



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA**  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

**TESIS**

Relación entre el estrés percibido y la calidad del sueño en  
estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de  
Trabajo Social, Puno 2025

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

Calidad de vida, resiliencia y bienestar psicológico

**PRESENTADO POR**

Espinoza Tito, Erika  
Rengifo Godoy, Lizzy Flor

**TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO  
PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**ASESOR**

Cuello García, Megally Fiorella

<https://orcid.org/0009-0006-3704-042X>

**Chincha, Perú, 2025**

## CONSTANCIA DE APROBACIÓN



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

### CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Chincha, 20 de Enero del 2026

**Mg. Jose Yomil Perez Gomez**  
Decano de la Facultad de salud  
Universidad Autónoma de Ica.

**Presente.** -

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarla e informar que, **Bach.ESPINOZA TITO ERIKA y Bach RENGIFO GODOY LIZZY FLOR**, de la Facultad de salud, del programa Académico de PSICOLOGIA, han cumplido con elaborar su:

PROYECTO DE TESIS

TESIS

**TITULADO:**

**"Relación entre el estrés percibido y la calidad del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social , Puno 2025."**

Por lo tanto, queda expedito para continuar con el procedimiento correspondiente para solicitar la emisión de la resolución para la designación de Jurado, fecha y hora de sustentación de la Tesis para la obtención del Título Profesional.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal. Cordialmente,

---

MG.Megally Fiorella Cuello Garcia  
CODIGO ORCID: 0009-0006-3704-042X  
DNI: 73039674

## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

### DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

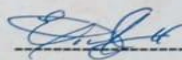
Yo, Erika Espinoza Tito, identificado(a) con DNI N° 70080953, en mi condición de Bachiller del programa de estudios de Psicología, de la Facultad de Ciencias de la Salud, en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: "RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS PERCIBIDO Y LA CALIDAD DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE PREGRADO DE LA FACULTAD DE TRABAJO SOCIAL, PUNO 2025", declaro bajo juramento que:

- a. La investigación realizada es de mi autoría
- b. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni autoplagio en su elaboración.
- c. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas.
- d. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- e. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos, son reales, por lo que, el (la) investigador(a), no han incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- f. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad

8 %

Autorizo a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Chincha Alta, 21 de enero de 2026

  
ERIKA ESPINOZA TITO  
DNI N.º70080953



**CERTIFICACIÓN A LA VUELTA**



0122729270



### NOTARIA ZEGARRA CABRERA JESSIE TARCILA SERVICIO DE AUTENTICACIÓN E IDENTIFICACIÓN BIOMÉTRICA



**INFORMACIÓN PERSONAL**  
 DNI 70080953  
 Primer Apellido ESPINOZA  
 Segundo Apellido TITO  
 Nombres ERIKA

**CORRESPONDE**  
 Al menos una impresión dactilar capturada (segunda impresión dactilar) corresponde al DNI consultado.

  
 ESPINOZA TITO, ERIKA  
 DNI 70080953



**INFORMACIÓN DE CONSULTA DACTILAR**

Operador: 75669979 - Leidy Gyanela Quispe Beltran  
 Fecha de Transacción: 21-01-2026 09:56:23  
 Entidad: 10304227457 - ZEGARRA CABRERA JESSIE TARCILA

**VERIFICACIÓN DE CONSULTA**

Puede verificar la información en línea en:  
<https://serviciosbiometricos.reniec.gob.pe/identifica3/verification.do>  
 Número de Consulta: 0122729270



**CERTIFICO:** La autenticidad de la firma de:  
*Erika Espinoza Tito*

con DNI. N° 70080953  
 quien ha firmado y estampado su huella dactilar en mi presencia. La Notaria que autoriza no asume responsabilidad sobre el contenido del documento (Art. 108 D. Leg. 1049), de que doy fe.

Puno, 21 ENE. 2026



*Jessie T. Zegarra Cabrera*  
 ABOGADA - NOTARIA  
 PUNO - PERÚ

**NOTARÍA ZEGARRA CABRERA**  
 SE SOLICITÓ ADHESIÓN DE IMPRESIÓN BIOMÉTRICA.-



## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Lizzy Flor Rengifo Godoy, identificado(a) con DNI N°42749471, en mi condición de Bachiller del programa de estudios de Psicología, de la Facultad de Ciencias de la Salud, en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: "RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS PERCIBIDO Y LA CALIDAD DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE PREGRADO DE LA FACULTAD DE TRABAJO SOCIAL, PUNO 2025", declaro bajo juramento que:

- a. La investigación realizada es de mi autoría
- b. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni autoplagio en su elaboración.
- c. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas.
- d. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- e. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos, son reales, por lo que, el (la) investigador(a), no han incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- f. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad

8 %

Autorizo a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Chincha Alta, 21 de enero de 2026



Lizzy Flor Rengifo Godoy  
DNI N.°42749471



**CERTIFICACIÓN A LA VUELTA**



0122728901



**NOTARIA  
ZEGARRA CABRERA JESSIE TARCILA  
SERVICIO DE AUTENTICACIÓN E IDENTIFICACIÓN BIOMÉTRICA**



**INFORMACIÓN PERSONAL**

**DNI** 42749471  
**Primer Apellido** RENGIFO  
**Segundo Apellido** GODOY  
**Nombres** LIZZY FLOR

**CORRESPONDE**

La primera impresión dactilar capturada corresponde al DNI consultado. La segunda impresión dactilar capturada corresponde al DNI consultado.



