



**Universidad
Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIA DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

Tesis

“Estrés percibido y calidad de sueño en estudiantes de psicología de Lima
Metropolitana, 2023.”

**Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología**

Presentado por:

Autora: Davalos Checco, Kelly Lucero

Código Orcid: 0000-0002-3821-6750

Asesor: Dr. Jairo Jaime Turriarte Chávez

Código Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-3238-251X>

Línea de Investigación

Salud y bienestar

Lima, Perú

2023

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01

Yo, Kelly Lucero Davalos Checco egresado de la Facultad de Ciencias de la Salud y Escuela Académica Profesional de Psicología Escuela de Posgrado de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico "Estrés percibido y calidad de sueño en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.". Asesorado por el docente: Dr. Jairo Jaime Turriarte Chávez DNI 47490285 ORCID 0000-0003-3238-251X. tiene un índice de similitud de 20 % con código oid: 14912:302723527_verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

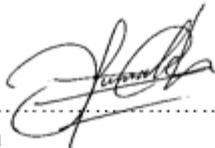
1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
 Firma de autor 1
 Kelly Lucero, Davalos Checco
 DNI: 75010296

.....
 Firma de autor 2

DNI:



.....
 Firma
 Jairo Jaime Turriarte Chávez
 DNI: 47490285

Dedicatoria

Se la dedico a mis padres Percy Davalos y María Checco, por su inmenso amor que a través de su esfuerzo y dedicación siempre estuvieron ahí apoyándome y guiándome a cumplir cada una de mis metas.

Agradecimiento

Agradecer a Dios por ser el faro que ilumina mi camino; agradecer a mis padres por su infinito amor y apoyo incondicional, además de ser mi guía en la formación de mis valores como persona. Asimismo, por darme la oportunidad de estudiar la apasionante carrera de Psicología. A mis hermanos Talia, Francesco y Francis por su compañía y comprensión.

También agradecer a la coordinadora general de la Organización Entreconductas y miembros de la organización, por permitirme realizar mi trabajo de investigación. Por último, agradecer al asesor Dr. Turriarte Chávez, Jairo por su tiempo brindado en cada asesoría que a través de sus conocimientos y aportes me permitió culminar la tesis.

ÍNDICE GENERAL

Portada	i
Título	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Índice general	v
Índice de tablas	ix
Resumen	xi
Abstract	xii
Introducción	13
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	14
1.1. Planteamiento del problema	14
1.2. Formulación del problema	16
1.2.1. Problema general	16
1.2.2. Problema específicas	16
1.3. Objetivos de investigación	17
1.3.1. Objetivo general.....	17
1.3.2. Objetivos específicos.....	17
1.4. Justificación de la investigación	18
1.4.1. Teórica	18
1.4.2. Metodológica	18

1.4.3. Práctica.....	18
1.5. Limitaciones de la investigación	19
1.5.1. Temporal	19
1.5.2. Espacial	19
1.5.3. Recursos	19
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	20
2.1. Antecedentes de la investigación.....	20
2.1.1 Antecedentes internacionales.....	20
2.1.2 Antecedentes nacionales.....	21
2.2. Bases teóricas.....	23
2.2.1. Definición del estrés.....	23
2.2.2 Fundamentos teóricos del estrés.....	24
2.2.3 Definición del estrés percibido.....	25
2.2.4 Modelo teórico del estrés percibido.....	25
2.2.5. Dimensiones de la Escala de Percepción Global de Estrés.....	28
2.2.6. Definición del sueño.....	29
2.2.7. Fundamentos teóricos.....	29
2.2.8. Definición de Calidad de sueño.....	30
2.2.9. Modelos teóricos de la calidad de sueño	30
2.2.10. Dimensiones de la Escala de Calidad de sueño	33
2.3. Formulación de hipótesis	35

2.3.1. Hipótesis general.....	35
2.3.2. Hipótesis específicas	35
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	37
3.1. Método de la investigación	37
3.2. Enfoque de la investigación	37
3.3. Tipo de investigación.....	37
3.4. Diseño de la investigación	37
3.5. Población, muestra y muestreo.....	38
3.6. Variables y operacionalización.....	39
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	43
3.7.1. Técnica.....	43
3.7.2. Descripción del instrumento	43
3.7.3. Validación	44
3.7.4. Confiabilidad	45
3.8. Procesamiento y análisis de datos.....	46
3.9. Aspectos éticos.....	46
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	47
4.1. Resultados.....	47
4.1.1. Análisis descriptivos de resultados	47
4.1.2. Prueba de hipótesis.....	49
4. 2. Discusión de resultados	59

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	65
5.1. Conclusiones.....	65
5.2. Recomendaciones.....	67
REFERENCIAS	69
Anexo 1: Matriz de consistencia.....	76
Anexo 2: Instrumentos.....	80
Anexo 3: Autorización de uso de instrumentos	84
Anexo 4: Aprobación del Comité de Ética	85
Anexo 5: Formato de consentimiento informado.....	86
Anexo 6: Formato de consentimiento informado virtual	89
Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos	90
Anexo 8: Informe del asesor de Turnitin.....	91

ÍNDICE DE TABLAS

Pág.	
Tabla 1	
Población en estudiantes de psicología que participan en la Organización Entre conductas.	38
Tabla 2	
Matriz operacional de la variable estrés percibido	42
Tabla 3	
Matriz operacional de la variable calidad de sueño	42
Tabla 4	
Frecuencia y porcentaje según la edad en estudiantes de psicología	47
Tabla 5	
Frecuencia y porcentaje según el sexo en estudiantes de psicología	47
Tabla 6	
Frecuencia y porcentaje de las dimensiones de estrés percibido.	48
Tabla 7	
Frecuencia y porcentaje de las dimensiones de calidad de sueño	48
Tabla 8	
Prueba de ajuste de normalidad	49
Tabla 9	
Correlación entre estrés percibido y la calidad de sueño	50
Tabla 10	
Correlación entre estrés negativo y la interrupción de sueño	51
Tabla 11	
Correlación entre estrés negativo y la somnolencia diurna	52

Tabla 12	
Correlación entre estrés negativo y el uso de hipnóticos	53
Tabla 13	
Correlación entre estrés negativo y el insomnio	54
Tabla 14	
Correlación entre estrés positivo y la interrupción de sueño	55
Tabla 15	
Correlación entre estrés positivo y la somnolencia diurna	56
Tabla 16	
Correlación entre estrés positivo y el uso de hipnóticos	57
Tabla 17	
Correlación entre estrés positivo y el insomnio	58

Resumen

El estrés percibido se basa en la percepción o valoración que tiene el ser humano frente a una situación estresante. Asimismo, el estudiante de psicología debido a las demandas o exigencias podría evidenciar diversos síntomas físicos, psicológicos y conductuales a la hora de dormir como el deterioro en la calidad de sueño, afectando su rendimiento y calidad de vida. De esta manera, el presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés percibido y la calidad de sueño en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023. La metodología es de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental transversal y de nivel correlacional, para lo que se aplicó la Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE -13) y la Escala de Calidad de Sueño en una muestra de 209 estudiantes de psicología de Lima Metropolitana. A partir de los resultados se evidencia que los estudiantes de psicología muestran un nivel alto de estrés negativo 80.4% y el 82.3% un nivel medio en la calidad de sueño. Finalmente, se halló que el estrés percibido se correlaciona de manera inversa con la calidad de sueño ($\rho = -.450$; $p = 0.00 < 0.05$). Es decir, que a mayor estrés percibido la calidad de sueño será menor.

Palabras claves: Estrés percibido, calidad de sueño, estudiantes y psicología.

Abstract

Perceived stress is based on the person's perception or assessment of a stressful situation. Likewise, the psychology student, due to the demands or demands, could evidence various physical, psychological and behavioral symptoms at bedtime, such as the deterioration in the quality of sleep, affecting their performance and quality of life. In this way, the present study aimed to determine the relationship between perceived stress and sleep quality in psychology students in Metropolitan Lima, 2023. The methodology has a quantitative approach, a cross-sectional non-experimental design and a correlational level, for which the Global Stress Perception Scale (EPGE -13) and the Sleep Quality Scale were applied in a sample of 209 psychology students from Lima Metropolitana. From the results, it is evident that psychology students present a high level of negative stress (80.4%) and 82.3% a medium level in sleep quality. Finally, it was found that perceived stress is inversely correlated with sleep quality ($\rho = -.450$; $p = 0.00 < 0.05$). In other words, the greater the perceived stress, the lower the quality of sleep.

Key words: Perceived stress, sleep quality, students and psychology.

Introducción

El estrés percibido se basa en la percepción o valoración que tiene el ser humano frente a sus actividades en el ámbito académico, laboral, familiar y personal, el cual se refleja a través de un conjunto de respuestas ya sea físicas, psicológicas, conductuales y los recursos de afrontamiento que posee el estudiante universitario ante una demanda o situación. Un estudio realizado a 116 estudiantes evidenció que el 72.4% evidenció estrés moderado, 22.4% estrés severo y el 5.2% experimentó estrés normal (Murillo y Málaga, 2019). Asimismo, el estudiante debido a las demandas o exigencias en relación con sus actividades o rutina del día a día podría evidenciar diversos síntomas como también la baja calidad de sueño, generando en la persona malestar e irritabilidad afectando en su rendimiento y funciones cognitivas superiores, entre otros.

El presente trabajo de investigación se divide en 5 capítulos. En el primer capítulo se presenta la realidad del problema, los objetivos del estudio, la justificación con relación a la parte teórica, práctica, metodológica y las limitaciones que aparecen en el proceso de la investigación. Asimismo, en el segundo capítulo, se evidencian los antecedentes nacionales e internacionales más destacados para la investigación. En el tercer capítulo, se explica la metodología del estudio, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, el plan de procesamiento, análisis de datos y aspectos éticos para llevar a cabo el proceso de aplicación. En el cuarto capítulo, se evidencia los hallazgos de la muestra seleccionada y el análisis descriptivo de ambas variables estrés percibido y calidad de sueño, con la finalidad de contrastar las hipótesis del presente estudio, además de una discusión comparativa de los resultados de investigación. Finalmente, en el quinto capítulo, se denota las conclusiones y las recomendaciones de la investigación.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) define el estrés como un estado de tensión mental o preocupación provocado por alguna situación adversa. A su vez, dependerá de la forma en como la persona reacciona frente al estímulo estresor y de qué manera podría afectar el bienestar y calidad de vida del ser humano. Bairero (2017), el estrés se refleja a través de los síntomas físicos, psicológicos y conductuales que a largo plazo podría desencadenar diversas enfermedades o problemas de salud.

Un estudio realizado en México en 158 estudiantes universitarios evidenció que el 88.6% sufrían de estrés, donde los principales síntomas fueron: inquietud (16.5%), somnolencia (12.7%) y aumento o reducción de alimentos (10.1%) (Peña, Bernal, Pérez, Reyna & García, 2018). Asimismo, otro estudio realizado en Colombia en 270 estudiantes universitarios, denotaron diversos síntomas como somnolencia, dificultad para dormir, angustia y desesperación (Otero. et. al., 2020).

El Gobierno del Perú (2019), en su página web reportaron cifras alarmantes en la salud mental de los estudiantes universitarios, entre los más frecuentes fueron ansiedad (82%), estrés (79%) y violencia (52%).

Según Ojeda y Padilla (2018), realizaron un estudio en Perú en 226 universitarios donde se denotó que el 82.7% evidenciaron estrés académico moderado y el 11.9% estrés leve. Asimismo, otro estudio realizado en Chiclayo en 116 estudiantes mostró que el 72.4% evidenció estrés moderado, 22.4% estrés severo y el 5.2% experimentó estrés normal (Murillo y Málaga, 2019).

Frente a esta realidad es necesario identificar los síntomas y determinantes del estrés percibido. Las consecuencias que genera el estrés académico y otros tipos de estrés afectan de manera física como el incremento de la frecuencia cardíaca, tensión en los brazos y piernas,

dificultad para respirar, fatiga entre otros. En el aspecto conductual se evidencia el deterioro en el desempeño, aislamiento social, consumo de alcohol, pérdida del apetito y dificultad para dormir, etc.

En este contexto, el estrés experimentado durante la vida universitaria podría afectar la calidad de vida de los estudiantes. Guzmán y Yucaman (2018), nos explica en base a la teoría transaccional el no saber afrontar o manejar las situaciones de estrés percibido puede desencadenar un desequilibrio, en donde las demandas del ambiente se vuelven incontrolables para la persona provocando altos niveles de estrés.

Según Butazzoni y Casadey (2018), mencionan que el estrés no solo interfiere en el ámbito académico sino puede afectar en otras áreas como la familiar, social, laboral, etc., incluso puede interferir en el deterioro de la calidad de sueño. Asimismo, tener un horario de sueño permitirá tener un mayor afrontamiento ante las actividades, el cual puede tener un impacto significativo en la salud.

En relación a la calidad de sueño, un estudio realizado en Lima en 226 universitarios, evidenció altos niveles de estrés académico y el 43.4% experimentaron un deterioro en la calidad de sueño, en relación a las personas que trabajaban y estudiaban, debido a un inadecuado manejo de horario en sus actividades y gestión de su tiempo (Ojeda y Padilla, 2018).

Bautista, Quintana, Vásquez y González (2023) realizaron un estudio en 1691 estudiantes universitarios entre las edades de 18 a 49 años en México. El 50.1% de estudiante experimentaron estrés percibido y el 65.8% calidad de sueño. Asimismo, Tarazona (2023), realizó un estudio en estudiantes del 1 primer año hasta el 7 séptimo año que se encontraron estudiando de manera virtual en Lima. Asimismo, se evidenció que el 64.8% presentaron alto distrés (estrés negativo) y bajo eustrés (estrés positivo) y el 59% baja calidad de sueño.

Sin embargo, existen factores que podrían potenciar el aumento del estrés percibido en la vida universitaria como la carga laboral, familiar, el nivel socioeconómico, problema de salud o enfermedad y la distancia del lugar entre otros.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Existe relación entre el estrés percibido y la calidad de sueño en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023?

1.2.2. Problema específicas

¿Cuál es el nivel de estrés percibido en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023?

