

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



**Influencia de la calidad del sueño y estrés sobre calidad
de vida en soldados de los Andes Peruanos**

Trabajo de Investigación para obtener el Grado Académico de Maestra
en Psicología Clínica y de la Salud

Autoras:

Raquel Marilú Mejía Vásquez

Sol Lucero Gonzales Justus

Asesor:

Magister Julio César Cjuno Suni

Lima, marzo de 2026

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Yo Julio César Cjuno Suni docente de la Unidad de Posgrado de Psicología, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Influencia de la calidad del sueño y estrés sobre calidad de vida en soldados de los Andes Peruanos”** de las autoras Raquel Marilú Mejía Vásquez y Sol lucero Gonzales Justus tiene un índice de similitud de 15 % 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 30 días del mes de octubre del año 2025.



Julio Cesar Cjuno Suni

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a 26 días día(s) del mes de mayo del año 2026 siendo las 10:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Dr. Arnulfo Chico Robles, el (la) secretario(a): Mg. Sara Esther Richard Pérez

..... y los demás miembros:

Mg. Esther Edelmira Méndez Zavaleta De Añamuro y el (la) asesor(a) Mg. Julio César Cjuno Suni

..... con el propósito de administrar el acto académico de sustentación del trabajo de investigación titulado: "Influencia de la calidad del sueño y estrés sobre la calidad de vida en soldados de los Andes Peruanos"

..... del (de la)/(los)(las) candidato(a)/s a) Sol Lucero Gonzales Justus

..... b) Raquel Marilú Mejía Vásquez

..... c)

..... conducente a la obtención del Grado Académico de Maestro(a) en:

Psicología Clínica y de la Salud

(Denominación del Grado Académico)

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:

Sol Lucero Gonzales Justus

Candidato/a (a):

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>18</u>	<u>A-</u>	<u>Muy bueno</u>	<u>Sobresaliente</u>

Candidato/a (b): Raquel Marilú Mejía Vásquez

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>18</u>	<u>A-</u>	<u>Muy bueno</u>	<u>Sobresaliente</u>

Candidato/a (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.

Presidente/a



Mg. Sara Esther
Richard Pérez
Secretario/a

Asesor/a

Miembro

Miembro



Candidato/a (a)



Candidato/a (b)

Candidato/a (c)

Dedicatoria

Dedicamos este trabajo a Dios, por ser nuestra guía y fortaleza en cada paso de este camino. A nuestros padres, por su amor incondicional y apoyo eterno; a nuestros esposos, por su paciencia, amor y respaldo constante; y a nuestros hijos, por ser nuestra máxima inspiración y el motor diario que impulsa nuestros esfuerzos y sueños.

Agradecimientos

Agradecemos de manera especial a nuestro asesor, por su valiosa guía, tiempo y orientación durante el desarrollo de este proyecto. Asimismo, expresamos nuestro profundo agradecimiento a nuestras familias, por su comprensión, aliento y apoyo incondicional en todo momento.

Las Autoras

INDICE

Resumen.....	1
Abstract	2
Introducción.....	3
Materiales y métodos	6
Diseño y contexto del estudio	6
Participantes.....	7
Instrumentos	7
Procedimientos.....	9
Análisis estadístico	10
Aspectos éticos	10
Resultados	11
Discusión.....	14
Limitaciones y fortalezas	16
Conclusiones.....	17
Recomendaciones	17
Referencias	19

**Influencia de la calidad del sueño y estrés
sobre calidad de vida en soldados de los Andes
Peruanos.**

The influence of sleep quality and stress on quality of
life among soldiers in the peruvian andes.

Raquel Marilú Mejía Vásquez ¹, Sol lucero Gonzales Justus ²

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

Raquel Mejía - Vásquez: 0000-0002-8201-6635

Sol Gonzales -Justus: 0000-0002-8201-6636

Raquel Marilú Mejía Vásquez: raquelmejiavasquez6@gmail.com.

Sol lucero Gonzales Justus: sgonzalesjustus@gmail.com

Raquel Marilú Mejía Vásquez

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

Email: raquelmejiavasquez6@gmail.com.

Sol Lucero Gonzales Justus

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

Email: sgonzalesjustus@gmail.com

Mtro. Julio Cesar Cjuno Suni

Mail: jcjunosuni@gmail.com

Cel: 931141539

Resumen

Objetivo: Determinar la Influencia de la calidad de sueño y estrés sobre la calidad de vida en soldados de los Andes Peruanos.

Materiales y método: Investigación transversal de tipo predictivo, incluye una muestra $n= 199$ soldados ubicados en los Andes Peruanos, determinados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia; la edad promedio de 21 años y 35 años (100%) de sexo masculino. Se emplearon tres instrumentos: el cuestionario de índice de calidad de vida multicultural (ICV), el índice de calidad de sueño de pittsburgh (PSQI) y el cuestionario de escala de estrés percibido (EPGE-14).

Resultados: En el modelo de la regresión lineal, la calidad de sueño y estrés señalan el 18,4% de la varianza explicada de la calidad de vida ($F= 17.568$ y $p=0.000$) y que el incremento de una unidad en calidad de sueño disminuirá -2,005 unidades en calidad de vida ($\beta= -0.363$; IC 95%: -2.852 a -1.159); mientras que el incremento de una unidad en estrés disminuirá -0.311 unidades en la calidad de vida ($\beta= -0.172$; IC 95%: -0.587 a -0.034).

Conclusiones: La calidad de sueño no influye necesariamente en la calidad de vida, pero el estrés sí tiene un impacto significativo. El 18,4% de la población muestra que la calidad de sueño y el estrés afectan la calidad de vida, impactando el bienestar físico, psicológico, social y espiritual.

Palabras clave: calidad de vida, calidad de sueño, estrés, soldados.

Fuente: Mejía y Gonzales (2025).