**RENGIFO GODOY, LIZZY FLOR  
DNI 42749471**

**INFORMACIÓN DE CONSULTA DACTILAR**

Operador: 75669979 - Leidy Gyanela Quispe Beltran

Fecha de Transacción: 21-01-2026 09:55:45

Entidad: 10304227457 - ZEGARRA CABRERA JESSIE TARCILA

**VERIFICACIÓN DE CONSULTA**

Puede verificar la información en línea en: <https://serviciosbiometricos.reniec.gob.pe/identifica3/verification.do>

Número de Consulta: 0122728901



**CERTIFICADO:** La autenticidad de la firma de Lizzy Flor Rengifo Godoy

con DNI. N° 42749471 quien ha firmado y estampado su huella dactilar en mi presencia. La Notaria que autoriza no asume responsabilidad sobre el contenido del documento (Art. 108 D. Leg. 1049), de que doy fe.

Puno, ..... 21.ENE. 2026



**NOTARÍA ZEGARRA CABRERA  
SE SOLICITÓ ADHESIÓN DE  
IMPRESIÓN BIOMÉTRICA.-**



## DEDICATORIA

En primer lugar, dedico esta disertación a Dios por darme la fuerza, la sabiduría y la resistencia necesarias para completar este importante logro académico.

A mis madres **Ana, Vanesa y Eduarda**, por su amor incondicional, su apoyo constante y por ser mi mayor fuente de motivación a lo largo de mi formación personal y profesional. A mis padres **Damián Javier, Víctor y Edwin**, por sus enseñanzas, su respaldo y por impulsarme siempre a superarme y creer en mis capacidades. A mis hermanos **Herber y Vasty**, por su compañía, comprensión y palabras de aliento en cada etapa de este proceso.

De manera muy especial, dedico este trabajo a mi compañero de vida **Ludwin**, por su paciencia, apoyo incondicional y por acompañarme con amor y confianza durante todo este camino.

Finalmente, me dedico esta tesis a mí misma, por el esfuerzo, la constancia y la determinación demostrada para alcanzar esta meta en mi formación como profesional en Psicología.

**ERIKA E.T.**

Dedico la presente tesis, en primer lugar, a Dios, por brindarme la fortaleza, la sabiduría y la perseverancia necesarias para culminar este importante objetivo académico, incluso en los momentos de mayor dificultad.

A mi madre, Elvira Godoy Pineda, por su amor incondicional, su apoyo constante y por ser mi principal fuente de motivación. Su ejemplo de sacrificio y dedicación ha sido fundamental para no rendirme y seguir adelante.

A mis hijos Lady Lizz, Nick Carlo y Daniel Jesús, quienes son mi mayor inspiración y la razón principal para superarme cada día. Su comprensión, paciencia y amor me dieron la fuerza necesaria para continuar este camino. De manera especial, dedico este trabajo a mi Papá Daniel Jesús Godoy, por su apoyo, acompañamiento y confianza durante todo este proceso académico.

Finalmente, dedico esta tesis a todas las personas que, directa o indirectamente, contribuyeron a la culminación de esta meta profesional, creyendo en mí y alentándome a seguir adelante.

**LIZZY R.G.**

## **AGRADECIMIENTO**

Expreso mi sincero agradecimiento a todas las personas que, de manera directa o indirecta, contribuyeron a la realización de este trabajo de investigación.

A mis familiares, por su amor, así como su apoyo constante y motivación incondicional.

A mi asesor(a) y a los docentes de la carrera de Psicología, por sus orientaciones, conocimientos y acompañamiento durante mi formación profesional.

Agradezco a mis profesores de cada etapa de mi vida, sin su sabiduría y consejos no habría llegado hasta este punto , como también me agradezco a mi por mi perseverancia , por mi tolerancia que fortalecí en este largo camino.

Finalmente, agradezco a dios por darme la fortaleza y la sabiduría y a todos quienes hicieron posible la culminación de esta tesis.

**ERIKA E.T.**

Agradezco de todo corazón a Dios por darme fuerza, salud y perseverancia para finalizar esta crucial fase de mi desarrollo profesional.

Expreso mi agradecimiento especial a mi madre, Elvira Godoy Pineda, por su incondicional apoyo, sus lecciones y su continua motivación, que han sido esenciales en mi vida personal y académica.

A mis hijos Lady Lizz, Nick Carlo y Daniel Jesús, quienes son mi mayor fuente de inspiración y el impulso detrás de cada uno de mis esfuerzos, les agradezco por su amor, comprensión y paciencia durante el proceso de esta investigación. Igualmente, expreso mi agradecimiento a mi papá Daniel Jesús Godoy por su apoyo y su constante presencia.

Mi agradecimiento a los profesores de la Escuela Profesional de Psicología, quienes colaboraron con su guía académica y profesional en la elaboración de esta tesis, en particular a mi asesor(a), por sus útiles recomendaciones y apoyo metodológico.

Agradezco igualmente a la organización C.A.R.E. RIJCHARIY-Puno, por las facilidades proporcionadas para llevar a cabo el estudio, así como a las adolescentes involucradas, cuya colaboración permitió el avance de esta investigación, manteniendo el respeto ético y humano.