¿Cuál es el nivel de calidad de sueño en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023?

¿Existe relación entre estrés negativo y la dimensión interrupciones de sueño en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023?

¿Existe relación entre estrés negativo y la dimensión somnolencias diurnas en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023?

¿Existe relación entre estrés negativo y la dimensión uso de hipnóticos en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023?

¿Existe relación entre estrés negativo y la dimensión insomnio en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023?

¿Existe relación entre estrés positivo y la dimensión interrupciones de sueño en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023?

¿Existe relación entre estrés positivo y la dimensión somnolencias diurnas en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023?

¿Existe relación entre estrés positivo y la dimensión uso de hipnóticos en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023?

¿Existe relación entre estrés positivo y la dimensión insomnio en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023?

1.3. Objetivos de investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre el estrés percibido y la calidad de sueño en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

1.3.2. Objetivos específicos

Identificar el nivel de estrés percibido en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

Identificar el nivel de calidad de sueño en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

Establecer la relación entre estrés negativo y la dimensión interrupciones de sueño en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

Establecer la relación entre estrés negativo y la dimensión somnolencias diurnas en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

Establecer la relación entre estrés negativo y la dimensión uso de hipnóticos en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

Establecer la relación entre estrés negativo y la dimensión insomnio en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

Establecer la relación entre estrés positivo y la dimensión interrupciones de sueño en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

Establecer la relación entre estrés positivo y la dimensión somnolencias diurnas en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

Establecer la relación entre estrés positivo y la dimensión uso de hipnóticos en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

Establecer la relación entre estrés positivo y la dimensión insomnio en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

Esta investigación tiene un valor teórico, debido a que existe carencia de información en relación entre el estrés percibido y calidad de sueño en estudiantes. Sin embargo, en la revisión de la literatura científica se evidencia diversos constructos teóricos del estrés académico, por tanto, se hizo búsqueda en la literatura científica de investigaciones actualizadas en repositorio institucionales, investigaciones previas y revistas científicas indexadas que brinde soporte teórico argumentativo a las variables de objeto de estudio de la presente investigación.

1.4.2. Metodológica

Los instrumentos empleados cuentan con confiabilidad y validez, asimismo, están adaptados y estandarizados en el Perú, aportando evidencia empírica sobre la relación entre las dimensiones de estrés percibido y la calidad de sueño en los estudiantes. Del mismo modo, el estudio servirá como antecedente de investigación en base a los resultados y conclusiones en la muestra realizada.

1.4.3. Práctica

El presente estudio es relevante, porque obtendrá resultados importantes debido a la carencia de investigación en la población universitaria. Asimismo, los resultados de investigación permitirán desarrollar programas de intervención, charlas o talleres de manera presencial y virtual con la finalidad de prevenir y afrontar la problemática de ambas variables.

1.5. Limitaciones de la investigación

1.5.1. Temporal

Se realizó en el periodo de 6 meses perteneciente al año 2023, a los estudiantes universitarios de psicología que participan en la Organización Entreconductas, 2023.

1.5.2. Espacial

La investigación se realizó con los estudiantes universitarios de psicología que participan en la Organización Entreconductas, 2023.

1.5.3. Recursos

Los recursos empleados para la investigación son autofinanciados.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1 Antecedentes internacionales

Bautista et al. (2023) elaboraron un estudio transversal con el objetivo de identificar los niveles de ansiedad, estrés percibido y calidad de sueño en 1691 estudiantes entre las edades de 18 a 49 años. Utilizaron el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), Escala de Estrés Percibido (PSS-14) y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh. Los resultados demostraron una fuerte asociación entre el sexo con la ansiedad ($\chi^2 = 88.87, p < .001$), estrés percibido ($\chi^2 = 73.34, p < .001$) y la mala calidad de sueño ($\chi^2 = 31.26, p < .001$).

Asimismo, predominó el nivel moderado de estrés 50.1% y la mala calidad de sueño 65.8%.

Rebolledo et al. (2022) realizaron un estudio transversal con el objetivo de evaluar los niveles de cortisol en el cabello, en saliva, el estrés percibido, niveles de ansiedad y calidad de sueño en 36 estudiantes entre las edades de 18 y 35 años en México. Utilizaron el Cuestionario Estrés Percibido, la Escala de Ansiedad y la Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh. Los resultados demostraron que existe una correlación media entre el estrés percibido y la alteración de sueño en mujeres ($r = .55; p < .005$). Asimismo, se evidenció que los hombres manifestaron estrés crónico y las mujeres alteraciones de sueño.

Safhi et. al. (2020) realizaron un estudio transversal con el objetivo de determinar la prevalencia y la asociación del estrés con la calidad de sueño en 326 estudiantes de medicina del 2do al 6to año académico en Arabia Saudita. Utilizaron la Escala de Angustia Psicológica de Kessler (K10) y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh. Los resultados demostraron que existe una fuerte asociación entre ambas variables (Cramer's V = .371, $p < .001$).

Asimismo, el 65% de estudiantes experimento estrés y la prevalencia de bajo niveles de calidad de sueño fue de 76.4%.

Herawati y Gayatri (2019) realizaron un estudio analítico transversal con el objetivo de evaluar la relación entre calidad de sueño y estrés percibido en 450 universitarios de Indonesia. Utilizaron el Índice de Calidad de sueño de Pittsburg y la Escala Estrés Percibido (PSS). Los resultados demostraron que existe una fuerte asociación entre calidad de sueño y el nivel de estrés percibido ($p < .001$). Asimismo, denotaron que los universitarios con baja calidad de sueño tienen 4.7 veces de probabilidad de padecer estrés.

Peña et. al. (2019) realizaron un estudio correlacional con la finalidad de determinar si existe relación entre el estrés percibido y la calidad de sueño en 98 enfermeras colombianas del Hospital San Rafael de Facatativá. Utilizaron la Escala Estrés Percibido (PSS-14) y el Índice de Calidad de sueño. Los resultados demostraron que existe una correlación baja entre el estrés percibido y calidad de sueño ($r = .258$; $p = .01$). Asimismo, el 72.45% experimento estrés percibido y el 79.59% evidencio baja calidad de sueño.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Tarazona (2023), realizo un estudio de diseño descriptivo transversal con la finalidad de evaluar la relación entre el estrés percibido, somnolencia y calidad de sueño en estudiantes del primer año hasta el séptimo año que se encontraron estudiando de manera virtual en Lima. Se utilizó la Escala de Estrés Percibido (EEP), Escala de Somnolencia de Epworth y Calidad de Sueño de Pittsburgh. Los resultados demostraron que el distrés (estrés negativo) se relaciona de forma inversa con la variable somnolencia ($r = -.22$) e directa con la calidad de sueño ($r = .21$). En cambio, el eustrés (estrés positivo) se relaciona de forma inversa con la calidad de sueño ($r = -.26$) y calidad de sueño ($r = -.23$). Asimismo, se evidenció que el 64.8% presentaron alto distrés y bajo eustrés, el 59% baja calidad de sueño y el 80% somnolencia diurna.

Kyunghoon (2022) realizo un estudio de diseño descriptivo transversal con el objetivo de determinar la relación entre somnolencias diurnas y estrés académico en 82 estudiantes de

fisioterapia. Se utilizó la escala de Epworth y el inventario SISCO SV-21. Los resultados demostraron que existe una correlación positiva entre el somnolencias diurnas y estrés académico ($r = .376$; $p = .01$). Asimismo, el 17.1% evidenciaron somnolencias diurnas moderado y el 34.9% experimentaron nivel de estrés severo.

Cochachi y Rivera (2022) realizaron un estudio transversal analítico con el objetivo de analizar la relación del uso de medicamentos y el afrontamiento para el manejo del estrés en estudiantes de Farmacia y Bioquímica en 60 estudiantes. Utilizaron el cuestionario uso de medicamentos y el afrontamiento para el manejo del estrés. Los resultados evidenciaron que a través de la prueba chi cuadrado al 95% de confiabilidad existe correlación significativa entre ambas variables de estudio ($p < .001$). Asimismo, el 96.7% el medicamento les ayudo a mejorar el malestar y el 34.9% experimentaron nivel de estrés moderado.

Allende et. al. (2021) realizaron un estudio transversal analítico con el objetivo de evaluar la asociación entre el estrés académico y la calidad de sueño en 410 estudiantes limeños del 1er al 6to año de la carrera. Utilizaron el Inventario de Estrés Académico y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh. Los resultados demostraron que existe una fuerte asociación entre el estrés académico y bajos niveles de calidad de sueño (Razón de prevalencia ajustada = 2.433, $p < .01$). Asimismo, el 97.32% de estudiantes evidenció estrés académico y la prevalencia de bajo niveles de calidad de sueño fue de 90.48%.

Pajares (2019) realizó un estudio correlacional con el objetivo de estudiar la relación entre la calidad de sueño y estrés académico en 200 estudiantes limeños del 1er al 4to año de la carrera de derecho. Se utilizó el Inventario de Estrés Académico y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh. Los resultados señalaron que no existe una relación significativa entre el estrés académico y calidad de sueño ($p = .42$), estresores ($p = .37$), reacciones físicas ($p = .47$), reacciones psicológicas ($p = .33$) y reacciones comportamentales ($p = .27$).

Becerra (2018) realizó un estudio correlacional con el objetivo de analizar las relaciones entre la calidad de sueño con el estrés académico y bienestar en 224 estudiantes limeños del 2do al 10mo ciclo. Se utilizó el Índice de Calidad de Sueño, el Inventario de Estrés Académico SISCO y la Escala de Bienestar. Los resultados señalaron que la relación entre la calidad de sueño y estrés académico se relacionó positivamente ($r=.32, p <.01$) con las dimensiones estresores ($r=-.28, p <.01$) y síntomas ($r=-.28, p <.01$). Asimismo, la escala de bienestar: afectos positivos ($r=-.19, p <.01$) y afectos negativos ($r=-.37, p <.01$) se correlaciono significativamente con las variables de investigación.

Ojeda y Padilla (2018) realizaron un estudio descriptivo – correlacional con el objetivo de determinar si existe relación entre la calidad de sueño y los niveles de estrés académico en 206 estudiantes peruanos del 8vo y 10mo ciclo. Utilizaron el Índice de Sueño de Pittsburgh y el Inventario SISCO de Estrés Académico. Los resultados demostraron que existe una correlación significativa entre la calidad de sueño y el estrés académico (Prueba Tau de Kendal = .009; $p <.05$).

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Definición del estrés

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) define el estrés como un estado de tensión mental o preocupación provocado por alguna situación adversa. A su vez, dependerá de la forma en como la persona reacciona frente al estímulo estresor y de qué manera podría afectar el bienestar y calidad de vida del ser humano.

Asimismo, la Real Academia Española (RAE, 2023), define el estrés como una preocupación generada por diversas situaciones que a largo plazo puede afectar la vida de la persona o generar algún tipo de trastorno.

Para Bairero (2017), el estrés se refleja a través de los síntomas físicos, psicológicos y conductuales que a largo plazo podría desencadenar diversas enfermedades o problemas de salud.

2.2.2 Fundamentos teóricos del estrés

a) Teoría de Selye: Estrés como respuesta

El autor de la teoría hace referencia que las respuestas del estrés pueden ser provocado por diversos estímulos ya sea físico, psicológico o emocional que manifiesta la persona ante una determinada situación frente a un estímulo exterior (Bittar, 2008, citado en Venancio, 2018).

Asimismo, en 1950 lo define como el “Síndrome de adaptación general”, el cual establece tres fases del estrés como la reacción alarma, etapa de resistencia y etapa agotamiento (Sánchez, 2010 , citado en Pacheco, 2022). Respecto a la teoría el “estresor” es un estímulo que denota el estrés, el cual estas respuestas pueden provocar diversos síntomas generando una alteración o desequilibrio en la vida de la persona.

b) Teoría de los sucesos vitales: Estrés como estímulo

El estrés como estímulo son aquellos estresores del ambiente que producen o se perciben como amenazantes, sentimientos de tensión o peligrosas. Asimismo, se define el estrés como una de las características del ambiente, el cual es externo de la persona (Martínez, 2009, citado en Kloster y Perrotta, 2019). Sin embargo, hace referencia que cada ser humano observa la situación de distintas maneras.

c) Teoría Cognoscitivista del estrés

La teoría cognoscitivista utiliza los aportes del estrés como respuesta y estímulo, hace referencia que la persona al no saber manejar el estrés podría evidenciar diversos síntomas afectando la calidad de vida del ser humano (Barraza, 2007, citado en Zea, 2021). Asimismo, los estímulos son situaciones del ambiente o factores externos.

Por ello, Lazarus y Folkman, elaboran el modelo transaccional del estrés en donde establecen que el estrés es el grado de valoración que tiene la persona frente a las situaciones, demandas o acontecimientos, el individuo a través de la valoración o percepción define la situación como negativa provocando diversos síntomas afectando su salud o como positiva a través de los recursos o afrontamiento permitiendo que la persona maneje el estrés de la mejor manera (Barraza, 2007, citado en Zea, 2021).

2.2.3 Definición del estrés percibido

Para Cohen (1986), el grado de estrés dependerá de la percepción que el individuo manifieste o evalúe en relación a sus actividades o vida cotidiana. Asimismo, el estrés percibido se manifiesta a través de malestares fisiológicos, afectando la salud de la persona y el nivel de afronte ante una situación determinada (Sanabria, 2021).

Por otro lado, Lazarus y Folkman (1986), introduce el estrés psicológico, el cual hace referencia a una reacción negativa que genera diversas respuestas en la persona al no poder sobrellevar una situación amenazante, el cual desborda los recursos de afrontamiento afectando la estabilidad emocional, la salud y calidad de vida incluso se podría evidenciar ciertos indicadores o trastornos psicológicos en su comportamiento al realizar sus actividades cotidianas. Para Hernández y Rojas (2022), define el estrés percibido como el grado en que los individuos procesan algunas situaciones en su vida como incontrolables en relación a los acontecimientos estresantes.

