

ARTICULO - SOL , RAQUEL.docx

 Universidad Peruana Union

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::29566:599006798

Fecha de entrega

10 jun 2026, 11:22 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

10 jun 2026, 11:24 a.m. GMT-5

Nombre del archivo

ARTICULO - SOL , RAQUEL.docx

Tamaño del archivo

246.7 KB

30 páginas

6032 palabras

34.095 caracteres

15% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 11 palabras)

Fuentes principales

- 13%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 11%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 13% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 11% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.upeu.edu.pe	5%
2	Internet	repositorio.ucsm.edu.pe	1%
3	Trabajos entregados	Universidad Autónoma de Nuevo León on 2025-12-10	<1%
4	Trabajos entregados	Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-09-16	<1%
5	Trabajos entregados	Infile on 2020-02-11	<1%
6	Internet	apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe	<1%
7	Internet	revistas.untumbes.edu.pe	<1%
8	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
9	Trabajos entregados	Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD,UNAD on 2020-11-10	<1%
10	Trabajos entregados	Corporación Universitaria Remington on 2026-04-21	<1%
11	Internet	repositorio.utea.edu.pe	<1%

12	Trabajos entregados	Universidad Privada del Norte on 2023-11-15	<1%
13	Internet	lupa.com.ec	<1%
14	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2025-05-22	<1%
15	Trabajos entregados	Blackboard on 2026-06-09	<1%
16	Trabajos entregados	Universidad Católica de Santa María on 2025-09-11	<1%
17	Internet	moam.info	<1%
18	Trabajos entregados	Universidad Andina del Cusco on 2019-10-01	<1%
19	Trabajos entregados	Universidad Francisco de Vitoria on 2026-04-24	<1%
20	Internet	rephip.unr.edu.ar	<1%
21	Internet	repositorio.unc.edu.pe	<1%
22	Internet	repositorio.unjbg.edu.pe	<1%
23	Internet	repositorio.urp.edu.pe	<1%
24	Internet	www.scielo.org.pe	<1%

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 Maestras 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

«NUMERO»

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:

Candidato/a (a): Sol Lucero Gonzales Justus

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literar	Cualitativa	
Aprobado	18	A-	Muy bueno	Sobresaliente

Candidato/a (b): Raquel Marilú Mejía Vásquez

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literar	Cualitativa	
Aprobado	18	A-	Muy bueno	Sobresaliente

Candidato/a (c):

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literar	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
 Candidato/a (a)	 Candidato/a (b)
	_____ Miembro
	_____ 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).

Abstract

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

Materials and Methods: Cross-sectional, predictive study. A convenience sample of $n = 199$ soldiers stationed in the Peruvian Andes (100 % male; mean age = 21 years) was recruited. Three instruments were applied: the Multicultural Quality-of-Life Index (ICV), the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and the 14-item Perceived Stress Scale (EPGE-14).

Results: In the linear regression model, sleep quality and stress explained 18.4 % of the variance in quality of life ($F = 17.568$, $p < 0.001$). A one-unit increase in sleep-quality score decreased quality of life by -2.005 units ($\beta = -0.363$; 95 % CI: -2.852 to -1.159), whereas a one-unit increase in stress decreased quality of life by -0.311 units ($\beta = -0.172$; 95 % CI: -0.587 to -0.034). **Conclusions:** Sleep quality did not necessarily influence quality of life, whereas stress had a significant impact. In 18.4 % of the sample, sleep quality and stress jointly affected quality of life, influencing physical, psychological, social, and spiritual well-being.

Keywords: quality of life, sleep quality, stress, soldiers.

Introducción

El servicio militar voluntario, respaldado por la Ley 29248, constituye el mecanismo institucional mediante el cual los ciudadanos peruanos ejercen su deber constitucional de participar en la Defensa Nacional, ya sea en la Marina de Guerra, la Fuerza Aérea o el Ejército del Perú. Según el Servicio Militar Voluntario (2025), durante esta etapa los jóvenes de entre 18 y 30 años obtienen beneficios como educación técnica y entrenamiento integral. No obstante, la forma de vida militar se caracteriza por múltiples alteraciones como privación del descanso, vigiliass nocturnas, inquietudes respecto al mando y labores hogareñas dentro de la guarnición (Devine, et al., 2020) han generado estrés laboral crónico, trastornos de estrés postraumático, perturbaciones del sueño, consumo problemático de sustancia psicoactivas, síndrome depresivo, trastorno ansioso, entre otros cuadros psicóticos o de personalidad (Bonfils et al., 2023; Edwards et al., 2021; Ecker et al., 2023; Fernández et al., 2024; NIDA, 2019 & Xiao et al., 2021).