Finalmente, agradezco a todas las personas que, de forma directa o indirecta, facilitaron la finalización de este proyecto académico

**LIZZY R.G.**

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés percibido y la calidad del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, durante el año 2025. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo básico, con un diseño no experimental, transversal y correlacional. La población estuvo conformada por 265 estudiantes universitarios, a quienes se les aplicaron instrumentos estandarizados: la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) para medir el nivel de estrés y la Escala de Calidad del Sueño para evaluar el descanso nocturno, considerando sus dimensiones. Para el análisis de los datos se utilizó estadística descriptiva e inferencial, empleando el coeficiente de correlación Rho de Spearman, con un nivel de significancia de  $p < 0,05$ . Los resultados evidenciaron que la mayoría de los estudiantes presentó niveles medios de estrés percibido y una calidad del sueño predominantemente intermedia. Asimismo, el análisis inferencial demostró que existe una relación estadísticamente significativa entre el estrés percibido y la calidad del sueño, siendo esta de tipo inversa, a mayores niveles de estrés percibido corresponde una menor calidad del sueño. Así mismo, se hallaron relaciones significativas entre las dimensiones del estrés percibido y los distintos componentes de la calidad del sueño. Se concluye que el estrés percibido constituye un factor relevante que influye negativamente en el descanso nocturno de los estudiantes universitarios, afectando su bienestar físico, emocional y académico.

**Palabras clave:** estrés percibido, calidad del sueño, estudiantes universitarios, bienestar, Trabajo Social.

## **ABSTRACT**

This research aimed to determine the relationship between perceived stress and sleep quality in undergraduate university students at the Faculty of Social Work of the National University of the Altiplano – Puno, during the year 2025. The study was conducted using a quantitative, basic research approach with a non-experimental, cross-sectional, and correlational design. The population consisted of 265 university students, who were administered standardized instruments: the Perceived Stress Scale (PSS-10) to measure stress levels and the Sleep Quality Scale to assess nighttime rest, considering its dimensions. Descriptive and inferential statistics were used for data analysis, employing Spearman's Rho correlation coefficient with a significance level of  $p < 0.05$ . The results showed that the majority of students presented moderate levels of perceived stress and predominantly intermediate sleep quality. Furthermore, inferential analysis demonstrated a statistically significant inverse relationship between perceived stress and sleep quality: higher levels of perceived stress correspond to lower sleep quality. Significant relationships were also found between the dimensions of perceived stress and the various components of sleep quality. It is concluded that perceived stress is a relevant factor that negatively influences the nighttime rest of university students, affecting their physical, emotional, and academic well-being.

**Keywords:** perceived stress, sleep quality, university students, well-being, Social Work.

## ÍNDICE GENERAL

CONSTANCIA DE APROBACIÓN.....	ii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN .....	iii
DEDICATORIA .....	vii
AGRADECIMIENTO .....	ix
RESUMEN.....	xi
ABSTRACT.....	xii
ÍNDICE GENERAL.....	xiii
ÍNDICE DE TABLAS .....	xv
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xvi
I. INTRODUCCIÓN .....	12
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	14
2.1. Descripción del problema. ....	14
2.2. Pregunta de investigación general.....	15
2.3. Preguntas de investigación específicas .....	15
2.4. Objetivo general.....	16
2.5. Objetivos específicos .....	16
2.6. Justificación e importancia.....	17
2.7. Alcances y limitaciones.....	20
III. MARCO TEÓRICO .....	23
3.1. Antecedentes.....	23
3.2. Bases Teóricas .....	33
3.3. Marco conceptual .....	39
IV. METODOLOGÍA .....	42
4.1. Tipo y nivel de investigación.....	42
4.2. Diseño de Investigación.....	44
4.3. Hipótesis general y específicas .....	45
4.4. Identificación de las variables .....	46
4.5. Matriz de operacionalización de variables .....	50
4.6. Población – Muestra .....	52
4.7. Técnicas e Instrumentos de recolección de información .....	53
4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos.....	57

V. RESULTADOS .....	59
5.1. Presentación de resultados. ....	59
5.2. Interpretación de resultados .....	70
VI. ANALISIS DE RESULTADOS.....	78
Análisis inferencial.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	81
Comparación de resultados .....	81
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	83
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	84
ANEXOS.....	89

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	<i>Frecuencia y porcentajes de la muestra según rango de edad...</i>	59
Tabla 2	<i>Frecuencia y porcentajes de la muestra según género.....</i>	60
Tabla 3	<i>Niveles de la variable Estrés percibido en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social, Puno 2025.....</i>	61
Tabla 4	<i>Niveles de la dimensión Incontrolabilidad en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social, Puno 2025.....</i>	62
Tabla 5	<i>Niveles de la dimensión Impredecibilidad en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social, Puno 2025.....</i>	63
Tabla 6	<i>Niveles de la dimensión sobrecarga emocional en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social, Puno 2025.....</i>	64
Tabla 7	<i>Niveles de la dimensión capacidad de afrontamiento en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social, Puno 2025.....</i>	65
Tabla 8	<i>Niveles de la variable Calidad del Sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social, Puno 2025.....</i>	66
Tabla 9	<i>Niveles de la dimensión calidad subjetiva del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social, Puno 2025.....</i>	67
Tabla 10	<i>Niveles de la dimensión eficiencia del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social, Puno 2025.....</i>	68
Tabla 11	<i>Niveles de la dimensión interrupciones del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social, Puno 2025.....</i>	69