2.2.4 Modelo teórico del estrés percibido

1. Modelo transaccional de estrés de Lazarus y Folkman (1986)

El modelo transaccional explica que este proceso de estrés cumple un rol importante en los procesos cognitivos ante una demanda o situación abrumadora entre la persona y el contexto, asimismo cada ser humano posee determinadas habilidades o destrezas para valorar aquellos recursos y afrontar la situación ante un estímulo (Lazarus y Folkman, 1986).

La teoría transaccional de Richard Lazarus y Susan Folkman (1986), se basa en el tercer modelo de estrés, el cual estipula que, mediante los procesos cognitivos, el individuo evalúa los estímulos y demandas internas o externas que se presentan ante un evento estresante actual o futuro a través de la “interacción o transacción. Por lo cual, el individuo utiliza los recursos necesarios para afrontar la situación en base a su experiencia, motivación, destrezas y habilidades entre otros, sin embargo, si la persona no maneja el estrés de forma funcional podría generar un desequilibrio entre el individuo y las demandas del entorno.

a) Definición de evaluación

Para Lazarus y Folkman (1986), las demandas ambientales hacen que el individuo y la sociedad presenten estrés observándose en el grado de sus respuestas, el cual influye de forma negativa en su vulnerabilidad y sensibilidad antes los acontecimientos, interpretaciones y reacciones en el contexto. El proceso de evaluación permitirá que el hombre reconozca las situaciones favorables o peligrosas en base a sus experiencias y las del entorno, además, el ser humano tiene la capacidad para distinguir entre las situaciones amenazantes o dañinas en base a los valores, pensamientos, percepción del entorno y compromisos. Asimismo, Ekman, Levenson y Friesen (1983), añaden que la respuesta fisiológica genera la activación del sistema nervioso autónomo en relación a las respuestas emocionales experimentadas en el momento o emociones pasadas que se sintieron ante una situación similar. Finalmente, la respuesta emocional está relacionada con la evaluación de una situación como estresante, la cual permitirá evidenciar la reacción del individuo en base a sus pensamientos originados al primer estímulo.

b) Tipos de evaluación por Lazarus y Folkman (1986)

- **Evaluación Primaria**

Cuando la persona interpreta el contexto como estresante o problemática presenta 3 singularidades: peligro (señal que es próximo, que todavía no sucede), daño – pérdida (el

individuo padece de una lesión, enfermedad o vive un evento significativo, el cual le produce malestar) y amenaza - desafío (aquellas pérdidas que todavía no han ocurrido, pero se trata de prevenir para que no ocurra en el futuro). De manera global, la persona trata de manejar la amenaza mediante sus recursos de afrontamiento viéndolo como un reto que puede superar.

- **Evaluación Secundaria**

Se refiere a la valoración que tiene la persona ante cierto estímulo y la manera en cómo elige enfrentar su entorno, esto se da a través de los procesos cognitivos con el objetivo que el individuo identifique el porqué de los factores estresantes y busque la mejor alternativa para su afrontamiento, lo cual hará que distinga sus destrezas, capacidad de respuesta, actitudes y estrategias para manejar el evento estresante actual y futuro.

- **Reevaluación**

Mediante la retroalimentación el individuo aprende a manejar los eventos estresores mediante la interacción de las demandas del ambiente, con la finalidad que la persona modifique la manera de procesar la información en relación a la interpretación del estímulo estresor. Para González y Alva (2019), la teoría transaccional se enfoca en las causas provocadas por el estrés y en la manera de cómo se enfrenta la situación, además de ello, se basa en la valoración que tiene la persona ante el estímulo estresor y las demandas que lo provoca.

Sin embargo, al no poder manejar la situación podría afectar el bienestar, el entorno personal, factores psicológicos y los procesos de evaluación del individuo.

c) Tipos de respuesta

Lazarus y Folkman (1984) plantean dos elementos que produce el estrés entre ellos: el ambiente, la respuesta fisiológica y la respuesta o percepción cognitiva. Asimismo, la evaluación primaria y secundaria lo denomina como una “dependencia recíproca”, el cual explica dos clases de respuestas (Lazarus y Folkman,1986).

Respuesta Emocional: Son reacciones que se manifiesta de forma positiva o negativa ante un evento estresor, el cual podría generar una serie de emociones desagradables como la incomodidad, frustración, tristeza, cólera y melancolía.

Respuesta cognitiva: Se evalúa aquellos eventos estresantes con la finalidad de afrontar la situación utilizando la cognición para elegir la conducta más adecuada y solucionar el problema.

2.2.5. Dimensiones de la Escala de Percepción Global de Estrés

a) Estrés negativo (Distrés)

El estrés negativo también conocido como el distrés, se caracteriza cuando la persona se deja llevar por los factores estresantes, el cual puede generar un desequilibrio en el bienestar, salud y calidad de vida del individuo, afectando algunas áreas ya sea laboral, académica, personal, social, familiar, etc., al no poder sobrellevar o afrontar la demanda y/o situación, provocando a largo plazo diversas enfermedades físicas, psicológicas y conductuales (Hernández, Rojas y Taboada, 2022).

b) Estrés positivo (Eustrés)

El estrés positivo también conocido como el eustrés, hace referencia a una respuesta adecuada ante un estresor, cuando la persona a pesar de los problemas o situaciones que se le presenta ya sea negativa o difícil de manejar, logra enfrentar cada adversidad de manera armónica. Del mismo modo, el estrés positivo puede estar relacionado con otras variables de estudio como la motivación, capacidad de respuesta, creatividad, inteligencia emocional y la felicidad con la finalidad que la persona tenga las herramientas o estrategias para alcanzar las metas o desafíos de la vida (Hernández, Rojas y Taboada, 2022).

2.2.6. Definición del sueño

Buttazoni y Casadey (2018), define el sueño como un proceso fisiológico en donde el organismo se recupera y reposa durante la noche a nivel cerebral y físico con el propósito de consolidar la información y el aprendizaje durante el día. Asimismo, el Diario oficial El Peruano (2022), el rango de horas que duerme una persona joven varía, el no dormir este rango de hora podría provocar una alteración en su salud mental y calidad de vida. Para el Instituto Nacional de Salud (NIH, 2018), durante el sueño, el cerebro de la persona pasará por 5 fases distintas que ayudará a tener un descanso completo y optimo del cuerpo y la mente. A su vez, refiere el dormir pocas horas puede traer a corto plazo distintos problemas de aprendizaje y procesamiento de información. Por otro lado, la Real Academia Española (2023), define el sueño como un acto de descansar o dormir un determinado tiempo.

2.2.7. Fundamentos teóricos

a) Teoría de la Información de la consolidación del sueño

La teoría se orienta en la indagación cognitiva, menciona que las personas duermen con la finalidad de procesar la información que ha sido obtenido durante el día. Asimismo, sostiene que el sueño permite preparar al cerebro para las actividades del día siguiente. Algunas revisiones denotan que el sueño ayuda a consolidar la información a corto y largo plazo. Sin embargo, el no dormir o la privación del sueño puede afectar el deterioro en la calidad de vida de la persona y la disminución de las funciones cognitivas superiores (Kalat, 2004, citado en Silva, 2020).

b) Teoría de la evolución del sueño

Conocido también como la adaptación del sueño, mencionan que las etapas de tiempo cambian como un medio de conservación de energía. En relación con la teoría hace referencia a los animales que se han adaptado a una hora en dormir, en donde los animales que tienen pocos depredadores a menudo sueñan entre 12 a 15 horas. Asimismo, los animales que tiene

muchos depredadores por lo general duermen entre 4 a 5 horas (Kalat, 2004, citado en Silva, 2020).

2.2.8. Definición de Calidad de sueño

Para Webb (1988) la calidad de sueño permitirá conocer si la persona es un buen o mal dormidor, con la finalidad de poder identificar la causa principal o alguna patología asociado al sueño. De la misma forma, Buysse, Reynolds, Monje, Berman y Kupfer (1989), la calidad de sueño es una valoración subjetiva de las horas que el individuo considera que duerme en relación a la objetiva en base a tres factores: duración, latencia y eficacia para conocer cuantas horas dormimos durante el día. Asimismo, la duración del sueño a través de los años se disminuye por diversos factores ya sea académico, laboral o personal.

2.2.9. Modelos teóricos de la calidad de sueño

a) Modelo comportamental del sueño de Webb

La teoría comportamental del sueño de Webb (1988), es uno de los aportes con mayor relevancia en la calidad de sueño en base a las funciones que determina de como dormimos durante el día, la cual fue guía para elaborar diversas teorías en relación con dicha variable. Asimismo, propone una respuesta susceptible que interviene mediante tres dimensiones: patrones, estructura del sueño y respuestas subjetivas relacionadas. Para Chervin y Guilleminault (1996) los patrones de sueño se basan en la medición de las horas que dormimos en un periodo de 24 horas (1 día), desde que nos vamos a dormir hasta que nos levantamos con el objetivo de conocer la duración o el tiempo total del sueño.

Variables dependientes

Webb (1988), las variables dependientes son las respuestas del sueño (R sueño), que definen la ausencia o presencia del sueño, la cual están relacionadas en 4 dimensiones: latencia del sueño, tiempo de despertar (duración, cantidad y ubicación del sueño en 24 horas), estructura del sueño que miden los estados y la continuidad (dentro del sueño) y las

respuestas subjetivas a los informes del sueño o cogniciones y posterior al sueño a través de las evaluaciones del sueño.

Variables intermedias

Las variables intermedias establecen tres tipos de sistemas en base a las demandas del sueño, tiempo circadiano y facilitadores e inhibidores conductuales (Webb, 1988).

Primer sistema: Las demandas del sueño se definen como observables, el cual están relacionada por el tiempo de vigilia (personas que durante el día están activas y por las noches descansan), logrando una función positiva en la vida ser humano. Sin embargo, al no cumplir con las horas de sueño se presenta una función negativa o declaración provisional.

Segundo sistema: Las tendencias circadianas se relacionan con el momento del sueño en un periodo de 24 horas, aquellas tendencias pueden ser complejas.

Tercer sistema: Los facilitadores e inhibidores del comportamiento del sueño, se basan en las respuestas negativas o positivas que experimentan las personas a la hora de dormir. Por ello, los factores negativos como los ruidos externos, las exigencias de la sociedad y la presencia del dolor harán que los individuos manifiesten dificultad para dormir. Además, los factores positivos ayudarán a las personas a través de técnicas de relajación, hobbies entre otras actividades a liberar aquellas tensiones provocadas por el entorno.

Del mismo modo, la variable intermedia se relaciona con las variables primarias: diferencias entre las especies, estados orgánicos, etapas del desarrollo (estado de desarrollo mental) y las diferencias individuales que son importantes en las respuestas del sueño. A su vez, ambas variables producen los patrones de sueño, respuesta valorativa y arquitectura.

Webb (1988), hace una diferenciación sobre la calidad de sueño entre los animales y los seres humanos, definiendo el sueño en relación a las etapas del ser humano y la cantidad de sueño que un animal experimenta a la hora de dormir. Asimismo, existen 2 clases de

personas, la primera que a pesar de tener muchas responsabilidades cumplen con sus horas de sueño sin presentar algún problema en su vida cotidiana o actividades.

Según Webb (1988), cuando un individuo muestra dificultad para conciliar el sueño durante la noche hace uso de la farmacología como la adquisición de pastillas para dormir o el consumo de cafeína. Las variables primarias se enfocan en las diferencias individuales que presenta el ser humano a la hora de dormir dicha valoración están presentes en las tendencias de comportamiento del sueño o circadiano, por ende, el ser humano debe dormir aproximadamente un promedio de 7.5 h. De igual manera Webb (1994), añade que las causas provocadas en la calidad de sueño se dan a través de influencias genéticas, ambientales y factores bioquímicos, en relación a los efectos conductuales, psicológico o neurobiológicos.

b) Modelo “mal “dormir y “mala” calidad

Este modelo se enfoca desde la perspectiva neurológica, entre el sueño normal y anormal además de los indicadores subjetivos e indicadores objetivos. En relación al sueño normal el indicador subjetivo es reparador y el indicador objetivo cumple con los parámetros de un adecuado sueño. Sin embargo, el sueño anormal solo presenta indicadores subjetivos, evidenciando sueño no reparador, demora para dormir y despertar frecuente durante la madrugada (Morillo, 2008, citado en Silva, 2020).

c) Modelo comportamental interactivo

El modelo comportamental interactivo diseñado por Buela – Casal y Sierra en el 1990, denota una estructura, en donde se establece cuatro factores distintos. El primer factor hace referencia al tiempo circadiano de cuantas horas duerme la persona durante el día. El segundo factor denota el organismo intrínseco en relación a la edad, rasgos de personalidad y patrones de sueño. El tercer factor engloba las conductas facilitadoras y conductas inhibitoras para dormir. El cuarto factor se enfoca en el ambiente de la habitación, temperatura del lugar, ruido y luz (Buela y Casal, 1990, citado de Ramos. 2021).

Factor 1: Tiempo circadiano

La persona al no dormir a sus horas podría evidenciar una serie de consecuencias en relación al sueño, problema de salud y calidad de vida. Por ello, se recomienda que la persona tenga un horario establecido desde que se acuesta hasta que se levanta (Buela y Casal, 1990, citado de Ramos. 2021).

Factor 2: Organismo

Silva (2020), hace referencia a las horas que duerme la persona en cada etapa de su vida. Asimismo, establece tres patrones de sueño con relación a las horas que duermen las personas (sueño corto, intermedio y largo).

Factor 3: Conductas facilitadoras e inhibidores del sueño

Silva (2020), para tener una buena calidad de sueño durante la noche se recomienda realizar ejercicio físico, tener una alimentación balanceada. Asimismo, debemos eliminar ciertas conductas que no permite que el sueño sea reparador como las sustancias tóxicas, consumo de café o alcohol y fármacos para dormir.

Factor 4: Ambiental

Se muestra los estímulos exteriores que no permiten que el sueño sea reparador como el ruido, la luz, la temperatura del lugar, entre otros.

