

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



**Estrés percibido y calidad de sueño en universitarios de la
región San Martín, Perú**

Tesis para obtener el Título Profesional de Psicólogo

Autores:

Rafaela Yamely Gavidia Sempertegui

Shirley Nicole Monsalve Ramirez

Eslienca Maricielo Sinche Hidalgo

Asesor:

Mgtr. Joel Hiamir Figueroa Quiñones

Tarapoto, diciembre de 2025

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

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

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Estrés percibido y calidad de sueño en universitarios de la región San Martín, Perú”** de los autores Rafaela Yamely Gavidia Sempertegui, Shirley Nicole Monsalve Ramirez y Esliencia Maricielo Sinche Hidalgo tiene un índice de similitud de 13 % 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 Ica a los 11 días del mes de diciembre del año 2025.



Mgtr. Joel Hiamir Figueroa Quiñones

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



En San Martín, Tarapoto, Morales, a... 11 día(s) del mes de diciembre del año 20 25 siendo las 09:00 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 Huamán Ramos el (la) secretario(a): Mtro. Celso Tapullima Mori y los demás miembros: Mtra. Carmen Elena Sanchez Del Aguila y el (la) asesor(a) Mtro. Joel Figueroa Quiñones

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: "Estrés percibido y calidad de sueño en universitarios de la región San Martín, Perú".

..... de los (las) bachilleres:

- a) Rafaela Yamely Gavidia Sempertegui
- b) Shirley Nicole Monsalve Ramirez
- c) Estienna Maricelo Sinche Hidalgo

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): Rafaela Yamely Gavidia Sempertegui

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>19</u>	<u>A</u>	<u>Excelente</u>	<u>Excelencia</u>

Bachiller (b): Shirley Nicole Monsalve Ramirez

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>20</u>	<u>A+</u>	<u>Excelente</u>	<u>Excelencia</u>

Bachiller (c): Estienna Maricelo Sinche Hidalgo

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>19</u>	<u>A</u>	<u>Excelente</u>	<u>Excelencia</u>

(*) 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
[Firma] Miembro

Bachiller (a) [Firma]
 Bachiller (b) [Firma]
 Bachiller (c) [Firma]

* Esta sustentación fue realizada de manera virtual u online sincrónica, conforme al Reglamento General de Grados y Títulos.

Agradecimiento

A Dios, por su amor y fortaleza durante todo este camino.

A mí misma, por la constancia y el esfuerzo puestos en cada etapa.

Y a mis redes de apoyo, por su cariño, apoyo y acompañamiento incondicional.

INDICE

INTRODUCCIÓN	7
MÉTODO Y MATERIALES	9
Diseño	9
Participantes	9
Procedimientos	9
Instrumentos	10
Análisis de datos	11
Aspectos Éticos	11
RESULTADOS	12
DISCUSIÓN	15
CONCLUSIONES	17
REFERENCIAS	17
Anexos	20

Estrés percibido y calidad de sueño en universitarios de la región San Martín, Perú

Perceived stress and sleep quality in university students in the San Martín region of Peru

RESUMEN: El propósito de la presente investigación consistió en determinar la relación que existe entre el grado de estrés percibido con la calidad de sueño en estudiantes universitarios. Para ello, se trabajó bajo un enfoque cuantitativo, de carácter básica y nivel descriptivo-correlacional, con diseño no experimental y de corte transversal. Esta metodología permitió describir los niveles del estrés percibido con calidad de sueño en estudiantes universitarios, así como analizar la relación entre ambas variables. La población la conformaron 525 estudiantes universitarios de universidades públicas y privadas de San Martín. Los resultados del estudio evidenciaron la existencia de una correlación relevante entre el estrés percibido y la calidad de sueño, destacando la relación entre el eustrés y el insomnio, así como entre el distrés e insomnio ($r = -0.025$ y $r = 0.341$; $p < 0.05$). En conclusión, se determinó que, a mayor nivel de estrés percibido, mayor es el impacto en los niveles de insomnio y, en consecuencia, afecta negativamente la calidad del sueño en los estudiantes universitarios.

Palabras clave: *Estrés, calidad de sueño, insomnio, eustrés, distrés, universitarios.*