

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



Problemas de sueño y su influencia en el estrés general en jóvenes de Lima

Tesis para optar el Título Profesional de Psicólogo (a)

Por:

Carmen Espinoza Rios
Max Fernando Pardo Veliz

Asesor:

Msc. Mérida Emma Neira Suaña

Lima, mayo de 2025

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo, Mérida Emma Neira Suaña, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: “**Problemas de sueño y su influencia en el estrés general en jóvenes de Lima**” de los autores: Max Fernando Pardo Veliz y Carmen Espinoza Ríos, 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 16 días del mes de Julio del año 2025.



Msc. Mérida Emma Neira Suaña

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Naña, Villa Unión, a 8 día(s) del mes de mayo del año 2025 siendo las 3:00 p.m. horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a): Mito, Cristian Edwin Adriano Rojas el (la) secretario(a): Pico Anson Italo Travezante Cabrera y los demás miembros: Pico Dany Rios, Cristian Calderon y el (la) asesor(a) Mx. Mérida Emma Velazquez con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: "Problemas de sueño y su influencia en el estrés general de jóvenes de Lima".

- a) Carmen Espinoza Rios de los (las) bachilleres:
 b) Max Fernando Pardo Veliz
 c) _____
 conducente 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(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): Carmen Espinoza Rios

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>14</u>	<u>C</u>	<u>Aceptable</u>	<u>Bueno</u>

Bachiller (b): Max Fernando Pardo Veliz

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>14</u>	<u>C</u>	<u>Aceptable</u>	<u>Bueno</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(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]

Asesor/a

[Firma]

Bachiller (a)

[Firma]

Miembro

Bachiller (b)

[Firma]
Secretario/a

Miembro

Bachiller (c)

Dedicatoria

Dedicamos este trabajo a Dios, en primer lugar por ser nuestro mayor soporte espiritual y guía, por darnos la fortaleza en los momentos difíciles y no dejarnos rendir cuando las fuerzas parecían agotarse.

A nuestros padres, por su amor incondicional, sus sacrificios y su confianza en nosotros, por enseñarnos con su ejemplo el esfuerzo y perseverancia.

A nuestras familias, por el apoyo emocional y las palabras de aliento que siempre llegaron en el momento justo.

A nuestros verdaderos amigos, que supieron acompañarme con paciencia, comprensión y ánimo durante este proceso.

Agradecimientos

Al culminar este trabajo de investigación, deseamos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas e instituciones que hicieron posible este trabajo de investigación.

Agradecer a Dios, por darnos la vida, salud y sabiduría para superar los retos que este camino implicó.

A nuestros padres, por su amor, comprensión y apoyo constante, por ser el motor y motivo y enseñarnos que con esfuerzo y dedicación se puede alcanzar cualquier meta.

A mi asesora por su valiosa orientación, paciencia y compromiso durante el desarrollo de este trabajo. Su experiencia y consejos fueron fundamentales para lograr este resultado.

Y finalmente, a todas las personas que, de una u otra forma, contribuyeron al desarrollo de esta investigación. A todos, muchas gracias.

Índice de Contenido

Dedicatoria.....	4
Agradecimientos.....	5
Índice de Contenido.....	6
Problemas de sueño y su influencia en el estrés general en jóvenes de Lima.....	7
Introducción.....	8
Metodología.....	10
Participantes.....	11
Tabla 1.....	12
Instrumentos.....	14
Análisis de los datos.....	16
Resultados.....	17
Estadísticos descriptivos de las dimensiones de estrés percibido y problemas de sueño.....	17
Discusión.....	21
Referencias.....	24

Problemas de sueño y su influencia en el estrés general en jóvenes de Lima.

Resumen

El estudio investiga la influencia de los problemas de sueño en el estrés general en jóvenes universitarios de Lima, buscando entender cómo las demandas académicas y sociales influyen en su salud mental. Se utilizó un enfoque cuantitativo, no experimental y de corte transversal con una muestra de 441 estudiantes de los cuales 54.2% fueron del sexo femenino. Se administraron la Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE-14) y la Jenkins Sleep Scale (JSS-4). El análisis de datos se realizó mediante modelamiento de ecuaciones estructurales (SEM). Los resultados indican correlación positiva significativa entre el estrés general y los problemas de sueño ($r = 0.30$), siendo más fuerte con el distrés ($r = 0.42$). El SEM mostró que los problemas de sueño influyen significativamente el distrés ($\beta = 0.45$, $p < 0.01$) y el eustrés ($\beta = 0.12$, $p < 0.01$). Los índices de ajuste del modelo fueron adecuados (CFI = 0.924, TLI = 0.912, RMSEA = 0.074). Se concluye que, a mayores niveles de estrés, en particular el distrés, están vinculados con más problemas de sueño. Se discute la importancia de abordar el estrés para mejorar la calidad del sueño.

Palabras clave: Estrés, problemas de sueño, jóvenes universitarios, eustrés, distrés.