

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



**Estrés crónico e insomnio en padres de familia en la Región
San Martín, 2024**

Tesis para obtener el Título Profesional de Psicólogo

Autor:

Ruth Elizabeth Jiménez Macedo
Aldo Vargas Pérez

Asesor:

Mg. Joel Hiamir Figueroa Quiñones

Tarapoto, setiembre del 2025

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Joel Hiamir Figueroa Quiñones, docente de la Facultad de Psicología, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: “**Estrés Crónico e insomnio en padres de familia de la Región San Martín, 2024**” de los autores Ruth Elizabeth Jiménez Macedo y Aldo Vargas Pérez tiene un índice de similitud de 12% 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 19 días del mes de noviembre del año 2025



Joel Hiamir Figueroa Quiñones

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



En San Martín, Tarapoto, Morales, a 04 día(s) del mes de setiembre del año 2025 a las 15:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Tarapoto, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Mtra. Jesenia Elizabeth Huaman Ramos el (la) secretario(a): Mtro. Don Enoe Sáenz Gaspar y los demás miembros: Mg. Rosa Mercedes Ramirez Buena y el (la) asesor(a) Mtro. Joel Hiram Figueroa Quiñones

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: "Estrés crónico e insomnio en padres de familia en la Región San Martín, 2024".

de los (las) bachilleres:

a) Ruth Elizabeth Jiménez Macedo

b) Aldo Vargas Pérez

c) _____

conducentes a la obtención del título profesional de: _____

Psicólogo

(Denominación del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(s) 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 abordadas por al (a la) / a (los) (las) candidato(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): Ruth Elizabeth Jiménez Macedo

| CALIFICACIÓN | ESCALAS | | | Mérito |
|-----------------|-----------|-----------|------------------------------------|----------------------|
| | Vigesimal | Literal | Cualitativa | |
| <u>Aprobado</u> | <u>17</u> | <u>B+</u> | <u>Con nominación de Muy Bueno</u> | <u>Sobresaliente</u> |

Bachiller (b): Aldo Vargas Pérez

| CALIFICACIÓN | ESCALAS | | | Mérito |
|-----------------|-----------|----------|------------------------------------|-------------------|
| | Vigesimal | Literal | Cualitativa | |
| <u>Aprobado</u> | <u>19</u> | <u>A</u> | <u>Con nominación de Excelente</u> | <u>Excelencia</u> |

Bachiller (c): _____

| CALIFICACIÓN | ESCALAS | | | Mérito |
|--------------|-----------|---------|-------------|--------|
| | Vigesimal | Literal | Cualitativa | |
| | | | | |

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(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]
Asesor/a

Asesor/a

[Firma]
Miembro

Miembro

[Firma]
Bachiller (a)

[Firma]
Bachiller (b)

Bachiller (c)

Índice

| | |
|-----------------------------------|----|
| Introducción | 9 |
| Método y materiales | 11 |
| Resultados..... | 14 |
| Discusión | 16 |
| Conclusiones..... | 19 |
| Referencias bibliográficas: | 20 |
| Anexos | 28 |

Índice de tablas

| | |
|---|----|
| Tabla 1. Niveles de insomnio en padres de familia de la región San Martín, 2024 (n=530)..... | 14 |
| Tabla 2. Niveles de Estrés Crónico en padres de familia de la región San Martín, 2024 | 14 |
| Tabla 3. <i>Relación del insomnio y estrés crónico en padres de familia de la región San Martín, 2024</i> | 15 |

Índice de Anexos

| | |
|---|----|
| Anexo 1. Evidencia de sumisión del artículo de una revista de prestigio | 28 |
| Anexo 2. Copia de resolución de inscripción del perfil del proyecto de tesis aprobado por el consejo de la facultad correspondiente: | 29 |
| Anexo 3. Carta de aprobación de comité de ética:..... | 32 |
| Anexo 4. Instrumentos de recolección de datos:..... | 32 |

Estrés crónico e insomnio en padres de familia en la Región San Martín, 2024

Chronic stress and insomnia among parents in the San Martín Region, 2024

Ruth Elizabeth Jiménez Macedo

<https://orcid.org/0000-0003-2476-5676>

Universidad Peruana Unión, Tarapoto-Tarapoto, Perú.

+51 960 700 872

ruth.jimenez@upeu.edu.pe

Aldo Vargas Pérez

<https://orcid.org/0009-0008-3366-976X>

Universidad Peruana Unión, Tarapoto-Tarapoto, Perú.

+51 951 494 750

aldovp1@gmail.com

RESUMEN: Esta investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés crónico y el insomnio en padres de familia de la región San Martín, Perú. Se desarrolló un estudio de enfoque cuantitativo y diseño no experimental de corte transversal con una muestra de 530 participantes padres de familia residentes en la zona selva del Perú. Los resultados mostraron que el insomnio tuvo una relación significativa de grado moderado y positivo con el agotamiento emocional ($r=0,681$), la despersonalización ($r=0,685$) y la realización personal ($r=0,656$) en los padres de familia de la región San Martín, 2024. Conclusión se halló que el insomnio y el burnout están relacionados significativamente en padres de familia, con asociaciones moderadas y positivas entre el insomnio, el agotamiento emocional y la despersonalización, así como con la realización personal. Estos hallazgos sugieren que la falta de sueño podría estar vinculada a mayores niveles de estrés.

Palabras clave: *Estrés, insomnio, padres, Selva.*