2.2.10. Dimensiones de la Escala de Calidad de sueño

Se establece cuatro dimensiones en base a lo expuesto por los autores y el modelo comportamental interactivo de Buela – Casal y Sierra (Lomelí et. al., 2001, citado en Perales, 2020).

a) Interrupciones del sueño

Hace referencia cuando la persona se levanta constantemente durante las noches por tiempo prolongados. Conocido también como despertares nocturnos, no hay un origen claro sobre el acontecimiento, pero se podría enfocar a distintos factores como el consumo de

alcohol, cigarro, cafeína y algunas enfermedades de salud mental como la ansiedad y depresión, el cual puede generar inadecuados hábitos de sueño (Kandel, 2013, citado en Perales, 2020).

b) Somnolencias diurnas

Consiste en que la persona se duerme durante el día y no logra mantenerse despierto, en periodos frecuentes se duerme, entre las causas se podría evidenciar continuos despertares nocturnos, privación del sueño y causas relacionadas a factores psicológicos y estrés (Jurado, Serrano Jurado y Vargas, 2010, citado en Perales, 2020).

El padecer este concepto hace referencia a la mala calidad de sueño, porque reduce significativamente las funciones cognitivas superiores en relación a la atención, concentración y reflejos. Además, puede interferir en las actividades diarias, generar menor productividad, ocasionar accidentes y mayor riesgo de padecer distintas enfermedades a largo plazo (OCU Ediciones, 2018 citado en Perales, 2020).

c) Uso de hipnóticos

La persona al no poder dormir durante la noche podría consumir ciertos fármacos bajo la recomendación de su médico, entre lo más conocidos están las benzodiazepinas (clonazepam, diazepam, entre otros).

Asimismo, existen tratamientos no farmacológicos, para solucionar la baja calidad de sueño, como realizar ejercicios diarios, mantener una alimentación adecuada, evitar hábitos sedentarios, evitar estimulantes antes de dormir y ver que el ambiente sea cómodo para descansar (Katzung, 2013 citado en Perales, 2020).

d) Insomnio

El insomnio se basa cuando la persona no puede mantener su sueño las 7 o 8 horas que se recomienda dormir, el cual puede producir un deterioro en las áreas laboral, académica, social, etc.

Asimismo, si no hay un tratamiento adecuado podría derivar un trastorno de la fisiología normal del sueño, afectando el inicio, mantenimiento y consolidación, generando en la persona insatisfacción con las cantidades de horas que no puede dormir y descontento para conciliar el sueño (Asociación Americana de Psiquiatría, 2014 citado en Perales, 2020).

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Hi: Existe relación entre el estrés percibido y la calidad de sueño en estudiantes de psicología, Lima 2023.

H0: No existe relación entre el estrés percibido y la calidad de sueño en estudiantes de psicología, Lima 2023.

2.3.2. Hipótesis específicas

Hi 1: Existe relación entre estrés negativo y la dimensión interrupción de sueño en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

H01: No existe relación entre estrés negativo y la dimensión interrupción de sueño en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

Hi 2: Existe relación entre estrés negativo y la dimensión somnolencia diurna en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

H0 2: No existe relación entre estrés negativo y la dimensión somnolencia diurna en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

Hi 3: Existe relación entre estrés negativo y la dimensión uso de hipnóticos en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

H0 3: No existe relación entre estrés negativo y la dimensión uso de hipnóticos en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

Hi 4: Existe relación entre estrés negativo y la dimensión insomnio en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

H0 4: No existe relación entre estrés negativo y la dimensión insomnio en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

Hi 5: Existe relación entre estrés positivo y la dimensión interrupción de sueño en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

H0 5: No existe relación entre estrés positivo y la dimensión interrupción de sueño en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

Hi 6: Existe relación entre estrés positivo y la dimensión somnolencia diurna en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

H0 6: No existe relación entre estrés positivo y la dimensión somnolencia diurna en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

Hi 7: Existe relación entre estrés positivo y la dimensión uso de hipnóticos en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

H0 7: No existe relación entre estrés positivo y la dimensión uso de hipnóticos en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

Hi 8: Existe relación entre estrés positivo y la dimensión insomnio en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

H0 8: No existe relación entre estrés positivo y la dimensión insomnio en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

Para la presente investigación se empleó el método hipotético – deductivo, consiste que a partir de una teoría se generan diversas hipótesis en relación a 2 premisas, como universal representado por las teorías científicas y empíricas con relación a la problemática en donde se proyectan los fenómenos (Rodríguez y Pérez, 2017).

3.2. Enfoque de la investigación

El enfoque de la investigación es de tipo cuantitativo, porque se trabajará con la medición numérica, además se empleará la parte estadística para analizar y procesar la muestra de estudio, con la finalidad de medir o establecer los patrones del comportamiento y probar las teorías (Hernández y Mendoza, 2018).

3.3. Tipo de investigación

El estudio es de tipo correlacional, porque busca evaluar si existe relación entre las variables estrés percibido y calidad de sueño en estudiantes universitarios, con la finalidad de conocer el grado de asociación o relación entre dos o más variables en una situación determinada (Hernández y Mendoza, 2018).

3.4. Diseño de la investigación

La presente investigación es de diseño no experimental, debido a que no se manipulará ninguna variable de estudio, ya que se tomará información existente de una población (Hernández y Mendoza, 2018).

3.5. Población, muestra y muestreo

Población

La Organización Entreconductas está conformado por 304 estudiantes de la carrera de psicología, del primer ciclo hasta el doceavo ciclo, de universidades públicas como privadas.

Tabla 1

Estudiantes de psicología que participan en la Organización Entreconductas.

Organización Entreconductas	
Coordinadores	10
Voluntarios de áreas	24
Red de apoyo	200
Programa socializando	70
TOTAL	304

Muestra

La muestra es el número predeterminado de la población con la finalidad de participar en el estudio realizado.

$$n = \frac{N \times Z_a^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_a^2 \times p \times q}$$

En relación con la formula el tamaño de la población fue de 304 estudiantes de psicología, se utilizó el nivel de confianza (99%) y el margen de error (5%). Asimismo, la característica de la muestra en base a la formula fue de 209 estudiantes de psicología que participan en la Organización Entreconductas.

Muestreo

La técnica que se empleará para la selección de los participantes será el muestreo no probabilístico por conveniencia a su vez se aplicará los criterios, el cual permitirá seleccionar personas accesibles y de proximidad que desean participar en el estudio (Otzen y Manterola, 2017). Finalmente, la recolección de datos se realizará mediante un formulario virtual.

Criterios de Inclusión:

- Estudiantes universitarios de Lima Metropolitana del primer ciclo hasta el doceavo ciclo.
- Participan estudiantes de la carrera de psicología.
- Pertenecer a la Organización Entreconductas.
- Deberán aceptar el consentimiento informado para el estudio.
- Contar con aparatos electrónicos (celular, tablet, laptop y computadora) e internet para realizar los cuestionarios.

Criterios de Exclusión:

- Los participantes que no respeten las indicaciones serán excluidos de la investigación.
- Estudiar en una universidad de provincia.
- No pertenecer a la carrera de Psicología.
- No pertenecer a la Organización Entreconductas.
- Dejar en blanco los datos sociodemográficos y no completar ambos cuestionarios.

3.6. Variables y operacionalización

Variable 1: Estrés percibido

Definición conceptual

Para Sanabria (2021), el grado de estrés dependerá de la percepción y valoración de las demandas que denota en su entorno o evalúe en relación con sus actividades o vida cotidiana, el cual puede ser amenazantes perjudicando su bienestar, calidad de vida y salud del ser humano.

Definición operacional

El estrés percibido presenta 13 ítems que forman dos dimensiones: estrés negativo (1,2,3,8,11,12, 13) y estrés positivo (4,5,6,7,9,10). Asimismo, los ítems del estrés negativo contienen cuatro categorías de respuestas que son: “Nunca” (0), “Casi nunca” (1), “De vez en

cuando” (2), “Frecuentemente” (3) y “Casi siempre” (4). Sin embargo, los ítems del estrés positivo las categorías de respuestas son inversas. Por último, un mayor puntaje de la escala evidenciará altos niveles de estrés.

Variable 2: Calidad de sueño

Definición conceptual

Para Perales (2020), el deterioro del sueño puede evidenciar ciertos síntomas físicos, cognitivos o la aparición de enfermedades clínicas que podría afectar en el aprendizaje, concentración y memoria de la persona ante un evento determinado.

Definición operacional

La calidad de sueño conforma 33 ítems. Del mismo modo, la prueba tiene tres categorías de respuesta que van de: “Nunca” (1), “A veces” (2) y “Siempre” (3). Por último, a menor puntaje de la escala evidenciará menor calidad de sueño.

Tabla 2

Matriz de operacionalización de la variable estrés percibido

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
Estrés percibido	Para Sanabria (2021), el grado de estrés dependerá de la percepción de las demandas que denota en su entorno o relación con sus actividades o vida cotidiana, el cual puede ser amenazantes perjudicando su bienestar, calidad de vida y salud del ser humano.	El cuestionario de Sanabria, contiene 13 ítems de tipo Likert. La puntuación directa es de 27 – 33 nivel alto de estrés, 21 – 26 nivel moderado de estrés y 14 – 20 nivel bajo de estrés.	Estrés negativo	1,2,3,8,11,12	0 = Nunca 1 = Casi nunca 2 = De vez en cuando 3 = Frecuentemente 4 = Casi siempre Ordinal	15 – 20 (Nivel alto) 12 – 14 (Nivel moderado) 6 - 11 (Nivel bajo)
			Estrés positivo	4,5,6,7,9,10,13	4 = Nunca 3 = Casi nunca 2 = De vez en cuando 1 = Frecuentemente 0 = Casi siempre Ordinal	13 – 15 (Nivel alto) 11 – 12 (Nivel moderado) 7 - 10 (Nivel bajo)

Tabla 3*Matriz de operacionalización de la variable calidad de sueño*

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
Calidad de sueño	Para Perales (2020), el deterioro del sueño puede evidenciar ciertos síntomas físicos, cognitivos o la aparición de enfermedades clínicas que podría afectar en el aprendizaje, concentración y memoria de la persona ante un evento determinado.	El cuestionario de Borrego, contiene 39 ítems de tipo Likert. A mayor puntaje se evidencia menor calidad de sueño. La puntuación directa es de 76 - 99 nivel alto, 26-75 nivel medio y 1-25 nivel bajo.	• Interrupciones del sueño	1,2,12,13,21,22,32,33	1 Siempre	76 - 99 (Alto)
			• Somnolencias diurnas	3,4,5,14,15,16,23,24,25,34,35,36,37	2 A veces	26-75 (Medio)
			• Uso de hipnóticos	6,7,8,17,18,26,27,28,38	3 Nunca	1-25 (Bajo)
			• Insomnio	9,10,11,19,20,29,30,31,39	Ordinal	

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

Se utilizó la técnica de encuesta, en donde los estudiantes universitarios responderán las preguntas de los cuestionarios Escala de Percepción Global del Estrés y Calidad de Sueño para Adultos con la finalidad de obtener los datos de cada prueba.

Asimismo, la técnica permitirá recoger y almacenar la información a través del cuestionario con la finalidad de obtener los datos verídicos para la investigación (Hernández y Mendoza, 2018).

3.7.2. Descripción del instrumento

Variable 1: Estrés percibido

Nombre original: Estrés percibido

Autores: Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983)

Autor de adaptación peruana: Escala de Percepción Global de Estrés

Administración: Individual

Aplicación: Personas de 18 años en adelante

Duración: 10 a 15 minutos

N° Total de ítems: 13 ítems

Variable 2: Calidad de sueño

Nombre de la prueba: Escala de Calidad de Sueño para Adultos

Autor: Perales, D. (2020)

Administración: Forma individual

Aplicación: 18 a 78 años

Duración: Entre 10 a 15 minutos

N° Total de ítems: 39 ítems

3.7.3. Validación

Variable 1: Estrés percibido

Para la variable estrés percibido, se utilizó la adaptación “Evidencias psicométricas de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios de Lima, 2020”. Asimismo, los estadísticos utilizados para el análisis de datos fue el Análisis Factorial Exploratorio (AFE), en donde se empleó la prueba diagnóstica KMO y la prueba de esfericidad de Barlett χ^2 dando como resultado .851 con una significancia de .000. Del mismo modo, para el Análisis Factorial Confirmatorio (AFC), se revisó las cargas factoriales y los componentes con la finalidad de identificar en que factor iban los ítems (Sanabria, 2021).

Variable 2: Calidad de sueño

Para la variable calidad de sueño, se utilizó la adaptación “Construcción De Una Escala De Calidad De Sueño Para Adultos, 2019”. Asimismo, los estadísticos utilizados para el análisis de datos fueron el Análisis Factorial Exploratorio (AFE), en donde se obtuvo un índice de ajuste adecuados $CMIN/df = 2.97$, $RMSEA = .058$, $GFI = .970$, $AGFI = .966$. S. A su vez, para el

Análisis Factorial Confirmatorio (AFC), los resultados de las cargas factorial fueron de .44 y .76 (Perales, 2020).

3.7.4. Confiabilidad

Variable 1: Estrés percibido

Para la presente investigación se utilizó la versión peruana del cuestionario estrés percibido en estudiantes universitarios, el cual evidenció adecuados índices de fiabilidad, tanto para la dimensión estrés negativo (distrés) ($\alpha = .78$) y la dimensión estrés positivo (eutrés) ($\alpha = .82$) (Sanabria, 2021).

Variable 2: Calidad de sueño

Para la presente investigación se utilizó la versión peruana del cuestionario calidad de sueño, donde se empleó el método de consistencia interna a través del coeficiente de confiabilidad omega ($\alpha = .95$) de la escala global. Asimismo, cada dimensión obtuvo una confiabilidad: interrupciones del sueño (.95), somnolencias diurnas (.78), uso de hipnóticos (.87) e insomnio (.86) (Perales, 2020).

3.8. Procesamiento y análisis de datos

Una vez obtenido la aprobación del proyecto de investigación por parte del Comité de Ética, se procederá a realizar los trámites administrativos para poder recolectar la muestra del estudio. Asimismo, se procederá a la ejecución de la aplicación y distribución de los cuestionarios Estrés percibido y Calidad de sueño a los estudiantes universitarios de psicología que participan en la Organización Entreconductas, explicando los objetivos de estudio, el consentimiento informado y las instrucciones de cada prueba, con el objetivo de conseguir la información recaudada.