Adicionalmente, Mardones et al. (2023) añade que la propia dinámica cultural de las Fuerzas Armadas caracterizada por la valoración de la fortaleza emocional refuerza la percepción negativa asociada al acceso a servicios de salud mental, limitando la demanda de apoyo profesional. Tal es así que, la exposición prolongada al estrés puede tener efectos negativos tanto físicos como psicológicos, afectando la calidad del sueño y elevando el riesgo de una mala calidad de vida (Mantua et al., 2021).

La calidad del sueño se refiere al grado de satisfacción con el descanso, considerando aspectos como la duración, la facilidad para dormir y el nivel de

recuperación física y mental al despertar (Sadeh et al., 2021). El estrés es una respuesta natural del organismo ante situaciones difíciles o amenazantes, que puede generar tensión física o emocional y cuyos efectos dependen de cómo cada persona los gestione (OMS, 2023). La calidad de vida abarca el bienestar general de una persona, incluyendo factores físicos, psicológicos, sociales y ambientales que influyen en su desarrollo y satisfacción personal (Teoli & Bhardwaj, 2023). La calidad del sueño, el estrés y la calidad de vida están interrelacionados: dormir bien disminuye el estrés y mejora el bienestar, mientras que el estrés crónico perjudica el sueño y la salud general. Mantener un descanso adecuado y controlar el estrés favorece una mejor calidad de vida.

Según Oliveira et al. (2024) constataron que el 55% de los soldados presenta una calidad de vida insatisfactoria en todas sus áreas. Otro estudio reveló que alrededor del 40,4 % de los soldados poseen estrés psicológico influyendo directamente en la calidad del descanso (Hong et al; 2021). Así mismo Wang et al. (2020), evidenciaron que casi el 41% de los soldados sufre un sueño de baja vinculado a problemas de salud mental como (trastorno ansioso, depresivo y estrés crónico) incluyendo el bienestar en general. Este hallazgo fue replicado por Bulmer et al. (2022) en un experimento con 45 reclutas en Australia que midieron el sueño y encontraron que el 85,6 % de los resultados de bienestar de vida, así como de duración y eficiencia del sueño se correlacionaron fuertemente con niveles de estrés, la recuperación o la fatiga posterior al entrenamiento. En la misma línea, Mysliwiec y colaboradores (2021) evaluaron a 194 miembros de las Fuerzas Armadas estadounidenses y observaron que el 72,7 % calificó su ritmo de sueño como insatisfactorio, el principal detonante resultó ser los sucesos estresantes de la vida con 41,8 %. Finalmente, en

Guayaquil, Ecuador, Zúñiga et al. (2021) detectaron que el 68,7 % de 221 estudiantes de medicina padecía una calidad de sueño deficiente.

Por otro lado, Souza et al. (2022) encontraron que el 50,1% del personal militar presentaba estrés y trastornos mentales que deterioran la salud biopsicosocial. Este hecho se demuestra con una investigación llevada a cabo con estudiantes universitarios reveló que el 65.3% presentan una deficiente calidad de sueño, así mismo los niveles de estrés académico preponderante se clasificaron como severo (40.5%) y moderado (35.3%), (Buri & Zumbana, 2023). Del mismo modo Filcek (2023) confirma que el estrés provoca la liberación de histamina y enzimas que afectan al cerebro, las emociones, el sueño y la energía. En el estudio realizado con 137 militares de la 31va Brigada de Infantería, en el VRAEM, Perú, se evidenció que casi el 50 % recurren a estrategias de afrontamiento centradas en resolución del problema y el 59.5% posee niveles satisfactorios de resiliencia (Huanay et al., 2022). En la misma línea, un estudio con 237 estudiantes en Lima, Perú, reportó indicadores inferiores de bienestar psicológico y una mayor tendencia al uso de tácticas de afrontamiento orientadas al problema, en lugar de centrarse en la solución (Ipanaque & Morales, 2020).

La ejecución de este estudio resulta pertinente dada la escasez de investigaciones nacionales que aborden, de manera conjunta, la calidad del sueño, el estrés percibido y la calidad de vida en población militar peruana. Además, la presente investigación es fundamental al establecer con evidencia empírica cómo la calidad deficiente del sueño y el alto nivel de estrés deterioran el bienestar integral de los soldados en la región andina peruana. Este hallazgo

proporciona la base científica necesaria para que las instituciones militares puedan diseñar e implementar intervenciones sanitarias y operacionales específicas, enfocadas en mejorar las condiciones de descanso y las estrategias de manejo del estrés. En consecuencia, el estudio no solo expande el conocimiento sobre los factores psicosociales en entornos de alta exigencia, sino que también sienta las bases para optimizar la salud física y mental de las tropas, incrementando su rendimiento operativo en esta zona. Esta investigación permitió determinar la Influencia de la calidad de sueño y estrés sobre la calidad de vida en soldados de los Andes Peruanos.

