalud/2025.e7105>
- Portillo, D. J., & Ponce, A. P. (2024). Cansancio emocional y autoeficacia académica en estudiantes universitarios de los últimos ciclos de estudios. *Hitos Educativos. Revista de Investigación Científica*, 1(1), 37–48. <https://doi.org/10.62785/hitos.e.v1.i1.3>
- Prada, R., Navarro, J. S., & Dominguez, S. (2020). Personality and academic emotional exhaustion in Peruvian college students: A predictive study. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(2), e1227. <https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1227>
- Quick, V., Shoff, S., Lohse, B., White, A., Horacek, T., & Greene, G. (2015). Relationships of eating competence, sleep behaviors and quality, and overweight status among college students. *Eating Behaviors*, 19, 15–19. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.06.012>
- Rivera, C., Briones, M., De Jesús, A., & Toledo, Á. (2020). Eating habits associated with nutrition-related knowledge among university students enrolled in academic programs related to nutrition and culinary arts in Puerto Rico. *Nutrients*, 12(5), 1408. <https://doi.org/10.3390/nu12051408>
- Shin, J., Lee, H. J., Park, H., Hong, Y., Song, Y. K., Yoon, D. U., & Oh, S. (2023). Perfectionism, test anxiety, and neuroticism determines high academic performance: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 11(1), 410. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01369-y>
- Time, W. S., Fakapulua, I. F., Samalia, L., & Wibowo, E. (2024). The relationship between academic stress, sleep quality, and psychological wellbeing in Pasifika and New Zealand European students at the University of Otago. *Journal of Racial and Ethnic Health Disparities*, 2024, 1–11. <https://doi.org/10.1007/s40615-024-02043-8>
- Troynikov, O., Watson, C. G., & Nawaz, N. (2018). Sleep environments and sleep physiology: A review. *Journal of Thermal Biology*, 78, 192–203. <https://doi.org/10.1016/j.jtherbio.2018.09.012>
- Vidal, F. G., Vidal, M., Huillca, H., Gutiérrez, E., Castro, M., & Gómez, Y. (2021). Hábitos alimentarios y calidad de sueño en universitarios en tiempos de COVID-19, Lima-Perú. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 41(4), 90–97. <https://doi.org/10.12873/414vidal>



- Winpenny, E. M., Van Sluijs, E. M. F., White, M., Klepp, K.-I., Wold, B., & Lien, N. (2018). Changes in diet through adolescence and early adulthood: Longitudinal trajectories and association with key life transitions. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15, 86. <https://doi.org/10.1186/s12966-018-0719-8>
- Yun, T. C., Ahmad, S. R., & Quee, D. K. S. (2018). Dietary habits and lifestyle practices among university students in Universiti Brunei Darussalam. *The Malaysian Journal of Medical Sciences: MJMS*, 25(3), 56–66. <https://doi.org/10.21315/mjms2018.25.3.6>
- Zhang, Y. (2025). Impact of dietary habit changes on college students' physical health: Insights from a comprehensive study. *Scientific Reports*, 15, 9953. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-94439-7>

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Edwin Gustavo Estrada-Araoz	gestrada@unamad.edu.pe	Autor
Marisol Yana-Salluca	myana@unap.edu.pe	Autora
Judith Annie Bautista Quispe	jbautistaq@unap.edu.pe	Autora
Jose Eli Churayra-Chura	josepfox11@gmail.com	Autora
Maysha Yeset Quispe-Loaiza	yeset13@gmail.com	Autora
Haydee Clady Ticona-Arapa	hcticona@unap.edu.pe	Autora
Reynaldo Cutipa-Luque	reynaldo.cutipa@unap.edu.pe	Autor
Ronald Socrates Poma-Mollocondo	ronald.poma@unap.edu.pe	Autor