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	<i>Porcentajes de la muestra según rango de edad.</i>	59
Figura 2	<i>Porcentajes de la muestra según genero</i>	60
Figura 3	<i>Niveles de la variable Estrés percibido en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social, Puno 2025.</i>	61
Figura 4	<i>Niveles de la dimensión Incontrolabilidad en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social, Puno 2025.</i>	62
Figura 5	<i>Niveles de la dimensión Impredecibilidad en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social, Puno 2025.</i>	63
Figura 6	<i>Niveles de la dimensión sobrecarga emocional en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social, Puno 2025.</i>	64
Figura 7	<i>Niveles de la dimensión capacidad de afrontamiento en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social, Puno 2025.</i>	65
Figura 8	<i>Niveles de la variable Calidad del Sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social, Puno 2025.</i>	66
Figura 9	<i>Niveles de la dimensión calidad subjetiva del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social, Puno 2025.</i>	67
Figura 10	<i>Niveles de la dimensión eficiencia del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social, Puno 2025.</i>	68
Figura 11	<i>Niveles de la dimensión interrupciones del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social, Puno 2025.</i>	70



## I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, estudiar en la universidad no solo implica asistir a clases y cumplir con tareas; también significa adaptarse a un entorno exigente, competitivo y cambiante. Los jóvenes universitarios deben enfrentar, muchas veces de manera simultánea, responsabilidades académicas, presiones familiares, limitaciones económicas y expectativas personales que terminan afectando su equilibrio emocional y su salud general. Todo esto hace que el bienestar integral de los estudiantes sea hoy en día un tema crucial dentro de la educación superior.

Uno de los problemas que más preocupa es el estrés percibido, entendido como la evaluación subjetiva que cada persona hace sobre cuán estresantes son las circunstancias que vive, especialmente cuando siente que las demandas externas superan sus recursos personales para afrontarlas (Cohen et al., 1983). Dos alumnos pueden atravesar la misma circunstancia en el ámbito académico, pero experimentarla con grados de estrés muy diferentes dependiendo de su percepción, sus capacidades para hacer frente a los problemas y el contexto.

La repercusión del estrés que se percibe es mucho más amplia que un mal momento emocional. Varios estudios han evidenciado que este estado puede generar irritabilidad, ansiedad, fatiga, problemas de concentración y en términos generales un deterioro del bienestar psicológico. Al mismo tiempo, tiene un impacto directo en aspectos físicos importantes para la salud. Uno de los más significativos es la calidad del sueño. El sueño es un proceso biológico esencial que ayuda a regular las emociones, consolidar la memoria y recuperar la energía mental y física. Cuando este proceso se interrumpe, pueden aparecer efectos como fatiga constante, somnolencia durante el día, problemas de concentración y un menor rendimiento académico.

En el ámbito universitario, la relación entre el estrés y la calidad del sueño adquiere particular relevancia. La acumulación de tareas, evaluaciones y prácticas profesionales incrementa la carga emocional de los estudiantes, lo que genera patrones de sueño irregulares y poco reparadores. En la Facultad de Trabajo Social, este riesgo se intensifica debido a la naturaleza de la formación, ya que los estudiantes deben responder tanto a exigencias académicas como a la exposición constante a realidades sociales complejas, lo que puede aumentar sus niveles de estrés y afectar negativamente su descanso nocturno.

En esta situación, es esencial tener evidencia científica que ayude a entender de mejor manera cómo estos fenómenos están interrelacionados con nuestra realidad local. Y así conocer de qué manera el estrés percibido se vincula con la calidad del sueño en los estudiantes de pregrado de Trabajo Social de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno durante el año 2025 no solo ayudará a dimensionar el problema, sino también a proponer estrategias preventivas y programas de acompañamiento que favorezcan la salud mental, el autocuidado y, en consecuencia, el rendimiento académico de los futuros profesionales.

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 2.1. Descripción del problema.

En el contexto universitario actual, los estudiantes se encuentran frente a múltiples exigencias que van más allá de lo académico. A la presión por cumplir tareas, rendir exámenes y alcanzar un buen desempeño, se suman factores económicos, familiares y personales que pueden generar un fuerte impacto emocional. En lugares como Juliaca y Puno, en donde existen escasez de recursos y oportunidades laborales resulta más difícil adaptarse al ambiente universitario y asumir responsabilidades. (Mendoza-Sierra & Vera-Rivera, 2020). Todo esto aumenta el estrés que se percibe, es decir, la valoración subjetiva que cada individuo hace de su habilidad para enfrentar las exigencias de su día a día. (Cohen et al., 1983).

Este tipo de estrés no solo impacta el desempeño académico, sino que también pone en riesgo la salud emocional y física de los alumnos. Es así que una de las secuelas más comunes es la modificación del sueño. Según Buysse (2014), el descanso nocturno tiene un papel fundamental en la restauración del cuerpo, este hace posible que se procese la información, se mantenga la atención, se regulen las emociones y se consolide la memoria.

Cuando la calidad del sueño se ve afectada aparecen síntomas como fatiga, irritabilidad, dificultades para concentrarse y un rendimiento académico más bajo. Estos problemas crean un ciclo que deteriora poco a poco el bienestar integral.

Según varias investigaciones (Alvarez Gracia et al., 2019), los alumnos con niveles altos de estrés tienden a tener un sueño de peor calidad esto se demoran más en quedarse dormidos, tienen despertares nocturnos y padecen una somnolencia excesiva durante el día. Esta relación, sin embargo, ha sido escasamente investigada en el contexto de Perú y particularmente en ciudades altoandinas como Juliaca.

El estrés y los problemas de sueño pueden ser acentuados por elementos como el clima, la presión social, la carga académica y la escasez de

recursos, sin embargo, todavía no hay un número adecuado de investigaciones locales que avalen estas percepciones.