Luego de culminar la recolección de datos, los resultados de cada prueba ingresarán a un software estadístico IBM SPSS Statistics versión 25, para después ser tabulados y ordenados. Finalmente, para contrastar las hipótesis tanto nula como alterna se aplicará el coeficiente Rho de Spearman, con la finalidad de determinar la relación entre estrés percibido y calidad de sueño.

3.9. Aspectos éticos

La investigación está basada en los principios éticos, por el cual cuenta con los permisos correspondientes para llevar a cabo la aplicación de los cuestionarios estrés percibido y calidad de sueño. Asimismo, cuenta con un formato de consentimiento informado, donde se explica la confidencialidad de los resultados y la protección de la persona, además de los beneficios y posibles riesgos, la participación es voluntaria sin fines de lucro con el propósito de aportar a la ciencia de la psicología.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados

4.1.1. Análisis descriptivos de resultados

Tabla 4

Frecuencia y porcentaje según la edad en estudiantes de psicología

Edad	<i>F</i>	%
18 a 23 años	89	42.6 %
24 a 35 años	105	50.2 %
36 a 45 años	14	6.7 %
46 a 65 años	1	0.5 %
Total	209	100 %

La tabla 4 evidencian que, el 50.2% de los estudiantes de psicología tienen entre 24 a 35 años, el 42.6% entre las edades de 18 a 23 años, mientras el 6.7% entre 36 a 45 años y el 0.5% las edades de 46 a 65 años.

Tabla 5

Frecuencia y porcentaje según el sexo en estudiantes de psicología

Edad	<i>F</i>	%
Femenino	139	66.5 %
Masculino	70	33.5 %
Total	209	100 %

Los resultados de la tabla 5 revelan que, el 66.5% de los estudiantes son mujeres, mientras que el 33.5% son estudiantes del sexo masculino.

Tabla 6*Frecuencia y porcentaje de las dimensiones de estrés percibido.*

Variable	Bajo		Medio		Alto	
	<i>F</i>	%	<i>F</i>	%	<i>f</i>	%
Estrés negativo	13	6.2%	21	10.0%	175	83.7%
Estrés positivo	30	14.4%	61	29.2%	118	56.5%

Los resultados de la Tabla 6 revelan que, 83.7% de los estudiantes de psicología denotan un nivel alto en el estrés negativo, seguido por el 10% que presenta un nivel medio, mientras el 6.2% denotan un nivel bajo. Asimismo, el 56.5% presentan un nivel alto en el estrés positivo, seguido por el 29.2% que presenta un nivel medio, mientras el 14.4% denotan un nivel bajo.

Tabla 7*Frecuencia y porcentaje de las dimensiones de calidad de sueño*

Variable	Bajo		Medio		Alto	
	<i>F</i>	%	<i>F</i>	%	<i>f</i>	%
Interrupciones del sueño	13	6.2%	99	47.7%	97	46.4%
Somnolencias diurnas	183	87.6%	16	7.7%	10	4.8%
Uso de hipnóticos	199	95.2%	5	2.4%	5	2.4%
Insomnio	2	1.0%	164	78.5%	43	20.6%

Los resultados de la Tabla 7 revelan que, 47.7% de los estudiantes de psicología presentan un nivel medio en la dimensión interrupciones del sueño, seguido por el 46.4% un nivel alto, mientras el 6.2% denotan un nivel bajo. Además, en la dimensión somnolencias evidencia que el 87.6% presentan niveles bajos y el 4.8% niveles altos. La dimensión uso de hipnóticos evidencia que el 95.2% presentaron niveles bajos y la dimensión insomnio 78.5% un nivel medio.

4.1.2. Prueba de hipótesis

Tabla 8

Prueba de ajuste de normalidad

Variables	K-S	Sig.
Estrés positivo	.091	.000
Estrés negativo	.115	.000
Estrés percibido	.104	.000
Interrupciones del sueño	.136	.000
Somnolencias diurnas	.162	.000
Uso de hipnóticos	.129	.000
Insomnio	.143	.000
Calidad de sueño	.116	.000

Los resultados de la Tabla 8, presentan la prueba de ajuste de normalidad de Kolmogorov-Smirnov ($n > 50$), mediante el cual se observa que las variables estrés percibido y calidad de sueño, así como sus dimensiones no presentan distribución normal ($p < 0.05$). Por ello, en lo sucesivo se empleó estadística no paramétrica mediante la prueba de Spearman.

Contrastación de hipótesis general:

Ho: No existe relación entre el estrés percibido y la calidad de sueño en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

H1: Existe relación entre el estrés percibido y la calidad de sueño en estudiantes de psicología Lima Metropolitana, 2023.

Nivel de significancia: 0.05

Regla de decisión: Si $p \leq 0.05$ entonces se rechaza la Ho.

Si $p > 0.05$ entonces no se rechaza la Ho.

Tabla 9

Correlación entre estrés percibido y la calidad de sueño

		Calidad de sueño
Estrés percibido	Rho	-.450
	Sig.	0.00

Nota. Rho= Coeficiente de Spearman, p= probabilidad de significancia

En la Tabla 9, el estrés percibido se correlaciona de manera inversa con la calidad de sueño ($\rho = -.450$; $p = 0.00 < 0.05$). Por lo que, se rechaza la hipótesis nula, es decir, existe relación entre el estrés percibido y la calidad de sueño en estudiantes de psicología. De modo que, si los estudiantes de psicología presentan altos niveles de estrés percibido la calidad de sueño será menor.

Contrastación de hipótesis específica 1:

Ho: No existe correlación entre estrés negativo y la dimensión interrupción de sueño en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

H1: Existe correlación entre estrés negativo y la dimensión interrupción de sueño en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

Tabla 10

Correlación entre estrés negativo y la interrupción de sueño

		Interrupción de sueño
Estrés negativo	Rho	.250
	Sig.	.000

Nota. Rho= Coeficiente de Spearman, p= probabilidad de significancia

Según la Tabla 10, el estrés negativo se correlaciona de manera positiva con la interrupción de sueño ($\rho = .250$; $p = 0.00 < 0.05$). Por lo que, se rechaza la hipótesis nula, es decir, existe relación entre el estrés negativo y la interrupción de sueño en estudiantes de psicología. De modo que, si los estudiantes de psicología presentan altos niveles de estrés negativo la interrupción de sueño será mayor.

Contrastación de hipótesis específica 2:

Ho: No existe correlación entre estrés negativo y la dimensión somnolencia diurna en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

H1: Existe correlación entre estrés negativo y la dimensión somnolencia diurna en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

Tabla 11

Correlación entre estrés negativo y la somnolencia diurna

		Somnolencia diurna
Estrés negativo	Rho	.150
	Sig.	.000

Según la Tabla 11, el estrés negativo se correlaciona de manera positiva con la somnolencia diurna ($\rho = .150$; $p = 0.00 < 0.05$); es así que se rechaza la hipótesis nula; por lo que, existe relación entre el estrés negativo y la somnolencia diurna en estudiantes de psicología. De modo que, si los estudiantes de psicología presentan altos niveles de estrés negativo la interrupción de sueño será mayor.

Contrastación de hipótesis específica 3:

Ho: No existe correlación entre estrés negativo y la dimensión uso de hipnóticos en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

H1: Existe correlación entre estrés negativo y la dimensión uso de hipnóticos en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

Tabla 12

Correlación entre estrés negativo y el uso de hipnóticos

		Uso de hipnóticos
Estrés negativo	Rho	.144
	Sig.	.000

Nota. Rho= Coeficiente de Spearman, p= probabilidad de significancia

Según la Tabla 12, el estrés negativo se correlaciona de manera positiva con el uso de hipnóticos ($\rho=.144$; $p=0.00<0.05$); es así que se rechaza la hipótesis nula; por lo que, existe relación entre el estrés negativo y el uso de hipnóticos en estudiantes de psicología. De modo que, si los estudiantes de psicología presentan altos niveles de estrés negativo el uso de hipnóticos será mayor.

Contrastación de hipótesis específica 4:

Ho: No existe correlación entre estrés negativo y la dimensión insomnio en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

H1: Existe correlación entre estrés negativo y la dimensión insomnio en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

Tabla 13

Correlación entre estrés negativo y el insomnio

		Insomnio
Estrés negativo	Rho	.232
	Sig.	.000

Nota. Rho= Coeficiente de Spearman, p= probabilidad de significancia

Según la Tabla 13, el estrés negativo se correlaciona de manera positiva con el insomnio ($\rho = .232$; $p = 0.00 < 0.05$); es así que se rechaza la hipótesis nula; por lo que, existe relación entre el estrés negativo y el insomnio en estudiantes de psicología. De modo que, si los estudiantes de psicología presentan altos niveles de estrés negativo el insomnio será mayor.

Contrastación de hipótesis específica 5:

Ho: No existe correlación entre estrés positivo y la dimensión interrupción de sueño en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

H1: Existe correlación entre estrés positivo y la dimensión interrupción de sueño en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

Tabla 14

Correlación entre estrés positivo y la interrupción de sueño

		Interrupción de sueño
Estrés positivo	Rho	-.011
	Sig.	0.00

Según la Tabla 14, el estrés positivo se correlaciona de manera inversa con la interrupción de sueño ($\rho = -.011$; $p = 0.00 < 0.05$); es así que se rechaza la hipótesis nula; por lo que, existe relación entre el estrés positivo y la interrupción de sueño en estudiantes de psicología. De modo que, si los estudiantes de psicología presentan altos niveles de estrés positivo la interrupción de sueño será menor.

Contrastación de hipótesis específica 6:

Ho: No existe correlación entre estrés positivo y la dimensión somnolencia diurna en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

H1: Existe correlación entre estrés positivo y la dimensión somnolencia diurna en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

Tabla 15

Correlación entre estrés positivo y la somnolencia diurna

		Somnolencia diurna
Estrés positivo	Rho	-.094
	Sig.	0.00

Nota. Rho= Coeficiente de Spearman, p= probabilidad de significancia

Según la Tabla 15, el estrés positivo se correlaciona de manera inversa con la somnolencia diurnas ($\rho = -.094$; $p = 0.00 < 0.05$); es así que se rechaza la hipótesis nula; por lo que, existe relación entre el estrés positivo y la somnolencia diurna en estudiantes de psicología. De modo que, si los estudiantes de psicología presentan altos niveles de estrés positivo la interrupción de sueño será significativamente menor.

Contrastación de hipótesis específica 7:

Ho: No existe correlación entre estrés positivo y la dimensión uso de hipnóticos en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

H1: Existe correlación entre estrés positivo y la dimensión uso de hipnóticos en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

Resultado

Tabla 16

Correlación entre estrés positivo y el uso de hipnóticos

		Uso de hipnóticos
Estrés positivo	Rho	-.177
	Sig.	0.00

Según la Tabla 16, el estrés positivo se correlaciona de manera inversa con el uso de hipnóticos ($\rho = -.177$; $p = 0.00 < 0.05$); es así que se rechaza la hipótesis nula; por lo que, existe relación entre el estrés positivo y el uso de hipnóticos en estudiantes de psicología. De modo que, si los estudiantes de psicología presentan altos niveles de estrés positivo el uso de hipnóticos será menor.

Contrastación de hipótesis específica 8:

Ho: No existe correlación entre estrés positivo y la dimensión insomnio en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

H1: Existe correlación entre estrés positivo y la dimensión insomnio en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

Tabla 17

Correlación entre estrés positivo y el insomnio

		Insomnio
Estrés positivo	Rho	-,179
	Sig.	0.00

Nota. Rho= Coeficiente de Spearman, p= probabilidad de significancia

Según la Tabla 17, el estrés positivo se correlaciona de manera inversa con el insomnio ($\rho = -.179$; $p = 0.00 < 0.05$); es así que se rechaza la hipótesis nula; por lo que, existe relación entre el estrés positivo y el insomnio en estudiantes de psicología. De modo que, si los estudiantes de psicología presentan altos niveles de estrés positivo el insomnio será menor.

4. 2. Discusión de resultados

Con referencia al objetivo general fue determinar la relación entre el estrés percibido y la calidad de sueño en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023, mediante la aplicación del estadístico Rho de Spearman, se pudo verificar que existe correlación significativamente inversa ($\rho = -.450$; $p = 0.00 < 0.05$). De modo, que los estudiantes de psicología presentan altos niveles de estrés percibido la calidad de sueño será significativamente menor. Este hallazgo se contrasta con Herawati y Gayatri (2019), cuyo estudio refiere que existe una fuerte relación significativa entre estrés percibido y calidad de sueño ($p = 0,001$; $\alpha = 0,05$). Asimismo, Butazzoni y Casadey (2018), mencionan que el estrés percibido no solo interfiere en el ámbito académico sino puede afectar en el área social, laboral y personal, incluso puede interferir en el deterioro de la calidad de sueño. Por lo tanto, se demuestra la importancia de abordar estas variables en la población universitaria.

En cuanto al objetivo específico 1; fue identificar el nivel de estrés percibido en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023. Los resultados revelaron que el 83.7% de los estudiantes de psicología presentan un nivel alto en el estrés negativo, seguido por el 10% que presenta un nivel medio, mientras el 6.2% denotan un nivel bajo. Asimismo, el 56.5% de los estudiantes de psicología muestran un nivel alto en el estrés positivo, seguido por el 29.2% que presenta un nivel medio, mientras el 14.4% denotan un nivel bajo. Este hallazgo, concuerda con Tarazona (2023), que en su investigación también especificaron el porcentaje de los niveles bajo, moderado y alto del estrés percibido por cada dimensión, el estrés positivo reportó que el 64.8% presentaron niveles bajos, 30% niveles moderados y el 5.2% niveles altos y la dimensión estrés negativo el 10% denotaron niveles bajo, 25.2% nivel medio y el 64.8% niveles altos. Finalmente, el estrés dependerá de la forma en como el ser humano reaccione frente al estímulo estresor y de

qué manera podría afectar el bienestar y calidad de vida de la persona (Organización Mundial de la Salud OMS, 2023).