Materiales y métodos

Diseño y contexto del estudio

El presente estudio adoptó un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental, ya que no se manipularon las variables, además fue de corte transversal, puesto que la información se recogió en un momento determinado. Asimismo, tuvo un tipo predictivo al analizar la capacidad explicativa de la calidad del sueño y del estrés sobre la calidad de vida del personal militar (Hernández et al., 2014). El contexto de la realización fue en los soldados de los departamentos de Puno (Ilave) y Cajamarca. El estudio se realizó en el departamento de Puno, específicamente en el distrito de Ilave, ubicado al sur del Perú a 3850 m s. n. m., en la meseta del Collao. Asimismo, se incluyó la región de Cajamarca, situada al norte del Perú a 2750 m s. n. m (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2025).

Participantes

La muestra estuvo constituida por 199 efectivos del ejército procedentes de las ciudades de Puno (Ilave) y Cajamarca, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, específicamente bajo la modalidad de muestreo direccional, el cual se caracteriza por orientar el procedimiento de selección según las particularidades y objetivos de la investigación y no en función de criterios estadísticos generalizados (Hernández et al., 2014). Se incluyó a los jóvenes en cumplimiento del servicio militar que manifestaron participar de manera voluntaria, previa firma del consentimiento informado. Se excluyó a aquellos participantes que no completaron los datos sociodemográficos, que omitieron responder alguna de las preguntas de los instrumentos, que no marcaron adecuadamente los ítems o que consignaron respuestas extremas (por ejemplo, “nunca” o “siempre”) en todos los apartados del cuestionario.

Instrumentos

La variable dependiente del estudio es Calidad de Vida, medido mediante el cuestionario de Índice de calidad de Vida Multicultural (ICV). Este cuestionario fue creado por Mezzich y adaptado en Lima- Perú por Robles et al., (2006) en una muestra de 2077 participantes adultos de 18 a 91 años de edad. El instrumento explora la satisfacción en diez dominios: bienestar físico, bienestar psicológico, autocuidado y funcionamiento ocupacional, funcionamiento interpersonal, apoyo social-emocional, apoyo comunitario y de servicios, plenitud personal, satisfacción espiritual y calidad de vida global). Utiliza una escala semántica diferencial de 1 a 10 puntos (1=muy malo y 10= excelente). La escala

ha demostrado elevada validez ($r = 0,94$), confiabilidad (Alfa de cronbach=0,870), proporción de varianza en las variables ($KMO = 7,63-1,33$) y correlación significativa en la prueba de Tukey HSD. = ($p < 0,05$), (Robles et al., 2023).

2 La variable independiente del presente estudio es la calidad del sueño, medido a través del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI). Este instrumento fue creado por Buysse et al. en 1989 en Estados Unidos y posteriormente validado para adultos peruanos por (Luna et al., 2015). El PSQI permite medir la eficiencia del sueño mediante siete componentes: calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia habitual del sueño, alteraciones del sueño, uso de medicación para dormir y disfunción diurna. Se trata de un cuestionario auto administrado por 19 ítems dirigidos al propio participante, que explora exhaustivamente los determinantes de la calidad del sueño. Cada ítem se puntúa con una escala tipo Likert de 0 a 4, mientras que las siete dimensiones reciben puntuaciones de 0 (sin dificultad) a 3 (dificultad grave). La puntuación global oscila entre 0 (ausencia de dificultades) y 21 (dificultades severas en todas las áreas), considerando un corte de 5 para diferenciar a buenos y malos dormidores. Así una puntuación inferior a 5 indica ausencia de problemas de sueño; entre 5 y 7, sugiere la necesidad de atención médica; de 8 a 14, requiere atención y tratamiento médico; y una puntuación igual o superior a 15 refleja un problema de sueño grave. En la validación peruana, el PSQI mostró adecuada validez interna, evidenciada por un análisis factorial exploratorio identificó tres factores que explicaron el 60,2 % de la varianza total. La confiabilidad alcanzó un alfa de Cronbach de 0,56, y los coeficientes de correlación de Pearson oscilaron entre 0,08 y 0,49. Además, la

prueba de esfericidad de Bartlett resultó significativa ($p < 0,001$) (Luna y Robles, 2023).