Se han detectado muchos indicios de alarma en la facultad de trabajo social, existen alumnos con desmotivación, bajo desempeño académico, absentismo, fatiga crónica y expresiones emocionales negativas. Estas señales podrían estar asociadas con altos niveles de estrés y mala calidad del sueño, pero hasta ahora no se cuenta con evidencia científica que lo confirme. Esta brecha de conocimiento limita la posibilidad de diseñar intervenciones preventivas y programas de apoyo psicológico adaptados a la realidad de esta población.

Por ello, la presente investigación busca analizar de manera sistemática la relación entre el estrés percibido y la calidad del sueño en los estudiantes universitarios de la Facultad de Trabajo Social. Conocer esta relación permitirá no solo aportar al cuerpo de conocimiento científico en salud mental universitaria, sino también ofrecer información útil para que las autoridades académicas diseñen estrategias y políticas de acompañamiento que promuevan el bienestar emocional y el autocuidado de los futuros profesionales.

## **2.2. Pregunta de investigación general**

¿Cuál es la relación entre el estrés percibido y la calidad del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social - 2025?

## **2.3. Preguntas de investigación específicas**

### **P.E.1:**

¿Qué relación existe entre la incontrolabilidad del estrés percibido y la calidad subjetiva del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social – 2025?

### **P.E.2:**

¿Qué relación existe entre la impredecibilidad del estrés percibido y la eficiencia del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social – 2025?

**P.E.3:**

¿Qué relación existe entre la sobrecarga emocional y la latencia del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social – 2025?

**P.E.4:**

¿Qué relación existe entre la capacidad de afrontamiento y las interrupciones del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social – 2025?

**2.4. Objetivo general**

Determinar la relación entre el estrés percibido y la calidad del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social UNA PUNO - 2025.

**2.5. Objetivos específicos**

**O.E.1:**

Determinar la relación entre la incontrolabilidad del estrés percibido y la calidad subjetiva del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social – 2025.

**O.E.2:**

Determinar la relación entre la impredecibilidad del estrés percibido y la eficiencia del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad D Social – 2025.

**O.E.3:**

Determinar la relación entre la sobrecarga emocional y la latencia del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social – 2025.

**O.E.4:**

Determinar la relación entre la capacidad de afrontamiento y las interrupciones del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social – 2025.

## **2.6. Justificación e importancia**

### **Justificación teórica**

El presente estudio se apoya en marcos conceptuales y modelos ampliamente reconocidos que ayudan a comprender la relación entre estrés y sueño en estudiantes universitarios. En primer lugar, la teoría de la transacción del estrés de Lazarus y Folkman (1984) sostiene que el estrés no depende únicamente de la existencia de un estímulo, sino de la forma en que cada persona evalúa e interpreta ese estímulo. De este modo, dos estudiantes expuestos a las mismas exigencias académicas pueden reaccionar de manera distinta: uno puede sentirlos como un desafío y otro como una amenaza. Este planteamiento permite entender por qué las diferencias individuales en afrontamiento y recursos personales influyen tanto en la vivencia del estrés.

Por otro lado, para abordar el componente del sueño se toma como referencia el modelo multidimensional de la calidad del descanso propuesto por Buysse et al. (1989). Este modelo considera la duración, la eficiencia y las perturbaciones del sueño como dimensiones interrelacionadas que, en conjunto, determinan la calidad del descanso. Se entienden esencialmente estos elementos para analizar de qué manera las exigencias académicas y emocionales influyen en el sueño de los estudiantes.

La aplicación de instrumentos validados como la escala de Estrés Percibido (PSS - 10) y la Escala de Oviedo de Calidad del Sueño (COS), posibilita el análisis de estos modelos en el contexto particular de los estudiantes universitarios puneños. Así, la investigación no solamente recopila información acerca de dos variables relevantes, sino que también proporciona además evidencias empíricas que fortalecen y sitúan en contextos teorías psicológicas clásicas dentro de un ambiente local poco analizado.

### **Justificación práctica**

Los hallazgos de esta investigación podrán ser utilizados como fundamento para desarrollar estrategias institucionales que busquen el bienestar psíquico de los alumnos universitarios de la Facultad de Trabajo Social en el ámbito práctico. Específicamente, se podrían fomentar programas de intervención psicoeducativa como los talleres para controlar el estrés, las técnicas para la higiene del sueño o las estrategias para regular las emociones. Asimismo, permitirá proporcionar información valiosa a los servicios de asesoramientos psicológico o tutoría académica con el fin de que pongan en marcha actividades preventivas en momentos críticos del ciclo académico, como periodos de prácticas pre profesionales o exámenes. También puede ser un insumo importante para futuras investigaciones o programas de salud universitaria a nivel regional y nacional.

### **Justificación metodológica**

En el plano metodológico, esta investigación se inscribe dentro del enfoque cuantitativo, porque busca recoger datos medibles y analizarlos de manera sistemática para identificar patrones y relaciones entre variables. Esta aproximación permite obtener resultados objetivos y comparables que pueden sostener futuras intervenciones.

Se opta por un diseño no experimental y transversal, porque el interés es observar y describir cómo se presenta el estrés percibido y la calidad del sueño en los estudiantes en un momento específico, sin intervenir ni modificar sus condiciones naturales. Asimismo, el nivel correlacional resulta adecuado ya que el propósito es examinar si existe una asociación entre ambas variables y determinar la fuerza de esa relación, sin establecer causalidad directa.

La utilización de escalas estandarizadas, como la COS y la PSS-10, brinda otros beneficios que posibilitan una medición confiable de constructos psicológicos complejos, favorecen la comparación con

investigaciones anteriores y aportan datos que puedan ser analizados mediante métodos estadísticos sólidos.

