



Nombre del Alumno: Andrea Citlali Maza López

Nombre del tema: Fichas bibliográficas

Parcial: Primero

Nombre de la Materia: Metodología de la investigación

Nombre del profesor: Yasuei Nakamura Hernández

Nombre de la Licenciatura: medicina humana

Séptimo semestre

San Cristóbal de las casas, Chiapas, 13 de septiembre del 2023

Estrés como principal factor modificante de la calidad del sueño en estudiantes

Núm. 01
Tortaguano B. Et al
(2023)

"El sueño es una función biológica, reversible y determinada por el ciclo circadiano. Este proceso biológico consiste en la disminución de la conciencia y el estado de alerta, relajación muscular, regulación de la temperatura e inmovilización del cuerpo"

(Delgado Et al. 2022)

Calidad de sueño y su relación con el estrés académico en estudiantes de bachillerato

FIRST CLASS

Estrés como principal factor modificante de la calidad del sueño en estudiantes

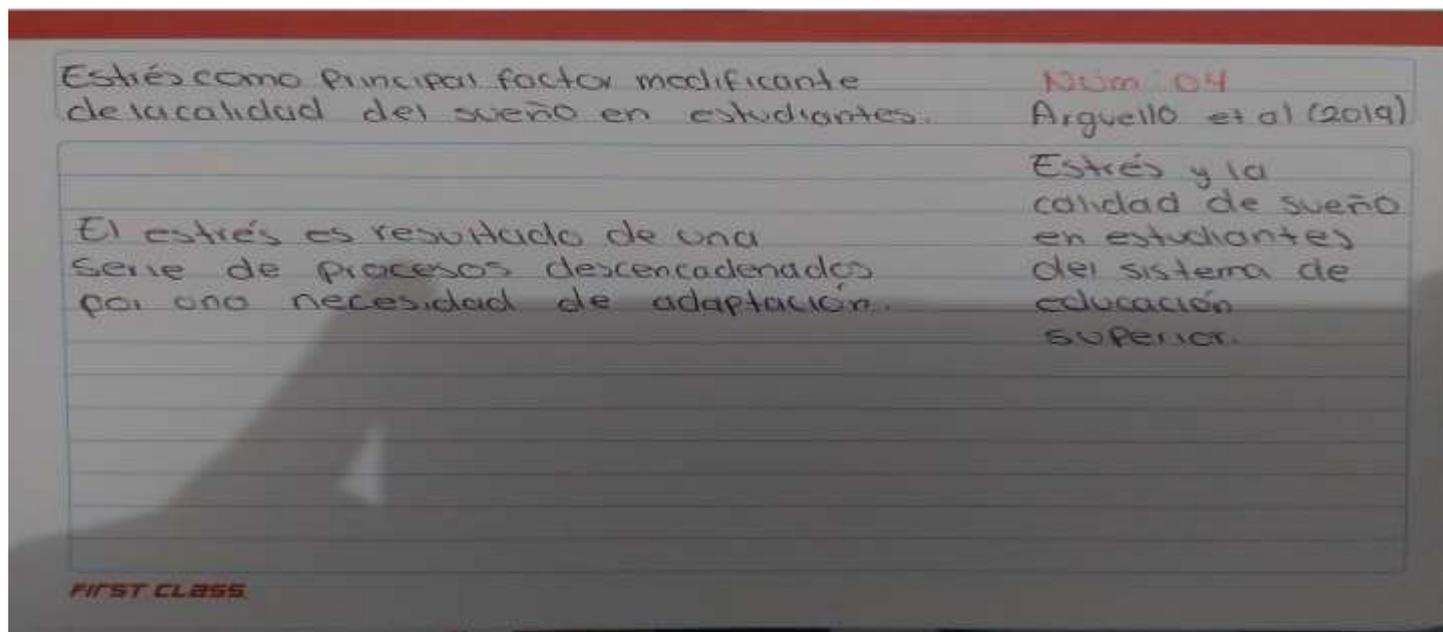
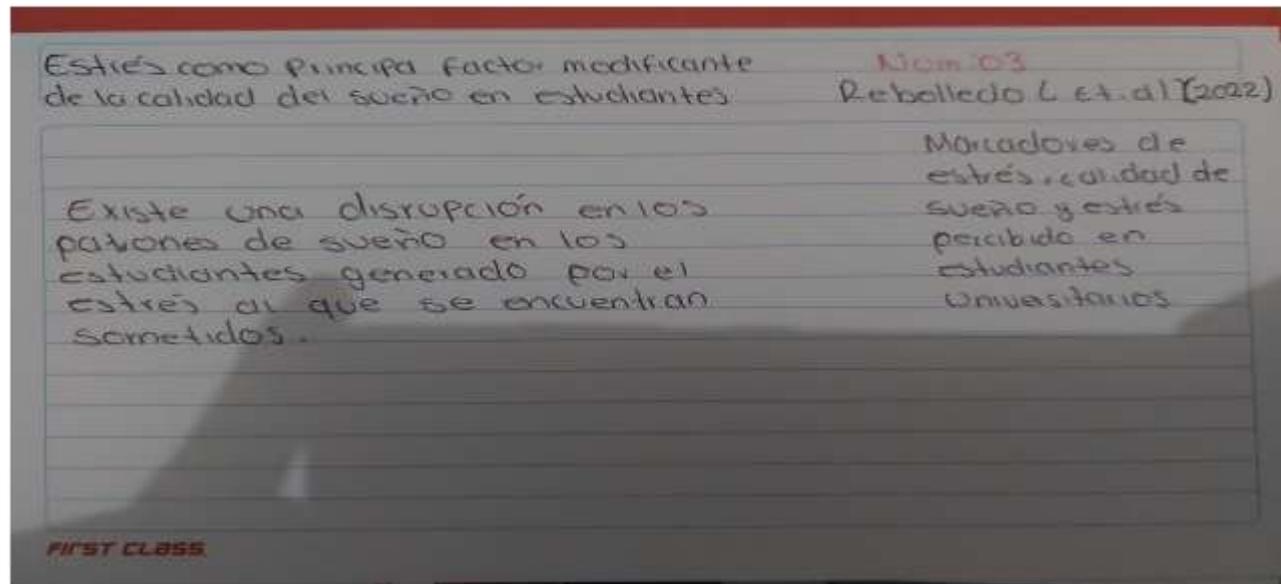
Núm. 02
Rebollo L. Et al
(2022)

"Estudios recientes han demostrado que los niveles de estrés percibidos y los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios se han vuelto cada vez más frecuente." (Von Keyserlingk et al. 2022)

Este aumento siendo favorecido por las tasas actuales de exigencia escolar.

Maradores de estrés, calidad de sueño y estrés percibido en estudiantes universitarios.

FIRST CLASS



Estrés como principal factor modificador de la calidad del sueño en estudiantes

Núm. 05
Soleto L. et al (2020)

La falta de sueño y sus consecuencias alteran el entorno de los estudiantes, lo que genera estrés, cambios de ánimo e irritabilidad.

Calidad de sueño, somnolencia diurna y ansiedad en estudiantes de la carrera de medicina cirugía en una universidad privada del norte de México.

FIRST CLASS