La otra variable independiente del estudio es el estrés, evaluado mediante la Escala de Estrés Percibido (EPGE-14), creada por Cohen et al. (1983) y empleada frecuentemente para evaluar y medir el nivel de estrés subjetivo. Esta escala fue adaptada a la población peruana por Guzmán y Bossio en 2018, en una muestra de 332 universitarios de Lima, de entre 16 y 25 años. La EPGE-14 consta de 13 ítems, de los cuales los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 evalúan la dimensión positiva o eustrés, mientras que los ítems 1, 2, 3, 8, 11 y 12 evalúan la dimensión negativa o distrés. El puntaje global se obtiene sumando las puntuaciones de los ítems negativos con las puntuaciones invertidas de los ítems positivos, redactados de forma positiva. En la versión peruana, la escala evidenció validez adecuada ($r = -0.242$ a 0.597), alta confiabilidad (alfa de Cronbach entre 0.89 y 0.90) y correlación significativa con la prueba de esfericidad de Bartlett ($p < 0.001$) (Guzmán & Reyes, 2018).

Procedimientos

Inicialmente, se solicitó una documentación a la escuela de posgrado de psicología de la universidad peruana unión, luego se presentó la autorización formal para la obtención de datos del personal militar; seguidamente se planificó el día y horario en conjunto con el personal de recursos humanos de ambos cuarteles. La recolección de datos fue de forma presencial, asimismo se dio a conocer el propósito del estudio, los derechos y la autorización consciente a cada participante mayor de 18 años. Posteriormente se aplicó las encuestas a los

soldados que aceptaron participar firmando el consentimiento. Se aplicó en 3 días los cuestionarios en físico debido a que fue por compañías.

Para asegurar la exactitud de los datos, se utilizó el procedimiento de doble digitación y se cruzó la información hasta tener una versión final de la base de datos en la que aprobaron todos los investigadores, previa verificación aleatoria del 100% de los datos digitados.

Análisis estadístico

El tratamiento de los datos se llevó a cabo en tres niveles. En primer lugar, en la etapa invariada, se calcularon indicadores descriptivos como promedios y dispersiones para los datos cuantitativos, mientras que las características categóricas se describieron mediante frecuencias absolutas y relativas. Posteriormente, en el nivel bivariado, se empleó la prueba paramétrica de correlación de Pearson para examinar la relación entre componentes numéricos. Finalmente, en el abordaje multivariado, se construyeron modelos de regresión lineal, tanto simple como múltiple, siguiendo un enfoque epidemiológico en el que se incluyeron todos los factores analizados. Todo el procesamiento se efectuó mediante el software estadístico SPSS, versión 27.

Aspectos éticos

Este estudio fue revisado y autorizado por el Comité de Ética de la Unidad de Posgrado de la Universidad Peruana Unión, bajo el informe N° 560-2023. Asimismo, se consideraron los principios éticos para la investigación respetando los principios éticos para la investigación en sujetos humanos señalados en la declaración de Helsinki (Asociación Médica Mundial [AMM], 2015). El principio de autonomía se refleja en el consentimiento informado, también se respetó el

principio de confidencialidad, ya que no se divulgó datos que permitan la identificación de los participantes. Asimismo, la información recolectada se almacenó en un espacio de uso exclusivo por los investigadores. Finalmente se dejó la dirección de un correo electrónico, si el participante tiene alguna duda sobre la información obtenida.

Resultados

En la tabla 1, se muestra que la totalidad de los encuestados eran de sexo masculino. La mayoría (80.9 %) tenía el grado de cabo, el (90.5) % se encontraba en condición de soltero, y el (52.9) % reportó tener al menos dos hijos. Además, el 70.4 % indicó que no contaba con un empleo al momento del estudio.

Tabla 1

Datos descriptivos de los militares participantes de los Andes peruanos.

	M	DE
	N	%
Sexo		
Masculino	199	100.0
Grado de instrucción		
Soldado	9	4.5
Cabo	161	80.9
Sargento	29	14.6
Estado civil		
Soltero	180	90.5
Casado	6	3.0
Conviviente	11	5.5
Viudo	2	1.0
Número de hijos		
Un hijo	192	47.1
Dos hijos	216	52.9
Trabaja actualmente		
Si	59	29.6
No	140	70.4

M=Media; DE= desviación estándar.

En la tabla 2 se muestran las variables de interés presentaron una distribución normal entre -2 y +2 y curtosis entre -7 y +7 según George y Mallery (2010). En este sentido, calidad de vida presentó ($M = 78,91 \pm 14,9$; $g1 = -1,2$; $g2 = 1,3$), calidad del sueño ($M = 9,16 \pm 2,7$; $g1 = 0,74$, $g2 = 0,8$), el estrés ($M = 22,8 \pm 8,2$; $g1 = -0,4$; $g2 = 0,42$), cabe mencionar que el promedio de calidad de vida superó los puntos de corte para la presencia de tener una buena calidad de vida (tabla 2).

Tabla 2

Análisis descriptivo de las variables de interés.

	M	DE	g1	g2
Calidad de vida	78,91	14,969	-1,214	1,301
Calidad de sueño	9,16	2,707	0,744	0,802
Estrés	22,84	8,279	-0,408	0,423

M=Media; DE= desviación estándar; g1= asimetría; g2=curtosis.