En cuanto al objetivo específico 2; fue identificar el nivel de calidad de sueño en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023. Los resultados evidenciaron que, 47.7% de los estudiantes de psicología presentan un nivel medio en la dimensión interrupciones del sueño, seguido por el 46.4% un nivel alto, mientras el 6.2% denotan un nivel bajo. En la dimensión somnolencias diurnas evidencia que el 87.6% presentaron niveles bajos, el 7.7% niveles medios y el 4.8% niveles altos. La dimensión uso de hipnóticos evidenciaron que el 95.2% presentaron niveles bajos y el 2.4 % alto. La dimensión insomnio 78.5% un nivel medio y el 20.6% niveles altos. Esto se diferencia de Safhi et. al. (2020), quienes utilizaron el Índice de Calidad de sueño de Pittsburg, al comparar el insomnio (duración de sueño), el 24.5% de los estudiantes duermen menos de 5 horas y el uso de hipnóticos (medicación para dormir) el 17.2% de estudiantes consumen medicamentos para dormir. Del mismo modo, Tarazona (2023), en cuanto a la dimensión interrupciones de sueño (perturbaciones de sueño), el 76.65% presentaron distintos factores para dormir y la somnolencia diurna (disfunciones diurnas), el 34.5% evidenciaron que los estudiantes manifiestan tener sueño durante el día. Finalmente, Perales, (2020), el deterioro del sueño puede evidenciar diversos síntomas físicos o la aparición de enfermedades clínicas, como también la disminución de las funciones cognitivas superiores.

En cuanto al objetivo específico 3; fue establecer la relación entre estrés negativo y la dimensión interrupciones de sueño en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023, se pudo verificar que existe correlación positiva ($\rho = .250$; $p = 0.00 < 0.05$). De modo que, si los estudiantes de psicología presentan altos niveles de estrés negativo la interrupción de sueño será mayor. Este hallazgo se contrasta con Rebolledo (2022), en cuanto a la interrupción de sueño,

interpretando como alteraciones de sueño, se evidencia que existe relación significativa entre el estrés y alteraciones de sueño ($\rho = .55$; $p = 0.00 < 0.05$). Según Perales, (2020), citando a Kandel (2010), el estrés negativo puede generar un desequilibrio en el bienestar de la persona, al no poder sobrellevar la demanda y/o situación, provocando a largo plazo diversos síntomas que pueden estar asociados que el individuo se despierte constantemente durante las noches generando inadecuados hábitos de sueño.

En cuanto al objetivo específico 4, fue establecer la relación entre estrés negativo y la dimensión somnolencias diurnas en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023, mediante la aplicación del estadístico Rho de Spearman, se pudo verificar que existe correlación positiva ($\rho = .150$; $p = 0.00 < 0.05$). De modo que, si los estudiantes de psicología presentan altos niveles de estrés negativo la somnolencia diurna será mayor. Este hallazgo se contrasta con Kyunghoon (2022), cuyo estudio refiere que existe correlación entre el estrés negativo y la somnolencia diurna ($\rho = .376$; $p = 0.00 < 0.05$). Según Perales, (2020), citando a Jurado et. al. (2010), refiere que los despertares nocturnos y la privación de sueño, hace que la persona no logre mantenerse despierta durante el día; entre las causas principales se evidencia diversos factores psicológicos como el estrés.

En cuanto al objetivo específico 5, fue establecer la relación entre estrés negativo y la dimensión uso de hipnóticos en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023, se pudo comprobar que existe correlación positiva ($\rho = .144$; $p = 0.00 < 0.05$). De modo que, si los estudiantes de psicología presentan altos niveles de estrés negativo el uso de hipnóticos será mayor. Esto concuerda con lo encontrado por Cochachi y Rivera (2022), quienes utilizaron la prueba estadística chi cuadrado con un 95% de confiabilidad dando como resultado ($p = 0.00 < 0.05$) entre las dimensiones estrés y uso de medicamentos. Asimismo, se utilizó

dimensiones parecidas para relacionar ambas variables del presente estudio. Del mismo modo, Junco (2018), refiere que la utilización de hipnóticos estimula el inicio y el mantenimiento del sueño, entre los fármacos más conocidos están las benzodiazepinas, estos medicamentos son utilizados para tratar el estrés y la ansiedad, el cual siempre debe estar bajo la supervisión de un médico.

En cuanto al objetivo específico 6, fue establecer la relación entre estrés negativo y la dimensión insomnio en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023, mediante la aplicación del estadístico Rho de Spearman, se pudo verificar que existe correlación positiva ($\rho = .232$; $p = 0.00 < 0.05$). De modo que, si los estudiantes de psicología presentan altos niveles de estrés negativo el insomnio será mayor. Este hallazgo se contrasta con Tarazona (2023), en cuanto al insomnio, interpretando como duración de sueño, se evidencia que existe relación entre el estrés negativo y el insomnio ($\rho = .105$; $p = 0.00 < 0.05$). Asimismo, Perales, (2020) citando a Lomelí et. al. (2001), manifiesta que el insomnio se basa cuando la persona no logra mantener su sueño las 7 o 8 horas que se recomienda dormir, debido a diversos factores en el ámbito académico, personal, laboral, etc., generando en la persona insatisfacción con las cantidades de horas que no puede descansar y descontento para conciliar el sueño, afectando la calidad de vida del ser humano.

En cuanto al objetivo específico 7, fue establecer la relación entre estrés positivo y la dimensión interrupciones de sueño en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023, se pudo comprobar que existe correlación inversa ($\rho = -.011$; $p = 0.00 < 0.05$). De modo que, si los estudiantes de psicología presentan altos niveles de estrés positivo la interrupción de sueño será menor. Este hallazgo se contrasta con Tarazona (2023), en cuanto a la dimensión interrupciones de sueño, interpretando como perturbaciones de sueño, se evidencia que existe relación inversa

con el estrés positivo con perturbaciones de sueños ($\rho = -.075$; $p = 0.00 < 0.05$). Para Hernández et. al. (2022), hacen referencia que el estrés positivo es una respuesta adecuada ante un estresor, cuando una persona sabe enfrentar las demandas o situaciones adversas puede equilibrar el horario de sueño, disminuir el estrés, además de cuidar la salud física y mental. Sin embargo, se evidenció ciertas limitaciones para correlacionar ambas dimensiones de estudio con los antecedentes nacionales e internacionales, lo cual de alguna forma restringe el contraste con el resultado obtenido en la investigación. En relación con los antecedentes se observa que solo correlacionaron las variables de manera general, otros repositorios indexados correlacionaron las variables de estudio con datos sociodemográficos o utilizaron las dimensiones de estrés percibido y la calidad de sueño en general y viceversa.

En cuanto al objetivo específico 8, fue establecer la relación entre estrés positivo y la dimensión somnolencias diurnas en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023, mediante la aplicación del estadístico Rho de Spearman, se pudo comprobar que existe correlación inversa ($\rho = -.094$; $p = 0.00 < 0.05$). De modo que, si los estudiantes de psicología presentan altos niveles de estrés positivo la somnolencia diurna será menor. Este hallazgo, concuerda con Tarazona (2023), lo que permitió conocer que existe correlación entre el estrés positivo y la somnolencia diurnas ($\rho = -.321$; $p = 0.00 < 0.05$). Asimismo, Gaja (2023), el estrés positivo se produce cuando nuestro cuerpo responde a situaciones que son percibidas como desafiantes o emocionantes, además, nos permite sentirnos motivados, creativos y productivos durante el día.

En cuanto al objetivo específico 9, fue establecer la relación entre estrés positivo y la dimensión uso de hipnóticos en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023, mediante la aplicación del estadístico Rho de Spearman, se pudo comprobar que existe correlación inversa

(rho= $-.177$; $p=0.00<0.05$). De modo que, si los estudiantes de psicología presentan altos niveles de estrés positivo el uso de hipnóticos será significativamente menor. Asimismo, revisando los antecedentes nacionales e internacionales, se evidencio ciertas limitaciones para correlacionar ambas dimensiones, lo cual de alguna forma limita el contraste con el resultado obtenido en la investigación. En relación con los antecedentes solo correlacionaron las variables generales y no las dimensiones, además otros repositorios indexados correlacionaron las variables de estudio con datos sociodemográficos.

En cuanto al objetivo específico 10, fue establecer la relación entre estrés positivo y la dimensión insomnio en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023, mediante la aplicación del estadístico Rho de Spearman, se pudo verificar que existe correlación inversa (rho= $-.179$; $p=0.00<0.05$). De modo que, si los estudiantes de psicología presentan altos niveles de estrés positivo el insomnio será menor. Este hallazgo, concuerda con Tarazona (2023), en cuanto al insomnio, interpretando como duración de sueño, evidencia que existe relación significativa inversa con el estrés positivo con la duración de sueño (rho= $-.075$; $p=0.00<0.05$). Para Urbano (2019), el eustres permite al individuo gestionar los recursos de afrontamiento sobre las demandas y/o situaciones, con el fin de no evidenciar diversos síntomas que pueden afectar la calidad de vida y el rendimiento de la persona.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Primera: con referencia al objetivo general, mediante la aplicación del estadístico Rho de Spearman, se pudo encontrar existe correlación entre estrés percibido y calidad de sueño. Dicha correlación es de tipo negativa, lo que significa que a partir de los datos recopilados existe una correlación moderada entre las variables de estudio, es decir a mayor estrés percibido menor será la calidad de sueño en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana.

Segundo: con referencia al objetivo específico 1, se observa que la mayoría de los estudiantes de psicología presentan un nivel alto de estrés negativo 80.4%, mientras el 12.9% evidenció niveles medios y el 6.7% experimentó niveles bajos.

Tercera: con referencia al objetivo específico 2, se observa que la mayoría de los estudiantes de psicología presentan un nivel medio en la calidad de sueño 82.3%, mientras el 17.2% experimentó niveles altos y el 0.5% evidenció niveles bajos.

Cuarto: con referencia al objetivo específico 3, mediante la aplicación del estadístico Rho de Spearman, se pudo encontrar que existe correlación entre estrés negativo e interrupción de sueño. Dicha correlación es de tipo positiva, lo que significa que a partir de los datos recopilados existe una correlación baja entre las variables objeto de estudio, es decir a mayor estrés negativo la interrupción de sueño también será mayor.

Quinto: con referencia al objetivo específico 4, se pudo encontrar existe correlación entre estrés negativo y somnolencia diurna. Dicha correlación es de tipo positiva, lo que significa que a partir de los datos recopilados existe una correlación baja entre las variables objeto de estudio, es decir a mayor estrés negativo la somnolencia diurna también será mayor.

Sexto: con referencia al objetivo específico 5, mediante la aplicación del estadístico Rho

de Spearman, se pudo encontrar existe correlación entre estrés negativo y uso de hipnóticos. Dicha correlación es de tipo positiva, lo que significa que a partir de los datos recopilados existe una correlación baja entre las variables objeto de estudio, es decir a mayor estrés negativo el uso de hipnóticos también será mayor.

Séptimo: con referencia al objetivo específico 6, se pudo encontrar existe correlación entre estrés negativo y el insomnio Dicha correlación es de tipo positiva, lo que significa que a partir de los datos recopilados existe una correlación baja entre las variables objeto de estudio, es decir a mayor estrés negativo el insomnio también será mayor.

Octavo: con referencia al objetivo específico 7, se pudo encontrar existe correlación entre estrés positivo y la interrupción de sueño. Dicha correlación es de tipo negativa, lo que significa que a partir de los datos recopilados existe una correlación baja entre las variables objeto de estudio, es decir a mayor estrés positivo la interrupción de sueño será menor.

Noveno: con referencia al objetivo específico 8, mediante la aplicación del estadístico Rho de Spearman, se pudo encontrar existe correlación entre estrés positivo y la somnolencia diurna. Dicha correlación es de tipo negativa, lo que significa que a partir de los datos recopilados existe una correlación muy alta entre las variables objeto de estudio, es decir a mayor estrés positivo la somnolencia diurna será menor.

Decimo: con referencia al objetivo específico 9, mediante la aplicación del estadístico Rho de Spearman, se pudo encontrar existe correlación entre estrés positivo y el uso de hipnóticos. Dicha correlación es de tipo negativa, lo que significa que a partir de los datos recopilados existe una correlación baja entre las variables objeto de estudio, es decir a mayor estrés positivo el uso de hipnóticos será menor.

Onceavo: con referencia al objetivo específico 10, se pudo encontrar que existe

correlación entre estrés positivo y el insomnio. Dicha correlación es de tipo negativa, lo que significa que a partir de los datos recopilados existe una correlación baja entre las variables objeto de estudio, es decir a mayor estrés positivo el insomnio será menor.

5.2. Recomendaciones

- **Primero**

Se recomienda, implementar diversos programas de intervención enfocados a la prevención y concientización de la salud mental dirigido a la población académica, a partir de equipos multidisciplinarios, con la finalidad de promover la participación activa de estudiantes universitarios a fin de reducir los niveles de estrés y mejorar la calidad de sueño.

- **Segundo**

Se recomienda tomar los hallazgos de la presente investigación como antecedentes para estudios complementarios que consideren otras variables como la ansiedad, depresión, hábitos de estudio, estilo de vida saludables y rendimiento académico, etc., a fin de ampliar el estudio de variables psicológicas relacionadas a salud mental y beneficiar así a estudiantes universitarios.

- **Tercero**

Se recomienda que los futuros psicólogos o profesionales de la salud elaboren programas de evaluación e intervención entre ambas variables en estudiantes de pregrado a fin de enriquecer en información a partir de la revisión de la literatura científica y repositorios indexados.

- **Cuarto**

Se recomienda, fortalecer actividades de investigación integradas por equipos multidisciplinarios en ciencias de la salud interesados en profundizar de manera investigativa las causas o factores que afectan los niveles de estrés y las situaciones que perturben la calidad de

sueño en estudiantes universitarios, con la finalidad de conocer las diferencias a través de los datos sociodemográficos.

