

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



**Influencia de calidad de sueño sobre el bienestar psicológico en
estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud con un entorno
de aprendizaje híbrido de una universidad Privada de Lima - Este,
2022**

Tesis para optar el Título Profesional de Psicóloga

Por:

Liz Jenifer Buitrón Cárdenas
Keily Milena Castillo Martinez
Erika Rosalva Ñahui Ramos

Asesor:

Mg. Josias Trinidad Ticse

Lima, marzo de 2024

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DE TESIS

Yo Josías Trinidad Ticse, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Influencia de calidad de sueño sobre el bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud con un entorno de aprendizaje híbrido de una universidad Privada de Lima - Este, 2022”** de las autoras: Liz Jenifer Buitrón Cárdenas, Keily Milena Castillo Martinez y Erika Rosalva Ñahui Ramos, tiene un índice de similitud de 19 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 06 días del mes de marzo del año 2024.



Mtro. Josías Trinidad Ticse
DNI: 04085753
ORCID: 0000-0002-8212-9611

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Ñaña a los 06 días del mes de marzo del año 2024 siendo las 09:00 se reunieron los miembros del jurado en la sala virtual de la Universidad Peruana Unión, bajo la dirección del presidente: Mtra. Ivette Viviana Ola Banda, secretario(a): Mtra. Sara Esther Richard Pérez, Vocal: Mtra. Gissel Arteta Sandoval, Asesor(a): Mtro. Josías Trinidad Ticse con el propósito de administrar el acto académico de sustentación del trabajo de investigación titulado: Influencia de calidad de sueño sobre el bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud con un entorno de aprendizaje híbrido de una universidad Privada de Lima - Este, 2022. De la (los) egresada (os): a) Bach. Liz Jenifer Buitrón Cárdenas, b) Bach. Keily Milena Castillo Martínez, c) Bach. Erika Rosalva Ñahui Ramos, conducente a la obtención de título profesional de Psicólogo(a).

El presidente inició el acto académico de sustentación invitando *al candidato(a)* hacer uso del tiempo determinado para su exposición, concluida la exposición el presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por el/la (los/las) candidatos(as). 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:

Candidato/(a): Bach. Liz Jenifer Buitrón Cárdenas

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	18	A -	Muy bueno	Sobresaliente

Candidato/(a): Bach. Keily Milena Castillo Martínez

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	18	A -	Muy bueno	Sobresaliente

Candidato/(a): Bach. Erika Rosalva Ñahui Ramos

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	18	A -	Muy bueno	Sobresaliente

Finalmente, la presidente del jurado invitó a las candidatas para recibir la evaluación final y concluir el acto de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas

Presidente

Secretario

Asesor

Miembro

Bachiller (a)

Bachiller (b)

Bachiller (c)

Dedicatoria

Este presente estudio está dedicado a Dios, a mis padres y hermano quienes me han brindado nuevas oportunidades para lograr nuevas metas, son fuente principal de mi crecimiento: Físico, emocional, espiritual y profesional. Así mismo, a todos los que me rodean y me inspiran fortaleza para superarme cada día.

Atte. Liz J. Buitrón Cárdenas.

Este presente trabajo de investigación está dedicado a Dios y a mis padres por su cariño, paciencia y apoyo incondicional que me han posibilitado ejecutar un sueño más, por estar conmigo en todo momento. A mis compañeras que sin su ayuda no hubiera sido posible realizar esta investigación.

Atte: Keily Castillo Martínez

Con mucha humildad a Dios, con amor a mis padres Angélica Ramos y José Ñahui; a mi sobrina Khoral Esmeralda y todas las personas que forman parte de mi vida y estuvieron en el proceso de mi crecimientos personal y profesional.

Atte. Erika Rosalva Ñahui Ramos.

Agradecimientos

Agradecer a mis padres y hermano infinitamente Tomas, Virgina y Aldayr por estar junto a mí en todo momento, a ellos por guiarme y ser mi motivación de superación. A mis maestros y maestras, por sus conocimientos y experiencias impartidas, en especial al Mg. Trinidad, por su cimientto en el desarrollo de esta investigación.

Atte. Liz J. Buitrón Cárdenas.

Agradezco infinitamente a Erminia Martínez Taza y Victorina Martínez Taza por la ayuda que me han brindado en mi formación profesional. Fueron mi motivación para seguir adelante. También agradezco al Mg. Josias Trinidad por sus enseñanzas.

Atte: Keily Castillo Martínez.

Gratitud a las personas que forman parte de mi existencia. Infinitamente agradecida con ÉL dador de la vida; a mis queridos padres Angelica Ramos y José Ñahui; mis hermanos Elizabeth, Helberth, Jessica; así mismo, agradezco al Mg.

Josías Trinidad por su asesoría.

Atte: Erika Rosalva Ñahui

Índice de Contenido

Dedicatoria.....	4
Agradecimientos	5
Índice de Contenido	6
Resumen.....	7
Abstract	8
Introducción	9
Metodología	15
1. Diseño, tipo de investigación	15
2. Participantes	15
3. Instrumentos.....	15
3.1. Índice de Calidad de sueño de Pittsburg (ICSP).....	15
3.2. Escala de Bienestar Psicológico BIEPS - A.....	16
4. Ficha de registro: Características sociodemográficas de los participantes	17
5. Procedimiento y aspectos éticos	17
6. Análisis estadístico	18
Resultados	20
1. Resultados descriptivos.....	20
1.1. Datos sociodemográficos.....	20
1.2. Niveles de la variable Calidad de sueño	20
1.3. Niveles de la variable Bienestar Psicológico	21
2. Prueba de normalidad	22
3. Análisis de correlación.....	22
4. Regresión lineal	23
Discusión.....	24
Referencias.....	28

Influencia de calidad de sueño sobre el bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud con un entorno de aprendizaje híbrido de una universidad Privada de Lima - Este, 2022

Resumen

El objetivo de este estudio fue determinar y explicar la influencia que tiene la calidad de sueño sobre el bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud con un entorno de aprendizaje híbrido de una universidad privada de Lima – Este. La investigación fue enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de corte transversal, con estrategia asociativo de tipo predictivo. Los instrumentos utilizados fueron el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh para evaluar la calidad de sueño y la escala de Bienestar Psicológico adaptado (BIEPS – A) para evaluar a una muestra de 302 estudiantes universitarios. Los resultados evidenciaron que el modelo aporta a la ciencia ($F=29.048$; $p < .000$), de tal manera que el valor de R^2 fue de 0.088, lo que significa y se concluye que el 8.80% de la varianza de calidad de sueño influye en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios.

Palabras clave: Influencia, Calidad de sueño, Bienestar psicológico, Salud.