La Tabla 3 presenta los coeficientes de correlación de Pearson, donde se evidencia que la calidad de vida muestra una relación moderada, inversa y estadísticamente significativa con la calidad del sueño ($r = -0.410^{**}$, $p = 0.000$), lo que sugiere que una mejor calidad del sueño no siempre se traduce en una mayor calidad de vida. Asimismo, se observa una correlación moderada, negativa y significativa entre calidad de vida y niveles de estrés ($r = -0.271^{**}$, $p = 0.001$), lo cual indica que, a mayor estrés, menor calidad de vida, y viceversa.

Tabla 3

Correlación Pearson entre calidad de vida, calidad de sueño y estrés en militares de los andes peruanos.

Calidad de vida	
R	p

Calidad de sueño	-,410**	0,000
Estrés	-,271**	0,001

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral); r=Coeficiente de Pearson; p= p valué

La tabla 4 muestra el modelo ajustado se ha encontrado que la calidad de sueño y estrés predicen 18,4% de la varianza explicada de la calidad de vida (F= 17.568 y p=0.000).

Tabla 4

Análisis de regresión lineal múltiple para la calidad de vida.

R	R 2	R2a	F	Sig
,442 ^a	0.195	0.184	17.568	,000 ^b

a. Predictores: (Constante), Estrés, Calidad de sueño

b. Variable dependiente: ICC

R= Coeficiente Pearson; R² = Coeficiente de correlación al cuadrado; R² a = Coeficiente de correlación al cuadrado ajustado; F= Fisher; Sig.= p value.

La tabla 5 muestra que el incremento de una unidad en problemas de sueño disminuirá -2,005 unidades en calidad de vida (β = -0.363; IC 95%: -2.852 a -1.159); así mismo el incremento de una unidad en estrés disminuirá -0.311 unidades en la calidad de vida (β = -0.172; IC 95%: -0.587 a -0.034).

Tabla 5

Coeficiente de predicción de calidad de vida

	B	IC95%	p
(Constante)		[95,521 a 113,195]	,000
Calidad de sueño	-2,005	[-2,852 a -1,159]	,000
Estrés	-,311	[-0,587 a -0,034]	,028

a. Variable dependiente: Calidad de vida; B=Coeficiente beta no estandarizada;

IC95%= Intervalo de confianza de 95%; p= p value.

Discusión

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la Influencia de la calidad de sueño y estrés sobre la calidad de vida en soldados de los Andes Peruanos. hallando que ambas variables explican conjuntamente el 18,4 % de la variabilidad observada en la calidad de vida, es decir que la calidad del sueño y el estrés influye moderadamente en la calidad de vida de los soldados, sin embargo, para la interpretación de los resultados se debe considerar factores adicionales como los sesgos al rellenar la información y por otras variables no medidos en el análisis. Este resultado concuerda con lo evidenciado por Bonfils et al.,2023; Edwards et al., 2021; Ecker et al., 2023; Fernández et al. ,2024; National Institute on Drug Abuse (NIDA), 2019; Xiao et al., 2021) quienes demostraron que el malestar psicológico afecta los patrones del descanso y el estrés laboral en el personal militar, resaltando que una exposición intensa o prolongada a factores estresores puede generar serias consecuencias físicas y psicológicas, deteriorando su calidad de vida. De manera análoga, Bulmer et al. (2022), mediante un estudio experimental realizado en Australia, reportaron que el 85,6 % los indicadores relacionados con calidad de vida se asocian significativamente con la duración y eficiencia del sueño y el estrés. Asimismo, Alger et al. (2024) informaron que en una investigación multinacional que incluyó soldados de diferentes países, el 34,9 % en Nueva Zelanda, el 67,2 % en Canadá y el 77,2 % en Estados Unidos presentaban mala calidad de sueño, lo cual aumentaba la incidencia de trastornos vinculados con el estrés postraumático, afectando negativamente su calidad de vida. Sumado a esto, Lee et al. (2021) en Corea del Sur encontraron que, una mala calidad del sueño se asocia con

mayores niveles de estrés, ansiedad y depresión, influyendo negativamente en la calidad de vida.

En este estudio se halló que un aumento de una unidad en la mala calidad del sueño disminuye en promedio 2,005 puntos en la calidad de vida ($\beta = -0.363$; IC 95 %: -2.852 a -1.159), Estos hallazgos coinciden con lo señalado por Gamboa, García y Núñez (2024), quienes observaron que el 80 % de los pilotos militares presentaban trastornos del sueño, lo cual afectaba negativamente su grado de satisfacción vital. De igual manera, Wang et al. (2020) reportaron que el 40,9 % del personal castrense sufría de deterioro en la calidad del sueño, asociado el estrés, lo que afectaba su calidad de vida percibida.