REFERENCIAS

- Allende, F., Acuña, J., Correa, L., & De La Cruz, J. (2021). Estrés académico y calidad del sueño en tiempos de pandemia por COVID-19 en estudiantes de medicina de una universidad del Perú. *Revista de La Facultad de Medicina*, 70(3), 1 - 12.
<https://doi.org/10.15446/revfacmed.v70n3.93475>
- Bairero, M. (2017). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *MULTIMED Revista Médica. Granma*, 21(6), 971 - 982. Recuperado de
<https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/688/1054>
- Bautista, A., Quintana, M., Vázquez, M. y González, D. (2023). *Anxiety, stress and sleep quality associated to COVID-19 in university students in northwestern Mexic*. *Revista Horizonte*, 22(2), 305 - 316.
<https://revistahorizonte.ujat.mx/index.php/horizonte/article/view/5322/4244>
- Becerra, A. (2018). *Relaciones entre la calidad de sueño con estrés académico y bienestar en universitarios*. (Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica del Perú).
<http://hdl.handle.net/20.500.12404/12664>
- Buttazzoni, M. & Casadey, E. (2018). *Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios*. (Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica Argentina). <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/559>
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Cochachi, E. & Rivera, L. (2022). *Uso de medicamentos y el afrontamiento para el manejo del estrés en estudiantes de farmacia y bioquímica de la universidad franklin roosevelt frente*

- a la pandemia covid-19, huancayo 2022.* (Tesis de grado, Universidad Roosevelt).
<http://hdl.handle.net/20.500.14140/1415>
- Chervin, R. D., & Guilleminault, C. (1996). Overestimation of sleep latency by patients with suspected hypersomnolence. *Sleep*, 19(2), 94 – 100. <https://doi.org/10.1093/sleep/19.2.94>
- Cohen, S. (1986). Contrasting the Hassles Scale and the Perceived Stress Scale: Who's really measuring appraised stress? *American Psychologist*, 41(6), 716–718.
<https://doi.org/10.1037/0003-066x.41.6.716>
- Diario Oficial el Peruano. (16,09,2023). Sueño y salud. Recuperado de
<https://www.elperuano.pe/noticia/141680-sueno-y-salud>
- Gaja, M. (11 de abril del 2023). El estrés positivo. <https://universidadisep.com/mx/psicologia-clinica/estres-positivo/>
- González, J., & Alca, F. (2019). *Efecto del programa de biodanza para reducir el nivel de estrés en los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el establecimiento penitenciario de Tarapoto, 2019.* (Tesis de grado, Universidad Cesar Vallejo). <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/42666>
- Guzmán, J., & Reyes, M. (2018). Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología*, 36(2), 719–750.
<https://doi.org/10.18800/psico.201802.012>
- Herawati y Gayatri (2019). La correlación entre calidad del sueño y los niveles de estrés entre los estudiantes de Universitas Indonesia. *Revista Enfermería Clínica*, 29 (2), 357 – 361.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1130862119301445>
- Hernández, G., Rojas, J. y Taboada, M. (2022). Propiedades psicométricas de la escala de estrés percibido en adultos de 20 a 35 años de la ciudad de Chiclayo. *UCV HACER Revista de*

- Investigacion y Cultura*, 11(2), 64 – 79. <https://doi.org/10.18050/revucvhacer.v11n2a7>
- Hernández, R. & Mendoza, C (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: Editorial Mc Graw Hill Education.
- Instituto Nacional de Salud. (09, 07, 2018). Sueño: Información sobre el estado. Recuperado de <https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/sleep/informacion#:~:text=El%20sue%C3%B1o%20es%20un%20per%C3%ADodo,a%20mantenerse%20saludables%20y%20a%20rejuvenecer>
- Junco, E. (07 de mayo del 2018). ¿Cuál es el mejor tratamiento para la ansiedad y el estrés?. Tratamiento para la ansiedad y estrés (y sí funciona) (hola.com)
- Kloster, G. y Perrotta, DE. (2022). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná*. (Tesis de grado, Universidad Católica Argentina). <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>
- Kyunghoon, B. (2022). Somnolencia diurna y su relación al estrés académico en estudiantes de una universidad privada en el tiempo de pandemia, 2022. (Tesis de grado, Universidad Norbert Wiener). <https://hdl.handle.net/20.500.13053/7856>
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. España: Ediciones Martínez Roca
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.
- Murillo Mamani, J. H., & Málaga Sánchez, A. J. (2019). *Nivel de estrés de los estudiantes de Enfermería en las prácticas Pre-Profesionales Facultad de Enfermería de la Universidad Católica De Santa María. Arequipa, 2018*. (Tesis de grado, Universidad Católica de Santa María). <https://1library.co/document/qmj3le5q-estudiantes-enfermeria-practicas-profesionales-facultad-enfermeria-universidad-catolica.html>

- Ojeda, J., & Padilla, E. (2018). *Calidad de Sueño y Estrés Académico en Estudiantes Universitarios*. (Tesis de grado, Universidad Católica de Santa María).
<http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/8411>
- Organización Mundial de la Salud. (21, 02, 2023). Estrés. Recuperado de
<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Otero, G., Carriazo, G., Tamara, S., Lacayo, M., Torres, G. y Castro, N. (2020). Nivel de estrés académico por evaluación oral y escrita en estudiantes de Medicina de una universidad del Departamento de Sucre. *Revista CES Medicina*, 34(1), 40–52.
<https://doi.org/10.21615/cesmedicina.34.1.4>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227–232. <https://doi.org/10.4067/s0717-95022017000100037>
- Pacheco, M. (2023). *Estrés laboral en el personal de salud del Hospital San Juan de Dios de la ciudad de Pisco, 2022*. (Tesis de grado, Universidad San Juan Bautista). Recuperado de In repositorio.upsjb.edu.pe. <https://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/20.500.14308/4699>
- Pajares, C. (2020). *Calidad de sueño y estrés académico en estudiantes de derecho*. (Tesis de grado, Universidad Católica del Perú).
<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/16290>
- Peña, E., Bernal, L., Pérez, R., Reyna, L. y García, K. (2017). Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *NURE Investigación: Revista Científica de Enfermería*, 15(92), 1 - 8.
Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6279759>

- Peña, I., Nieto, L., Sánchez, D., & Cortés, R. (2019). Relación entre estrés percibido y calidad de sueño en enfermeras de turnos nocturno y rotativo. *Revista Colombiana de Enfermería*, 18(3), e014. <https://doi.org/10.18270/rce.v18i3.2640>
- Perales, D. (2020). *Construcción de una escala de calidad de sueño para adultos en una escuela de postgrado, 2019*. (Tesis de grado, Universidad Privado Antenor Orrego). <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/6421>
- Plataforma digital única del Estado Peruano. (15,10,2019). Minedu y el Minsa trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental. Recuperado de <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa%20trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-salud-mental>
- Ramos, E. (2021). Factores ambientales y psicológicos que influyen en la calidad del sueño. (Tesis de grado, Universidad Pontificia Comillas). Recuperado de [https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/50923/TFG Definitivo - RAMOS DELGADO%20ELENA.pdf?sequence=1](https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/50923/TFG%20Definitivo%20RAMOS%20DELGADO%20ELENA.pdf?sequence=1)
- Real Academia Española. (2023). Estrés. Recuperado de <https://dle.rae.es/estr%C3%A9s>
- Real Academia Española. (2023). Sueño. Recuperado de <https://dle.rae.es/sue%C3%B1o>
- Rebolledo, J., Galvan, J., Fernandez, J., Lule, G., Villanueva, L. y Aguilar, H. (2022). Marcadores de estrés, calidad de sueño, ansiedad y estrés percibido en estudiantes universitarios. *Revista Verano de la Ciencia*, 16, 1 – 8. <https://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/3614/3109>
- Rodríguez, A & Pérez, A. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. 82(1), 179 – 200. <https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647>

- Rojas, L. (2022). *Estrés académico y estilo de afrontamiento durante la pandemia de Covid-19 en estudiantes de un colegio estatal de Santa Eulalia*. (Tesis de grado, Universidad San Ignacio De Loyola). Recuperado <https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/263db529-0bd2-4901-9dc0-939cdc54595c>
- Safhi, M., Alafif, R., Alamoudi, N., Alamoudi, M., Alghamdi, W., Albishri, S., & Rizk, H. (2020). The association of stress with sleep quality among medical students at King Abdulaziz University. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(3), 1662. https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_745_19
- Sanabria, E. (2021). *Evidencias psicométricas de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios de Lima, 2020*. (Tesis de grado, Universidad Cesar Vallejo). <https://hdl.handle.net/20.500.12692/63038>
- Silva, S. (2020). *Relación entre las dimensiones de la personalidad y la calidad de sueño en estudiantes universitarios*. (Tesis de maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia). <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/8182>
- Tarazona, J. (2023). *Relación entre estrés percibido, somnolencia y calidad de sueño en estudiantes de medicina humana bajo la modalidad online de Lima durante el periodo 2021 – II*. (Tesis de grado, Universidad Peruana Cayetano Heredia). <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/13436>
- Venancio, G. (2018). *Estrés académico en estudiantes de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana*. (Tesis de grado, Universidad Nacional Federico Villarreal). Recuperado <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/2383>
- Webb, W. B. (1988). Theoretical Presentation An Objective Behavioral Model of Sleep. *Sleep*,

11(5), 488–496. <https://doi.org/10.1093/sleep/11.5.488>

Webb, W. B. (1994). Sleep as a Biological Rhythm: A Historical Review. *Sleep*, 17(2), 188–194.

<https://doi.org/10.1093/sleep/17.2.188>

Zea, M. (2021). *Estrés académico en tiempos de pandemia en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del distrito de Cocachacra – Arequipa*. (Tesis de grado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa).

<https://repositorio.unsa.edu.pe/items/6745b04e-c8af-401e-9fc5-1184dd00718d>

Anexo 1: Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
<p>General</p> <p>¿Existe relación entre el estrés percibido y la calidad de sueño en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023?</p>	<p>General</p> <p>Determinar la relación entre el estrés percibido y la calidad de sueño en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.</p>	<p>General</p> <p>Hi: Existe relación entre el estrés percibido y la calidad de sueño en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.</p> <p>H0: No existe relación entre el estrés percibido y la calidad de sueño en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.</p>	<p>Independiente</p> <p>Estrés percibido</p>	<p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo de investigación: Correlacional</p> <p>Diseño de investigación: No experimental</p> <p>Población: 304 estudiantes de psicología que participan en la Organización Entreconductas, 2023.</p>
<p>Problemas Específicos</p> <p>¿Cuál es el nivel de estrés percibido en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023?</p> <p>¿Cuál es el nivel de calidad de sueño en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023?</p> <p>¿Existe relación entre estrés negativo y la dimensión interrupción de sueño en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023?</p> <p>¿Existe relación entre estrés negativo y la dimensión interrupción de sueño en</p>	<p>Objetivos Específicos</p> <p>Identificar el nivel de estrés percibido en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.</p> <p>Identificar el nivel de calidad de sueño en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.</p> <p>Establecer la relación entre estrés negativo y la dimensión interrupción de sueño en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.</p> <p>Establecer la relación entre estrés negativo y la dimensión somnolencia diurna en</p>	<p>Hipótesis Específicos</p> <p>Hi 1: Existe relación entre estrés negativo y la dimensión interrupción de sueño en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.</p> <p>H01: No existe relación entre estrés negativo y la dimensión interrupción de sueño en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.</p> <p>Hi 2: Existe relación entre estrés negativo y la dimensión somnolencia diurna en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.</p>	<p>Dependiente</p> <p>Calidad de sueño</p>	<p>Muestra: 209 estudiantes de psicología que participan en la Organización Entreconductas, 2023.</p> <p>Método: Hipotético - deductivo</p> <p>Técnicas: Encuesta</p> <p>Instrumentos: Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE -13) y la Escala de Calidad de Sueño para Adultos.</p>

estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023?	estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.	H0 2: No existe relación entre estrés negativo y la dimensión somnolencia diurna en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.
¿Existe relación entre estrés negativo y la dimensión somnolencia diurna en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023?	Establecer la relación entre estrés negativo y la dimensión uso de hipnóticos en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.	Hi 3: Existe relación entre estrés negativo y la dimensión uso de hipnóticos en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.
¿Existe relación entre estrés negativo y la dimensión insomnio en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023?	Establecer la relación entre estrés negativo y la dimensión insomnio en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.	H0 3: No existe relación entre estrés negativo y la dimensión uso de hipnóticos en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.
¿Existe relación entre estrés positivo y la dimensión interrupción de sueño en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023?	Establecer la relación entre estrés positivo y la dimensión interrupción de sueño en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.	Hi 4: Existe relación entre estrés negativo y la dimensión insomnio en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.
¿Existe relación estadísticamente entre estrés positivo y la dimensión interrupción de sueño en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023?	Establecer la relación entre estrés positivo y la dimensión somnolencia diurna en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.	H0 4: No existe relación entre estrés negativo y la dimensión insomnio en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.
¿Existe relación entre estrés positivo y la dimensión somnolencia diurna en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023?	Establecer la relación entre estrés positivo y la dimensión uso de hipnóticos en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.	Hi 5: Existe relación entre estrés positivo y la dimensión interrupción de sueño en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.
¿Existe relación entre estrés positivo y la dimensión insomnio	Establecer la relación entre estrés positivo y la dimensión insomnio	

en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023? en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

H0 5: No existe relación entre estrés positivo y la dimensión interrupción de sueño en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

Hi 6: Existe relación entre estrés positivo y la dimensión somnolencia diurna en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

H0 6: No existe relación entre estrés positivo y la dimensión somnolencia diurna en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

Hi 7: Existe relación entre estrés positivo y la dimensión uso de hipnóticos en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

H0 7: No existe relación entre estrés positivo y la dimensión uso de hipnóticos en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana, 2023.

Hi 8: Existe relación entre estrés positivo y la dimensión insomnio en estudiantes de

psicología de Lima
Metropolitana, 2023.

H0 8: No existe relación entre
estrés positivo y la dimensión
insomnio en estudiantes de
psicología de Lima
Metropolitana, 2023.

