

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
Escuela Profesional de Enfermería



**Influencia del estrés académico en el insomnio de los  
estudiantes universitarios**

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en enfermería

**Autores:**

Gladys Huayta Florez

**Asesor:**

Dra. Maria Magdalena Diaz Orihuela

Lima, 20 de Abril 2026

## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo María Magdalena Diaz Orihuela, docente de la Facultad Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Enfermería, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: "INFLUENCIA DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN EL INSOMNIO DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS" de la autora Gladys Huayta Flores, 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 Lima, a los 20 días del mes de abril del año 2026.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Diaz Orihuela', written over a horizontal line.

Dra. Maria Magdalena Diaz Orihuela

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



En Lima, Naña, Villa Unión, a 20 día(s) del mes de ABRIL 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)

Mtra. Vilma Guzmán Díaz el (la) secretario(a) Mtro. William de Borja y los demás miembros M.G. Norma Marcela Rojas Bernal y el (la) asesor(a) Dra. Monica M. Diaz Urbanieta.

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: "Influencia del estrés académico en el bienestar de la estudiante Universitaria"

- de los (las) bachilleres:
- a) Gladys Huayta Flores
  - b)
  - 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): Gladys Huayta Flores

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
APROBADO	16	B	CON NOMINACION DE BUENO	MOY BUENO

Bachiller (b):

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

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.

Vilma Guzmán Díaz  
Presidente/a

William de Borja  
Secretario/a

[Firma]  
Asesor/a

[Firma]  
Miembro

[Firma]  
Miembro

[Firma]  
Bachiller (a)

[Firma]  
Bachiller (b)

[Firma]  
Bachiller (c)

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco en primer lugar a Dios por brindarme la fortaleza, la sabiduría y la guía para llevar a cabo este artículo. De manera muy especial, expreso un profundo agradecimiento a mi padre Isidro Huayta porque me brindó todo su apoyo, motivación y confianza, los cuales han sido esenciales a lo largo de este proceso. También agradezco el apoyo y la colaboración de los docentes que contribuyeron al desarrollo de este artículo, en especial a quienes brindaron su apoyo, orientación y conocimiento de manera significativa, cuyo acompañamiento fue fundamental para enriquecer el contenido y fortalecer cada uno de sus etapas. Asimismo, extiendo mi agradecimiento a la universidad por haberme brindado acogida durante los cinco años de mi formación académica y por promover mi desarrollo como profesional íntegro, con sólidos principios y valores. Sin más dejo este artículo como una contribución a la investigación y al conocimiento, con la esperanza de que sea de ayuda y beneficio para las futuras generaciones.

## Índice

<b>Declaración jurada de autoría de Tesis</b> .....	2
<b>Acta de sustentación de Tesis</b> .....	3
<b>Agradecimientos</b> .....	4
<b>Resumen</b> .....	6
<b>Introducción</b> .....	8
<b>Metodología</b> .....	10
<b>Resultados</b> .....	12
<b>Discusión</b> .....	15
<b>Referencias</b> .....	21
<b>Anexo 1</b> .....	29
<b>Anexo 2</b> .....	30
<b>Anexo 3</b> .....	31
<b>Anexo 4</b> .....	32
<b>Anexo 5</b> .....	38

---

## RESUMEN

**Introducción:** El estrés académico en estudiantes universitarios constituye una problemática relevante para la salud pública debido a su impacto en el bienestar psicológico, fisiológico y en el rendimiento académico. Este se define como una respuesta de tensión generada por las demandas educativas, cuya intensidad depende de la valoración cognitiva que realizan los estudiantes frente a dichas exigencias. Entre sus principales consecuencias se encuentra el insomnio, trastorno del sueño caracterizado por dificultades para iniciar o mantener el descanso, el cual afecta el funcionamiento diurno. Diversas investigaciones a nivel internacional evidencian una alta prevalencia de estrés y mala calidad del sueño en la población universitaria. En el contexto peruano, estudios recientes también reportan presencia de estrés, depresión y alteraciones del sueño, lo que resalta la necesidad de analizar la relación entre estrés académico e insomnio para orientar intervenciones psicoemocionales más efectivas.

**Objetivo:** Determinar la influencia de estrés académico en el insomnio de los estudiantes universitarios.

**Métodos:** Se adoptó un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental de corte transversal y alcance correlacional-explicativo. Participaron 571 estudiantes de diversas escuelas de la facultad de ciencias de la salud. La recolección de datos se realizó mediante instrumentos validados: el Inventario SISCO del Estrés Académico ( $\alpha > 0.85$ ) y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) con un valor ( $\alpha > 0.79$ ). El análisis incluyó el cálculo del coeficiente de correlación de Pearson y un modelo de Regresión Lineal Simple.

**Resultados:** Se determinó que existe una asociación estadísticamente significativa entre el estrés académico y el insomnio en los estudiantes universitarios, La dimensión síntomas e insomnio presentó una relación robusta con el estrés académico, al igual que las estrategias de afrontamiento. Por último, se identifica que la Edad y Estrés: presentan una asociación significativa ( $p < ,001$ ).

**Conclusión:** El estudio confirma una asociación sólida y significativa entre el estrés académico y el insomnio en estudiantes universitarios, evidenciando que las alteraciones del sueño forman parte de un proceso dinámico vinculado a las demandas académicas y a la forma en que estas son afrontadas. Los estresores académicos y los síntomas de estrés mostraron la relación más fuerte con el insomnio.

**Palabras clave:** Estrés Psicológico, Trastornos del Inicio y del Mantenimiento del Sueño, Estudiantes del Área de la Salud

## ABSTRACT