Por otro lado, el estudio determinó que el incremento de una unidad en los niveles de estrés reduce en 0.311 puntos la percepción de calidad de vida ($\beta = -0.172$; IC 95 %: -0.587 a -0.034), estos resultados coinciden con Baeza et al. (2021), quienes encontraron que el 14,45 % de los militares sufría estrés intenso afectando la calidad de vida, así mismo Mysliwiec et al. (2021), hallaron en Estados Unidos que el 41,8 % de militares padecía estrés afectando su bienestar en general.

15 Se identificó una relación moderada, inversa y estadísticamente significativa entre la calidad de vida y la calidad de sueño ($r = -0.410$; $p = 0.000$), lo cual sugiere que una mejor calidad del sueño no siempre se traduce de manera proporcional en un incremento de la calidad de vida. Estos hallazgos son congruentes con investigaciones internacionales como el de Nema et al. (2024) quienes reportaron que una mayor calidad del descanso nocturno se asociaba con un incremento de un 11% en la satisfacción con la vida en cadetes

militares., así mismo en China, Lee et al. (2021) indicaron que el 30 % de los participantes sufría trastornos del sueño, lo cual repercutió de forma adversa en su calidad de vida, además Malkawi et al. (2025) en Jordania, determinaron que el 80 % de los soldados reclutas padecía alteraciones en el descanso nocturno y adoptaba prácticas inadecuadas de calidad de vida percibida.

17 En el estudio se observó una correlación moderada, negativa y significativa entre la calidad de vida y los niveles de estrés ($r = -0.271$). Dicho esto, Valladares et al. (2025) hallaron que el 8% del personal militar presentó estrés y síntomas postraumáticos que afectan significativamente la calidad de vida, especialmente en las dimensiones psicológica y social, debido a alteraciones del sueño, fatiga y dificultad para el afrontamiento emocional. Además, en China Shi, et al. (2024) señalan que el 43,2% presentó estrés severo, evidenciando que la calidad de vida influye significativamente en el nivel de estrés.

Limitaciones y fortalezas

La principal dificultad del estudio se relaciona con la administración de los instrumentos de recolección de datos al personal militar, debido a la naturaleza de sus funciones operativas. Dado que los participantes debían permanecer en constante estado de alerta y disponibilidad para cumplir las órdenes de sus superiores, el proceso de aplicación se vio interrumpido en diversas ocasiones.

Entre las principales fortalezas, destaca la accesibilidad a la población objetivo, lo que facilitó la aplicación de los instrumentos y permitió obtener información representativa del contexto militar. Asimismo, el uso de instrumentos

validados en población peruana contribuyó a reducir posibles sesgos de medición y a garantizar la validez cultural y contextual de los resultados.

Conclusiones

Los hallazgos de este estudio evidencian que el estrés no constituye un determinante directo del bienestar general en el personal militar, mientras que la calidad de sueño si emerge como un factor de influencia significativa sobre calidad de vida. Este resultado sugiere que las estrategias orientadas al manejo efectivo de calidad de sueño podrían tener un impacto más sustancial en la percepción global de calidad de vida que las intervenciones centradas únicamente en el estrés.

Asimismo, se identificó que el 18,4 % de los participantes percibe que tanto la calidad del sueño como los niveles de estrés afectan su calidad de vida, incidiendo en dimensiones esenciales del bienestar físico, psicológico, social, la realización personal y la satisfacción espiritual. Estos datos refuerzan la necesidad de adoptar un enfoque integral en la promoción del bienestar del personal militar, considerando tanto la regulación del estrés como la optimización de los patrones de descanso.

En conjunto, los resultados subrayan que el estrés y el descanso nocturno constituyen factores críticos en la percepción de la calidad de vida, y su abordaje conjunto podría representar una vía estratégica para fortalecer la salud integral y el desempeño del personal militar.

Recomendaciones

Se recomienda a las instituciones militares incorporar programas de promoción de la salud mental y del sueño que contemplen estrategias de manejo

del estrés, educación en higiene del sueño y acompañamiento psicológico continuo. Dichas intervenciones deberían orientarse a fortalecer los recursos personales de afrontamiento y a reducir la exposición prolongada a factores estresores propios del contexto operativo.

Asimismo, resulta pertinente que futuras investigaciones profundicen en el análisis de variables moderadoras y mediadoras como el apoyo social, la resiliencia y los estilos de afrontamiento, etc con el fin de comprender de manera más integral la interacción entre estrés, sueño y bienestar en poblaciones sometidas a alta exigencia física y emocional.