Así mismo, al utilizar herramientas que ya hayan sido validadas, se disminuirán los ciclos de medición y la confiabilidad de los resultados se incrementará.

El objetivo de este diseño no es únicamente dar respuesta a las preguntas formuladas, sino también sentar bases técnicas para futuros estudios en el ámbito de la salud mental universitaria.

### **Importancia**

Este trabajo es importante porque brinda evidencia científica sobre dos factores fundamentales de la vida en la universidad: el estrés percibido y la calidad del sueño. Es fundamental comprender cómo estos factores inciden en el desempeño y el bienestar de los estudiantes. El análisis de esta relación no solo permite medir la magnitud del problema, sino que además facilita la identificación de oportunidades para prevenir y actuar con anticipación.

El estudio es particularmente importante porque se realiza con estudiantes de la carrera de trabajo social, que combina exigencias académicas con un intenso compromiso emocional en asuntos sociales.

Por lo tanto, comprender cómo interactúan el sueño y el estrés en este grupo poblacional puede orientar estrategias específicas para fomentar la gestión del estrés, los hábitos saludables de descanso y el autocuidado, componentes cruciales para su futuro desempeño profesional. De igual manera, los resultados proporcionarán información útil para las autoridades de la universidad, los profesores y los servicios de bienestar que estén implementando programas de

apoyo socioeducativo esenciales basados en evidencia. Se comprende así que la investigación no solo contribuye a la sabiduría académica, sino que también tiene el potencial de impactar en la manera en que funcionan las instituciones, consolidando el compromiso con la salud mental y el desempeño académico de los estudiantes.

Al concentrarse, al fin, en una circunstancia escasamente documentada en la literatura científica del país, las universidades y la zona altiplánica, este estudio amplía el campo de investigación de salud mental universitaria en Perú. Estos hallazgos podrían servir como cimiento para nuevas líneas de investigación que incluyan variables adicionales asociadas, tales como el burnout académico, la ansiedad o las estrategias de afrontamiento, y así establecer un área de investigación nueva y necesaria.

## **2.7. Alcances y limitaciones**

### **2.7.1. Alcances. –**

Esta investigación tiene un enfoque correlacional, puesto que su propósito es determinar y examinar la conexión entre el estrés percibido y la calidad del sueño en los estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, a lo largo del año 2025. En este contexto, la investigación posibilitará determinar el nivel y sentido de asociación entre las dos variables, sin buscar explicar relaciones causales.

El alcance temporal es transversal, ya que la recopilación de datos se llevará a cabo en una sola ocasión, lo que permite caracterizar el estado actual de la calidad del sueño y el estrés percibido en la población analizada. Además, el alcance del estudio se restringe a los alumnos inscritos en la Facultad de Trabajo Social, así que los hallazgos reflejarán solamente esa realidad académica.

Desde una perspectiva metodológica, la investigación se limita a emplear herramientas validadas y estandarizadas, como la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) y la Escala de Oviedo de Calidad del Sueño (COS), lo que posibilita recolectar datos cuantificables y fidedignos acerca de las variables relevantes. Los hallazgos logrados ayudarán a la ciencia en el campo de la salud mental universitaria y podrán utilizarse como referencia para estudios parecidos en contextos semejantes.

### **2.7.2. Limitaciones. –**

Entre las principales limitaciones del estudio se encuentra el diseño no experimental y transversal, el cual no permite establecer relaciones de causa y efecto entre el estrés percibido y la calidad del sueño, sino únicamente asociaciones estadísticas entre ambas variables.

Asimismo, la investigación se basa en instrumentos de autorreporte, por lo que las respuestas de los participantes podrían estar influenciadas por sesgos de percepción, deseabilidad social o falta de sinceridad al momento de completar los cuestionarios. Esto podría afectar, en cierta medida, la precisión de la información recolectada.

También se tuvo limitaciones ya que hubo paro de parte de los docentes de la Universidad Nacional “Del Altiplano”, así como que se encontraban en evaluación de parte de la SUNEDU.

Otra limitación está relacionada con el ámbito poblacional, ya que el estudio se realizará únicamente con estudiantes de la Facultad de Trabajo Social de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno. En consecuencia, los resultados no pueden generalizarse a estudiantes de otras facultades, universidades o regiones del país.

Finalmente, factores externos no controlables, como la carga académica específica del semestre, situaciones personales, familiares o económicas, así como condiciones ambientales propias de la región altiplánica, podrían influir en los niveles de estrés y la calidad del sueño de los estudiantes al momento de la recolección de datos.

### III. MARCO TEÓRICO

#### 3.1. Antecedentes internacionales

Khalil y Osman (2022) llevaron a cabo las tácticas de afrontamiento y la calidad del sueño en alumnos universitarios durante el período de los exámenes finales. El análisis utilizó un diseño no experimental, correlacional y transversal de tipo cuantitativo.

La selección de la muestra se llevó a cabo a través de un muestreo por conveniencia y estuvo compuesta por 220 alumnos universitarios. Para la evaluación de las variables se utilizó el índice de calidades del sueño de Pittsburgh (PSQI), un cuestionario sobre estrategias de afrontamiento y la Escala de Estrés Percibido (PSS-10).

Y se encontró que el 69% de los alumnos reportaron niveles altos de estrés académico y una mala calidad del sueño. Además, el análisis estadístico reveló una correlación positiva y significativa entre estrés académico y mala calidad del sueño ( $r = 0.38$ ;  $p < .01$ ), así como una correlación negativa entre estrategias de afrontamiento y calidad del sueño ( $r = -0.41$ ;  $p < .01$ ). Aquellos estudiantes con menos recursos de afrontamiento presentaron mayor fragmentación del sueño y fatiga persistente al despertar, lo cual repercutió en su rendimiento académico y bienestar psicológico.