Anexo 2: Instrumentos

ESCALA DE PERCEPCIÓN GLOBAL DE ESTRÉS

Ficha técnica

Nombre original	Estrés percibido
Autores	Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983)
Autor de adaptación peruana	Sanabria, E. (2021)
Nombre de la prueba adaptada	Escala de Percepción Global de Estrés
Administración	Individual
Aplicación	Personas de 18 años en adelante
Duración	10 a 15 minutos
N° Total de ítems	13 ítems
Dimensiones	Estrés negativo (distrés) y estrés positivo (eustrés)

Instrucciones:

Marca con una "X" en el casillero aquella opción que exprese mejor tu situación actual, teniendo en cuenta el último mes. Por cada pregunta coloca una opción.					
	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	Frecuente	Casi siempre
1. En el último mes ¿Cuán seguido has estado molesto por que algo pasó de forma inesperada?					
2. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido incapaz de controlar hechos importantes de tu vida?					
3. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido continuamente tenso?					
4. En el último mes ¿Cuán seguido te sentiste seguro de tus habilidades para manejar tus problemas personales?					

5. En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?					
6. En el último mes ¿Cuán seguido confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?					
7. En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que las cosas te estaban resultando como tú querías?					
8. En el último mes ¿Cuán seguido te diste cuenta que no podías hacer todas las cosas que debías hacer?					
9. En el último mes ¿Cuán seguido has podido controlar las dificultades de tu vida?					
10. En el último ¿Cuán seguido has sentido que tienes el control de todo?					
11. En el último ¿Cuán seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?					
12. En el último ¿Cuán seguido pudiste controlar la manera en que utilizaste el tiempo?					
13. En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que los problemas se te habían acumulado?					

ESCALA DE CALIDAD DE SUEÑO PARA ADULTOS

Ficha técnica

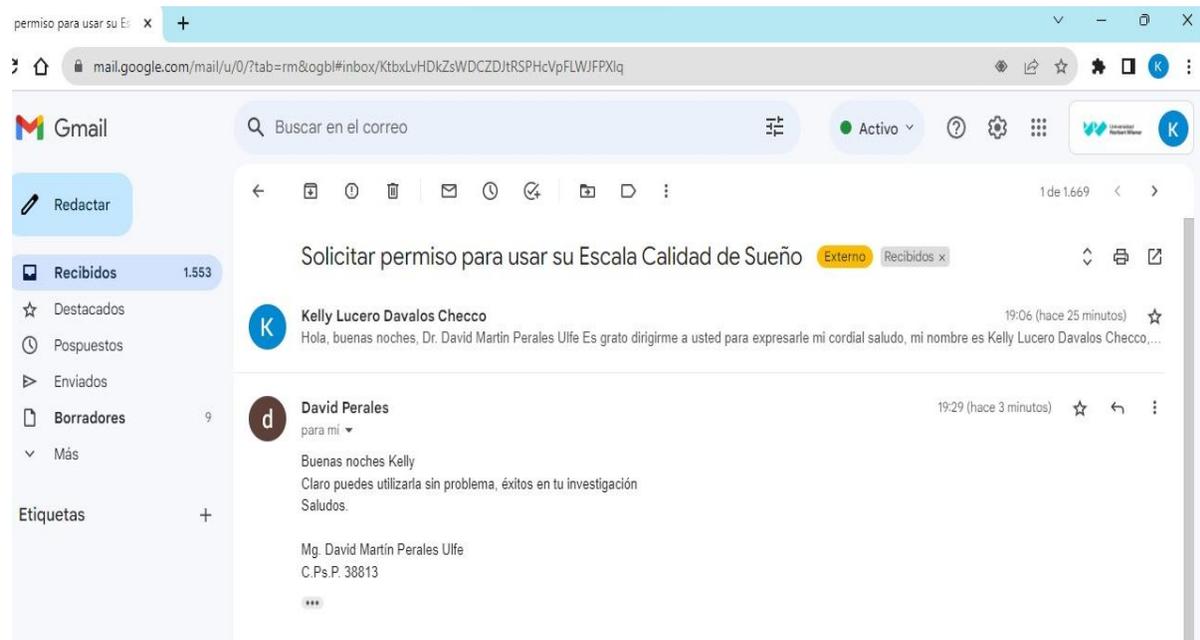
Nombre de la prueba	Escala de Calidad de Sueño para Adultos
Autor	Perales, D. (2020)
Administración	Forma individual
Aplicación	18 a 78 años
Duración	Entre 10 a 15 minutos
Nº Total de ítems	39 ítems
Dimensiones	Interrupciones del sueño, somnolencias diurnas, uso de hipnóticos e insomnio.

Instrucciones:

Lee atentamente cada uno de los ítems y marca con una X según tu experiencia.			
	Siempre	A veces	Nunca
1. Me despierto durante la noche			
2. Tengo problemas para volverme a dormir después de despertar a mitad de la noche			
3. Cuando estoy en el trabajo me da sueño			
4. Cuando leo algo que me interesa me da sueño			
5. Cuando estoy en algún lugar, por ejemplo, cine, o miro televisión, me da sueño			
6. He usado medicamentos para conciliar el sueño			
7. Siento que es necesario que tome pastillas para dormir			
8. Duermo más tiempo cuando tomo medicamentos que cuando no los consumo			
9. Tardo mucho tiempo en dormirme			
10. Tengo dificultad para dormir.			
11. Me cuesta conciliar el sueño a pesar de sentirme cansado			
12. Suelo levantarme más de una vez durante la noche			
13. Cuando me despierto por las noches, me vienen pensamientos a la cabeza que me impiden conciliar el sueño			
14. Me he quedado dormido en el trabajo o la			

universidad			
15. Tengo ganas de dormir durante el día			
16. Cuando converso con alguien, me da sueño			
17. Descanso mejor cuando tomo algún medicamento para dormir			
18. Trabajo o estudio mejor luego de usar algún medicamento para conciliar el sueño			
19. Suelo frustrarme por no poder conciliar el sueño			
20. Suelo acostarme muy tarde por la noche debido a que no logro conciliar el sueño			
21. Suelo despertarme por las noches y no saber por qué			
22. Suelo despertarme ante el más mínimo ruido			
23. Suelo quedarme dormido por muchas horas durante el día			
24. Tengo ganas de dormir mientras realizo mis actividades diarias			
25. Camino distraído durante el día debido a que tengo sueño			
26. Necesito tomar medicamentos para dormir luego de un día abrumador			
27. Voy al médico para que me recete medicamentos para dormir			
28. Suelo ponerme ansioso si no consumo medicamentos para dormir			
29. Me esfuerzo por lograr conciliar el sueño			
30. Realizo muchas actividades que me agoten para lograr conciliar el sueño			
31. Siento ansiedad al llegar la noche debido a que no podré conciliar el sueño			
32. Tardo en dormir luego de despertar a mitad de la noche			
33. Me levanto por las noches voluntariamente			
34. Las actividades que generalmente me gustan me dan sueño			
35. Me da sueño al poco tiempo de haber despertado			
36. He usado alguna sustancia (café, Redbull, etc.) para mantenerme despierto debido a que tengo sueño en el día.			
37. Me cuesta concentrarme en mis actividades debido a que tengo sueño			
38. Me cuesta dormir cuando no uso medicamentos para conciliar el sueño			
39. He pasado muchas noches sin poder dormir			

Anexo 3: Autorización de uso de instrumentos



Anexo 4: Aprobación del Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 21 de octubre de 2023

Investigador(a)
Davalos Checco, Kelly Lucero
Exp. N°: 1011-2023

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEI-UPNW) **evaluó y APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: **"ESTRÉS PERCIBIDO Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LIMA METROPOLITANA, 2023"** Versión 01 con fecha 27/09/2023-
- Formulario de Consentimiento Informado Versión 01 con fecha 27/09/2023-

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Davalos Checco, Kelly Lucero y a los investigadores colaboradores (no aplica)

La APROBACIÓN comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. **La vigencia** de la aprobación es de **dos años (24 meses)** a partir de la emisión de este documento.
2. **El Informe de Avances** se presentará cada 6 meses, y el informe final una vez concluido el estudio.
3. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEI-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
4. Si aplica, **la Remoción** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,


Yenny Marisol Bellido Fuente
Presidenta del CIEI-UPNW



Anexo 5: Formato de consentimiento informado

Título del proyecto de investigación: ESTRÉS PERCIBIDO Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LIMA METROPOLITANA, 2023.

Investigadora: Davalos Checco, Kelly Lucero

Propósito del Estudio

Estamos invitando a usted a participar en un estudio titulado “ESTRÉS PERCIBIDO Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LIMA METROPOLITANA, 2023”. Con el objetivo de determinar la relación entre el estrés percibido y la calidad de sueño en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología. Su ejecución permitirá conocer mejor la realidad problemática para contribuir en la salud mental.

Duración del estudio: 6 meses

Nº esperado de participantes: 209

Criterios de Inclusión:

- Estudiantes universitarios de Lima Metropolitana del primer ciclo hasta el doceavo ciclo.
- Participan estudiantes universitarios de la carrera de Psicología.
- Deberán aceptar el consentimiento informado para el estudio.
- Contar con aparatos electrónicos (celular, tablet, laptop y computadora) e internet para realizar los cuestionarios.

Criterios de Exclusión:

- Los participantes que no respeten las indicaciones serán excluidos de la investigación.
- Estudiar en una universidad de provincia.
- No pertenecer a la carrera de Psicología.

- Dejar en blanco los datos sociodemográficos y no completar ambos cuestionarios.

Procedimientos

Si Usted decide participar en este estudio se le realizará lo siguiente:

- Se le explicará los objetivos del estudio, en qué consistirá su participación y se le brindará el consentimiento Informado para su lectura y aprobación.
- Se le facilitará los cuestionarios para su llenado dando un tiempo aproximado de 20 minutos.
- La información recolectada será digitada al Microsoft Excel para su posterior procesamiento de datos. Esta será almacenada respetando la confidencialidad y el anonimato.

Riesgos

Su participación en el estudio no tendrá riesgo alguno ya que su identidad se mantendrá en confidencialidad y anonimato, así mismo, no será juzgado o criticado por su tipo de respuesta en los cuestionarios brindados. Toda su información personal se manejará solo para fines académicos respetando su privacidad.

Beneficios

Los resultados de estudio ayudarán a aportar evidencia empírica como también contribuir a un mejor entendimiento sobre la relación de ambas variables estrés percibido y calidad de sueño en estudiantes universitarios de psicología que participan en la Organización Entreconductas, 2023.

Costos

Usted, no deberá pagar nada por la participación. Asimismo, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

Confidencialidad:

La información se guardará por códigos y no por nombres para proteger su identidad. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de Usted. Asimismo, los resultados no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

Derechos de la persona:

La participación es voluntaria. Si usted se siente incómodo durante el llenado de los cuestionarios, podrá retirarse en cualquier momento, o no participar de él sin perjuicio alguno.

En caso tuviera alguna pregunta o duda se puede comunicar con la investigadora Kelly Lucero Davalos Checco o al Whats App 970 342 334.

CONSENTIMIENTO

He leído la hoja de información del Formulario de Consentimiento Informado (FCI), y declaro haber recibido una explicación satisfactoria sobre los objetivos, procedimientos y finalidades del estudio. Asimismo, acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que cosas pueden pasar si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Participante:**Nombres:****DNI:**
_____**FIRMA****Investigador:****Nombres:****DNI:**
_____**FIRMA**

Anexo 6: Formato de consentimiento informado virtual

TEMA: ESTRÉS PERCIBIDO Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LIMA METROPOLITANA, 2023.

Un cordial saludo.

Le saluda Kelly Lucero Davalos Checco, bachiller en Psicología por la Universidad Norbert Wiener. El presente estudio tiene como objetivo determinar la relación entre el estrés percibido y la calidad de sueño en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología.

Asimismo, los resultados de estudio ayudarán a aportar evidencia empírica como también contribuir a un mejor entendimiento sobre la relación de ambas variables.

Su participación es totalmente voluntaria, el estudio no tendrá riesgo alguno ya que su identidad se mantendrá en confidencialidad y anonimato. Toda su información personal se manejará solo para fines académicos respetando su privacidad.

Si decides participar en la investigación, por favor responder las siguientes preguntas con toda sinceridad.

Agradezco mucho su participación.

Si tuviera alguna pregunta o duda puedes escribir al siguiente correo:

lucrodavaloschecco@gmail.com o Whats App 970 342 334

¿Desea participar en el estudio?

SI

NO

Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos



PERÚ

Ministerio
de Educación



Lima, 12 de octubre del 2023

Señorita

Kelly Lucero Davalos Checco

De nuestra consideración:

Reciba un cordial saludo en nombre de la Organización Entreconductas.

Entreconductas es una organización de estudiantes universitarios de la carrera de Psicología, siendo su principal objetivo la contribución y promoción de la salud mental en todas las personas. Para ello, elabora y gestiona programas, talleres de manera presencial y/o virtual en los distintos colegios de Lima Metropolitana, casa hogar, etc. Además, brinda diversos voluntariados en las distintas áreas de la organización.

La que suscribe **Bejarano Carranza, Manuela Jenny Graciela, COORDINADORA GENERAL DE LA ORGANIZACIÓN ENTRECONDUCTAS.**

Hace constar:

Que la Srta.: **DAVALOS CHECCO KELLY LUCERO**, identificada con DNI N° **75010296**, bachiller de la escuela profesional de psicología, ha ejecutado el proyecto de tesis titulado **"ESTRÉS PERCIBIDO Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LIMA METROPOLITANA, 2023."**, desde el 20 de setiembre hasta el 15 de octubre, cumpliendo con lo experimentado según el cronograma presentado.

Se expide el presente documento, a solicitud escrita de la interesada para los usos y fines que viere por conveniente.

Atentamente,

Bejarano Carranza Manuela Jenny Graciela
Coordinadora General

Anexo 8: Informe del asesor de Turnitin

● 20% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 20% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 14% Base de datos de trabajos entregados
- 4% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	4%
2	Universidad Wiener on 2023-11-25 Submitted works	2%
3	repositorio.upch.edu.pe Internet	1%
4	repositorio.utelesup.edu.pe Internet	1%
5	repositorio.ucv.edu.pe Internet	1%
6	uwiener on 2023-02-21 Submitted works	1%
7	uwiener on 2023-02-12 Submitted works	<1%
8	hdl.handle.net Internet	<1%