Finalmente, se sugiere desarrollar estudios con muestras más amplias que permitan establecer relaciones causales y evaluar la eficacia de intervenciones diseñadas para mejorar la calidad del sueño y disminuir los niveles de estrés, contribuyendo así a optimizar la calidad de vida y el desempeño del personal militar.

Referencias

- Alger, S., Bennett, C., Bennett, N., Huebner, M., Lee, J., Edge, H., Simms, A., & Adler, A. (2024). Insufficient Sleep and Behavioral Health in the Military: A 5-Country Perspective. *Current Psychiatry Reports*, 26(5), 229–239. <https://doi.org/10.1007/s11920-024-01497-1>
- Baeza, A., Arias, J., & Chávez, A. (2021). Nivel de estrés, calidad de sueño, ansiedad y depresión como factores de riesgo de cardiopatía isquémica en el Hospital Central Militar. *Revista de sanidad militar*, 75(1), 01. <https://doi.org/10.56443/rsm.v75i1.56>
- Beléndez, M., Lorente, I., & Maderuelo, M. (2015). Estrés emocional y calidad de vida en personas con diabetes y sus familiares. *Gaceta Sanitaria*, 29(4), 300–303. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2015.02.005>
- Bonfils, K., Longenecker, J., Soreca, I., Hammer, L., Tighe, C., Haas, G., & Bramoweth, A. (2023). Sleep disorders in veterans with serious mental illnesses: Prevalence in Veterans Affairs health record data. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 19(9), 1651–1660. <https://doi.org/10.5664/jcsm.10630>
- Bulmer, S., Drain, J., Tait, J., Corrigan, S., Gustin, P., Aisbett, B., Rantalainen, T., & Main, L. (2022). Quantification of Recruit Training Demands and Subjective Wellbeing during Basic Military Training. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7360. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127360>
- Buri, B., & Zumbana, L. (2023). Calidad de sueño y su relación con el estrés académico en estudiantes de bachillerato. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), Article 1. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4479

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). Una medida global del estrés percibido. *Revista de salud y comportamiento social*, 24(4), 385–396.

<https://doi.org/10.2307/2136404>

Decreto Legislativo, n.o Ley del servicio militar 29248.

https://oamra.cayetano.edu.pe/images/pdf/ley_29248.pdf

Devine, J., Collen, J., Choynowski, J., & Capaldi, V. (2020). Trastornos del sueño y predictores de la no disponibilidad para el despliegue en soldados del Ejército en servicio activo: un análisis de *odds ratio* de datos de atención médica del año fiscal 2018. *Military Medical Research*, 7, 10.

<https://doi.org/10.1186/s40779-020-00239-7>

Ecker, A., Amspoker, A., Johnston, W., Walder, A., Lindsay, A., & Hogan, J. (2024). The role of depression and anxiety symptom severity in remotely delivered mental health care. *Psychological Services*, 21(1), 42–49.

<https://doi.org/10.1037/ser0000775>

Edwards, A., Smolenski, D., Bush, N., Cyr, B., Beech, E., Skopp, N. & Belsher, B. (2021). Posttraumatic stress disorder treatment dropout among military and veteran populations: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Traumatic Stress*, 34(5), 808–818. <https://doi.org/10.1002/jts.22653>

Fernández, J., Ramírez, P., & Gómez, L. (2024). Impacto del servicio militar en la salud mental y física: una revisión sistemática. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 56(2), 145–160. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2023.12.003>

Filcek, M. (2023). Vinci Power Nap® synchronization technology—Neuroarchitecture for better sleep. *Journal of Biotechnology and*

Biomedicine, 6(2), 105–128. <https://doi.org/10.26502/jbb.2642-91280076>

- Gamboa, C., García, A., & Núñez, A. (2024). Sueño, descanso, estacionalidad y estrés percibido en militares desplegados en misiones: lecciones aprendidas. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 9(2). <https://doi.org/10.5093/rpadef2024a12>
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update* (10th ed.). Boston, MA: Pearson/Allyn & Bacon
- Guzmán-Yacaman, J. E., & Reyes-Bossio, M. (2018). Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología (PUCP)*, 36(2), 719–750. <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v36n2/a13v36n2.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill.
- Hong, X., Chen, F., & Zhang, Y. (2021). Psychological stress and sleep quality among Chinese military personnel: A cross-sectional study. *Military Medical Research*, 8(1), Article 14. <https://doi.org/10.1186/s40779-021-00294-8>
- Huanay, M., Urdánegui, Z., Bernardillo, J., & Montes, L. (2022). Resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano. *Llimpi*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.54943/lree.v2i1.232>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2025). *Perú: Compendio Estadístico 2025*. <https://www.inei.gob.pe/biblioteca-virtual/publicaciones-digitales/>
- Ipanaque, K., & Morales, I. (2020). *Estilos de afrontamiento al estrés y resiliencia en personal de tropa de un cuartel militar, Cajamarca-2020* [Tesis

de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV.