Los autores concluyeron que es necesario fortalecer en los universitarios el uso de estrategias de autocuidado y técnicas de manejo del estrés, con el fin de reducir las alteraciones del sueño y promover un equilibrio más saludable entre las exigencias académicas y la salud personal.

Buboltz Jr., Brown y Soper (2020) llevaron a cabo el estudio titulado "Sleep habits and stress perceptions among college students" en Estados Unidos, con el propósito de analizar la relación entre hábitos de sueño irregulares y el nivel de estrés percibido en estudiantes

universitarios. El estudio utilizó un enfoque cuantitativo con diseño transversal correlacional, aplicando cuestionarios estructurados a una muestra de 300 estudiantes de pregrado seleccionados mediante muestreo intencional.

Los resultados mostraron que los estudiantes que presentaban mayores variaciones en sus horarios de sueño entre días lectivos y fines de semana reportaron niveles significativamente más altos de estrés percibido ( $r = 0.42$ ;  $p < .01$ ) y una disminución en la concentración académica. En particular, el 57 % de los participantes refirió retrasar sus horas de descanso durante los fines de semana en más de 2 horas, lo cual se asoció directamente con somnolencia diurna y menor rendimiento académico autor reportado.

Los autores concluyeron que los hábitos de sueño irregulares constituyen un factor de riesgo para el incremento del estrés y la reducción del desempeño académico, por lo que recomendaron la implementación de programas de higiene del sueño y campañas educativas en universidades, con el fin de promover la coherencia en los horarios de descanso entre días lectivos y no lectivos.

Bec et al. (2022) realizaron un estudio comparativo en Francia, España y Alemania con el objetivo de analizar la relación entre el estrés percibido, la salud mental y la calidad del sueño en estudiantes universitarios. Se trató de una investigación de enfoque cuantitativo, con diseño transversal y correlacional. La muestra estuvo conformada por 800 estudiantes de pregrado distribuidos en los tres países, a quienes se les aplicaron versiones culturalmente adaptadas de la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) y del Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI).

Los resultados mostraron que los niveles altos de estrés percibido se asociaban significativamente con una peor calidad del sueño en los tres contextos estudiados ( $r = -0.47$ ;  $p < .001$ ). Sin embargo, se identificaron diferencias culturales: en España, el 65 % de los estudiantes presentó mala calidad del sueño, cifra superior a la

observada en Francia (54 %) y Alemania (49 %). Asimismo, los estudiantes españoles reportaron mayor somnolencia diurna y dificultades para mantener un sueño reparador, lo que fue atribuido a una carga académica más intensa y a estilos de vida menos estructurados en comparación con los otros países.

Los autores concluyeron que el impacto del estrés en la calidad del sueño es un fenómeno consistente a nivel internacional, pero con matices culturales. Por ello, recomendaron que las universidades diseñen políticas institucionales y programas preventivos adaptados al contexto socioeducativo de cada país, con el fin de reducir los efectos negativos del estrés académico.

Sampasa-Kanyinga et al. (2021) llevaron a cabo un estudio en Canadá con el objetivo de examinar la relación entre estrés percibido, calidad del sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios. La investigación siguió un enfoque cuantitativo, con diseño correlacional y transversal. La muestra estuvo conformada por 412 estudiantes de pregrado, a quienes se aplicó la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI); adicionalmente, se recopilaron registros académicos oficiales (GPA) para medir el rendimiento académico. Los resultados mostraron que el estrés crónico se asociaba significativamente con somnolencia diurna y con un menor promedio general. A través de un análisis de mediación, se identificó que la calidad del sueño actúa como mediador parcial en la relación entre estrés percibido y rendimiento académico, lo que implica que parte del impacto del estrés en el desempeño académico ocurre debido a la alteración del sueño. Los autores concluyeron que la implementación de programas universitarios orientados a mejorar la higiene del sueño y la gestión del estrés puede tener un efecto

positivo no solo en el bienestar psicológico de los estudiantes, sino también en sus logros académicos.

Loayza y Jiménez (2023) desarrollaron una investigación con el propósito de analizar la relación entre estrés percibido y calidad del sueño en estudiantes universitarios de tres países latinoamericanos: Perú, Colombia y Chile. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo con diseño correlacional y transversal. La muestra estuvo conformada por 550 estudiantes universitarios seleccionados de manera intencional. Para la recolección de datos se aplicaron la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), complementados con entrevistas semiestructuradas que permitieron contextualizar los hallazgos.

Los resultados evidenciaron una fuerte correlación positiva entre altos niveles de estrés percibido y alteraciones del sueño, particularmente somnolencia diurna, despertares nocturnos frecuentes y baja calidad subjetiva del descanso. Al comparar entre países, se observó que las estudiantes chilenas reportaron un mayor impacto negativo del estrés en la calidad de su sueño, lo cual fue interpretado en función de factores socioculturales y educativos específicos de ese contexto. Los autores concluyeron que es fundamental diseñar intervenciones regionales diferenciadas que integren no solo estrategias de higiene del sueño y gestión del estrés, sino también la consideración de la realidad socioeconómica y académica propia de cada país.

### **Nacionales**

Dávalos Checco (2023) desarrolló un estudio con el objetivo de analizar la relación entre el estrés percibido y la calidad del sueño en estudiantes universitarios de Psicología en Lima Metropolitana. La investigación siguió un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, correlacional y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 209 estudiantes seleccionados mediante un

muestreo no probabilístico por conveniencia. Para la medición de las variables se utilizaron la Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE-13) y una escala estandarizada de calidad del sueño.

