

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN
ESCUELA DE POSGRADO
Unidad de Posgrado de Ciencias Humanas y Educación



Influencia del estrés académico y calidad de sueño en la calidad de vida de estudiantes universitarios del sur peruano

Tesis para obtener el Grado Académico de Maestro(a) en Educación con mención en Psicología Educativa

Autor:

Alid Chanducas Zarate de Hurtado

Asesor:

Mg. Julio César Cjuno Suni

Lima, mayo de 2023

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Julio César Cjuno Suni, de la Escuela de Posgrado, Unidad de Posgrado de Ciencias Humanas y Educación, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“INFLUENCIA DEL ESTRÉS ACADÉMICO Y CALIDAD DE SUEÑO EN LA CALIDAD DE VIDA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL SUR PERUANO”** del (los) autor (autores) Alid Chanducas Zarate de Hurtado tiene un índice de similitud de 6% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 18 días del mes de mayo del año 2023



Julio César Cjuno Suni

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DE MAESTRO(A)

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a18..... del mes de.....mayo.....del año2023....., siendo las.....05:30 p.m., se reunieron en la modalidad online sincrónica, bajo la dirección del Señor Presidente del Jurado:.....Dr. Carlos Daniel Corrales Ruiz....., el secretario:.....Mg. Nataly Susan Saez Zevallos....., los demás miembros:.....Mg. Sara Esther Richard Pérez y Mg. Joel Figueroa Quiñones..... y el asesor:.....Mg. Julio Cesar Cjuno Suni....., con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de Tesis de Maestro(a) titulada:.....Influencia del estrés académico y calidad de Sueño en la calidad de vida de estudiante universitarios del sur peruano..... del Bachiller/Licenciado(a).....Alid Chanducas Zarate de Hurtado..... Conducente a la obtención del Grado Académico de Maestro (a) en:.....Educación..... (Nomenclatura del Grado Académico).....Psicología Educativa..... con Mención en

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al candidato hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del Jurado a efectuar las preguntas, cuestionamientos y aclaraciones pertinentes, los cuales fueron absueltos por el candidato. Luego se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del Jurado.

Posteriormente, el Jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller/Licenciado (a):.....Alid Chanducas Zarate de Hurtado.....

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	17	B+	Con nominación de Muy Bueno	Sobresaliente

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del Jurado invitó al candidato a ponerse de pie, para recibir la evaluación final. Además, el Presidente del Jurado concluyó el acto académico de sustentación, procediéndose a registrar las firmas respectivas.



Presidente

Secretario

Asesor

Miembro

Miembro



Bachiller/Licenciado(a)

Agradecimientos

En primer lugar, mi agradecimiento a Dios, por su gran amor, misericordia y permisión inmerecidamente por haberme ayudado y dirigido en la materialización de este estudio.

Agradezco a Elías, mi esposo; y a Shayelli y Shirelly, mis hijas, por su comprensión, sacrificio y ayuda en la realización de este sueño.

Mi gratitud a mis padres: Santos Chanducas Castrejón y María Zárate Atoche por su apoyo incondicional en cada etapa de mi vida.

Agradezco a mi asesor de tesis, el Mg. Julio César Cjuno Suni, por su permanente apoyo y dirección en la investigación.

Agradezco a los dictaminadores del informe final de la tesis, los magísteres: Sara Ester Richard Pérez y Joel Figueroa Quiñones por sus orientaciones y recomendaciones oportunas.

Dedicatoria

Con profundo amor dedico este trabajo a mi esposo Elías Hurtado, a mis dos tesoros, mis hijas: Shayelli y Shirelly, y a mis queridos padres: María Zárate y Santos Chanducas, por ser la razón de toda mi perseverancia y esfuerzo.

Tabla de Contenido

Declaración jurada de autoría de tesis	i
Acta de Sustentación.....	ii
Agradecimientos	iii
Dedicatoria	iv
RESUMEN	2
ABSTRACT.....	3
INTRODUCCIÓN	4
MATERIAL Y MÉTODOS.....	5
Diseño y contexto.....	5
Participantes	5
Instrumentos	5
Procedimientos	6
Análisis estadístico.....	6
Aspectos éticos.....	6
RESULTADOS.....	6
DISCUSIÓN.....	9
Limitaciones y fortalezas	11
Conclusiones y recomendaciones.....	11

Influencia del estrés académico y calidad de sueño en la calidad de vida de estudiantes universitarios del sur peruano

Influence of academic stress and quality of sleep on the quality of life of university students in southern Peru

Autores

Alid Chanducas-Zárate¹

Filiación

¹ Universidad Peruana Unión, Unidad de Posgrado de Psicología, Lima, Perú

ORCID

Alid Chanducas-Zárate: 0000-0002-8201-6633

Email

Alid Chanducas-Zárate: alidchanducas@gmail.com

Correspondencia

Alid Chanducas-Zarate

Universidad Peruana Unión, Unidad de Posgrado de Psicología, Lima, Perú

Email: alidchanducas@upeu.edu.pe

Asesor

Mtro. Julio Cesar Cjuno Suni

Mail: [jcyjunosuni@gmail.com](mailto:jcjunosuni@gmail.com)

Cel: 931141539

RESUMEN

OBJETIVO: Determinar la influencia del estrés académico y calidad de sueño en la calidad de vida (CdV) de estudiantes universitarios de los andes peruanos.

MATERIAL Y MÉTODOS: Estudio transversal predictivo, desarrollado en una muestra n= 542 estudiantes de ingeniería de una universidad de los andes peruanos seleccionados por muestreo no probabilístico por conveniencia; con una edad promedio de 21 años y en su mayoría 334 (61.6%) de sexo masculino. Para la recolección de los datos, se utilizaron el Inventory of Academic Stress (SISCO), el índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) y el cuestionario European Quality of Life-5 Dimensions (EQ-5D-3L). Se realizaron análisis descriptivos y de regresión lineal simple y múltiple utilizando el programa SPSS versión 27.

RESULTADOS: El estrés académico, en la sub escala de estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento y también la calidad del sueño presentaron promedio alto. Mientras que, las dimensiones de CdV más afectadas fueron dolor / malestar 338 (43.9%) y ansiedad / depresión 312 (57.5%). A nivel predictivo, en el modelo ajustado las subescalas de estrés académico y la calidad de sueño predicen el 26.9% de la varianza en la CdV; considerando que el incremento de los estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento, así como la calidad de sueño disminuyeron la CdV.

CONCLUSIONES: A mayor presencia de las dimensiones del estrés académico y una mala calidad de sueño predicen la disminución significativa de la CdV; frente a ello, las universidades podrían implementar la promoción de actividades que fomenten una CdV saludable en sus estudiantes.

Palabras clave: Calidad de Vida, Calidad de sueño, estrés académico, universitarios
(Fuente: DeCS)