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/56848>

Lee, S., Kim, J., & Chung, J. H. (2021). The association between sleep quality and quality of life: A population-based study. *Sleep Medicine*, 84, 121–126.

<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.05.022>

Luna, Y., Robles, Y., & Agüero, Y. (2023). Validación del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh en una muestra peruana. *Anales de Salud Mental*, 31(2), 23–30. <https://openjournal.insm.gob.pe/revistasasm/asm/article/view/91>

Mantua, J., Gravel, N., & Spencer, R. (2021). Prolonged stress exposure and its impact on sleep quality: Implications for physical and psychological health. *Sleep Medicine Reviews*, 55, Article 101376.

<https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.101376>

Mardones, J., Carrasco, M., & Pizarro, P. (2023). Estigma y salud mental en personal militar: Barreras para la búsqueda de ayuda. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 61(4), 305–312. [https://doi.org/10.4067/S0717-](https://doi.org/10.4067/S0717-92272023000400305)

[92272023000400305](https://doi.org/10.4067/S0717-92272023000400305)

Mezzich, J., Robles, Y., Saavedra, J., Sáenz, Y., Padilla, M., & Mejía, O. (2006). Índice de calidad de vida multicultural. *Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina*, 52(4), 279–287.

<https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2006.07.006>

Mysliwiec, V., Pruiksma, K., Brock, M., Straud, C., Taylor, D., Hansen, S., Foster, S., Gerwell, K., Moore, B., Carrizales, F., Young, S., Vanecek, R., Mintz, J., Peterson, A., & STRONG STAR Consortium. (2021). The Military Service Sleep Assessment: An instrument to assess factors precipitating

- sleep disturbances in U.S. military personnel. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(7), 1401–1409. <https://doi.org/10.5664/jcsm.9206>
- Nema, S., Raj, R., & Choudhary, P. (2024). Sleep quality, use of alarm clocks, and life satisfaction among military cadets in India. *Journal of Sleep Research*, 33(2), Article e13896. <https://doi.org/10.1111/jsr.13896>
- Oliveira, M., Souza, D., & Silva, R. (2024). Quality of life and associated factors among Brazilian Army soldiers. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 27, Article e230098. <https://doi.org/10.1590/1980-549720240098>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). Estrés. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Robles, Y., Saavedra, E., Mezzich, J., Sáenz, Y., Padilla, M., & Mejía, O. (2023). Índice de calidad de vida: Validación en una muestra peruana. *Anales de Salud Mental*, 26(2), 33–43. <https://openjournal.insm.gob.pe/revistas/asm/article/view/106>
- Sadeh, A., Mindell, J. A., & Rivera, L. (2021). Sleep and its role in health and development. Oxford University Press.
- Schwartz, I., Zapata, M., Mezzich, E., & Mazzotti, G. (2006). Validation study of the Multicultural Quality of Life Index (MQLI) in a Peruvian sample. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 28(1), 24–28. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462006000100006>
- Shi, L., Ren, F., Xin, S., et al. (2024). Prevalencia del síndrome de burnout en personal militar de la región de la meseta china: Un estudio transversal. *BMC Public Health*, 24, 1897. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19340-w>
- Souza, R., Greco, P., Luz, E., Machado, L., Fenner, D., & Paludett, M. (2022). Prevalência de estresse ocupacional e distúrbios psíquicos menores em

militares. *Revista Recien – Revista Científica de Enfermagem*, 12(40), 142–152. <https://doi.org/10.24276/rrecien2022.12.40.142-152>

Teoli, D., & Bhardwaj, A. (2023). Quality of Life. En StatPearls. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK536962/>

Valladares, M; Picón C; Zila, J; Failoc, V; Pereira C; Vera,V. Prevalence of post-traumatic stress disorder in Peruvian military: a cross-sectional study.

Frontiers in Psychiatry. 2025;16:1573379. doi:10.3389/fpsyt.2025.1573379

Wang, Z., Chen, B., Li, W., Xie, F., Loke, A., & Shu, Q. (2020). Sleep quality and its impacts on quality of life among military personnel in remote frontier areas and extreme cold environments. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18, Article 227. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01460-7>

Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S., & Yang, N. (2021). The effects of social support on sleep quality of medical staff treating patients with Coronavirus disease 2019 (COVID-19) in January and February 2020 in China. *Medical Science Monitor*, 27, Article e923549. <https://doi.org/10.12659/MSM.923549>

Zúñiga, A., Coronel, M., Naranjo, C., Vaca, R., & Zúñiga, A. (2021). Correlación entre calidad de sueño y calidad de vida en estudiantes de Medicina. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 30(1), 77–80.

<https://doi.org/10.46997/revecuatneurol30100077>