

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**Escuela Profesional de Enfermería**



**Calidad de sueño y calidad de vida en estudiantes  
universitarios de ciencias de la salud del altiplano peruano,  
2025**

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

**Autores:**

Vasty Nelly Moreno Cheng  
Cresencia De La Cruz Carlos

**Asesor:**

Mg. Marleny Montes Salcedo

**Juliaca, agosto de 2025**

## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Mg. Marleny Montes Salcedo, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Enfermería, de la Universidad Peruana Unión.

### DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“CALIDAD DE SUEÑO Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL ALTIPLANO PERUANO, 2025”** de los autores **Vasty Nelly Moreno Cheng** y **Cresencia De La Cruz Carlos** tiene un índice de similitud de 18% 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 Juliaca, a los 29 días del mes de agosto del año 2025.



---

Mg. Marleny Montes Salcedo

Asesor

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



En Puno, Juliaca, Villa Chullunquiari, a veintinueve día(s) del mes de agosto del año 2025 siendo las 09:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Juliaca, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Mg. Elba Villasante Román el (la) secretario(a): Mg. Ana Luz Flores Mamani y los demás miembros: Dra. Rut Ester Mamani Limachi y el (la) asesor(a) Mg. Marleny Montes Salcedo

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: Calidad de sueño y calidad de vida en estudiantes universitarios de ciencias de la salud del altiplano peruano, 2025

- a) Vasty Nelly Moreno Cheng de los (las) bachilleres:  
 b) Cresencia De La Cruz Carlos  
 c) \_\_\_\_\_

conducente a la obtención del título profesional de: Licenciada en enfermería  
(Denominación del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s 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 al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s. 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 (a): Vasty Nelly Moreno Cheng

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

Bachiller (b): Cresencia De La Cruz Carlos

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

Bachiller (c): \_\_\_\_\_

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

(\*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

[Firma]  
Presidente/a

[Firma]  
Secretario/a

[Firma]  
Asesor/a

[Firma]  
Miembro

\_\_\_\_\_  
Miembro

[Firma]  
Bachiller (a)

[Firma]  
Bachiller (b)

\_\_\_\_\_  
Bachiller (c)

**Calidad de sueño y calidad de vida en estudiantes universitarios de ciencias  
de la salud del altiplano peruano, 2025**

**Sleep quality and quality of life in university students of health sciences in the  
Peruvian highlands, 2025**

**Vasty Nelly Moreno Cheng**  
Universidad Peruana Unión  
<https://orcid.org/0009-0007-5958-3801>

**Cresencia De La Cruz Carlos**  
Universidad Peruana Unión  
<https://orcid.org/0009-0008-7380-3759>

**Resumen**

El objetivo de la presente investigación fue determinar la relación entre la calidad de sueño y sus componentes con la calidad de vida en estudiantes universitarios de ciencias de la salud del altiplano peruano, investigación de enfoque cuantitativo, de corte transversal y diseño correlacional donde participaron 384 estudiantes universitarios (54.4% mujeres) cuyas edades fluctuaban entre 18 y 43 años ( $M = 21.36$  y  $DS = 3.89$ ). Se utilizó el índice de calidad del sueño de Pittsburgh (ICSP) compuesto por 19 ítems divididos en 7 componentes: calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia habitual del sueño, perturbaciones del sueño, uso de medicamentos para el sueño y la disfunción diurna, el instrumento presenta una confiabilidad de .790 para estudiantes universitarios peruanos (Ravelo, 2022); el Cuestionario SF-36 validada en la población peruana (Rodríguez & Barriga, 2022) presenta un alfa de Cronbach de .786. Los resultados evidenciaron que el 68.8% de los estudiantes presentan un nivel regular de calidad de vida y sólo el 16.4% presentaron una buena calidad de sueño, el 31.3% presentó una alteración moderada del sueño y el 21.9% una alteración severa, se evidenció una correlación negativa y significativa entre calidad de vida y calidad de sueño ( $\tau_{uc} = -.295$ ;  $p < .001$ ), lo cual indica que a mayor calidad de sueño mejor calidad de vida.

**Palabras claves:** calidad de vida, calidad de sueño, estudiantes universitarios, Perú