Los resultados indicaron que el 80.4 % de los participantes presentaban niveles altos de estrés negativo, mientras que el 82.3 % reportaron una calidad del sueño de nivel medio. Asimismo, el análisis correlacional de Spearman evidenció una relación inversa significativa ( $\rho = -0.450$ ,  $p < .05$ ), lo que significa que a mayor percepción de estrés, menor era la calidad del descanso de los estudiantes. En conclusión, el estudio resaltó la importancia de implementar programas de prevención y promoción de la salud mental en contextos universitarios, con énfasis en la reducción del estrés y la promoción de hábitos de sueño saludables.

Tarazona La Torre (2023) llevó a cabo un estudio en Lima con el objetivo de determinar la relación entre estrés percibido, somnolencia diurna y calidad del sueño en estudiantes de Medicina que cursan bajo la modalidad virtual. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, de tipo correlacional y corte transversal. La muestra estuvo compuesta por estudiantes universitarios con una media de edad de  $21 \pm 2$  años, quienes fueron evaluados mediante la Escala de Estrés Percibido (PSS-10), la Escala de Somnolencia de Epworth y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI).

Se halló que el 59 % de los estudiantes evaluados manifestaron una calidad de sueño deficiente y que el 80 % experimentaban somnolencia diurna marcada. El análisis correlacional reveló que el

distrés mantenía una relación positiva con la somnolencia ( $r = 0.226$ ) y con la mala calidad del sueño ( $r = 0.212$ ). En cambio, el eustrés se vinculó de manera inversa con ambas variables ( $r = -0.261$  y  $r = -0.237$ , respectivamente), lo que sugiere que niveles adecuados de estrés pueden desempeñar un efecto protector sobre el descanso. En conclusión, el estudio evidenció que el tipo de estrés percibido puede tener efectos diferenciales sobre la calidad del descanso y el estado de alerta, lo que subraya la importancia de implementar estrategias que promuevan el eustrés y minimicen el distrés en la población universitaria.

Chanducas Zárate de Hurtado (2023) realizó un estudio con el propósito de analizar la relación entre el estrés académico, la calidad del sueño y la calidad de vida en estudiantes universitarios de Ingeniería de los Andes peruanos. La investigación se enmarca en un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, correlacional y transversal. La muestra estuvo conformada por 542 estudiantes, quienes fueron evaluados mediante el Inventario SISCO de Estrés Académico, el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) y el cuestionario de calidad de vida EQ-5D-3L. Los resultados mostraron que el estrés académico evaluado a través de estresores, síntomas y estrategias junto con una mala calidad del sueño, explicaban el 26.9 % de la varianza en la calidad de vida percibida. Se observó que los estudiantes con mayores niveles de estrés académico y deficiente calidad del descanso reportaban significativamente menor bienestar general ( $p < .001$ ). En conclusión, el estudio evidenció que el estrés y el sueño constituyen predictores significativos de la calidad de vida universitaria, lo cual resalta la necesidad de

estrategias institucionales que reduzcan el impacto de estos factores en el desarrollo integral de los estudiantes.

Ampuero Atamari (2023) llevó a cabo un estudio con el objetivo de determinar la relación entre el estrés percibido y la calidad del sueño en internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María (Arequipa). La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, transversal y correlacional. La muestra estuvo conformada por 91 estudiantes internos, quienes fueron evaluados mediante el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) y la Escala de Estrés Percibido (PSS).

Los resultados revelaron que el 56 % de los participantes presentó una calidad de sueño deficiente que requería atención médica, mientras que el 15.4 % manifestó niveles medios de estrés percibido. El análisis estadístico evidenció una correlación negativa, moderada y significativa entre el estrés percibido y la calidad del descanso nocturno, lo cual indica que a mayor nivel de estrés, peor calidad del sueño. En conclusión, el estudio destacó la necesidad de implementar estrategias preventivas y programas de apoyo psicológico en los internos de Medicina, dado que se encuentran expuestos a elevados niveles de exigencia académica y clínica.

Paricahua-Peralta et al. (2024) realizaron un estudio cuyo objetivo fue analizar la relación entre la calidad del sueño, la salud mental y la actividad física en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, transversal y correlacional. La muestra estuvo compuesta por 350 universitarios, quienes fueron evaluados mediante el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), cuestionarios de salud mental y escalas de actividad física validadas. Los resultados mostraron que los estudiantes con bajos niveles de actividad física y un estado mental deteriorado presentaban significativamente peor calidad del sueño, caracterizada por

interrupciones frecuentes, menor eficiencia y baja satisfacción subjetiva con el descanso. Además, se evidenció que los factores emocionales relacionados con el estrés y la ansiedad ejercían un peso importante en la disminución de la calidad del sueño. En conclusión, los autores señalaron que en contextos rurales y amazónicos, donde existen limitaciones en el acceso a servicios de salud y recreación, el estrés emocional y la falta de hábitos saludables repercuten de manera crítica en el bienestar de los estudiantes, lo que demanda políticas institucionales que promuevan estilos de vida activos y saludables.

### **Locales**

Maquera Arias y Quispe Flores (2025) llevaron a cabo una investigación con el propósito de analizar la relación entre el estrés académico, la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes universitarios de Odontología de la Universidad Nacional del Altiplano (UNA-Puno). La investigación se llevó a cabo bajo un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental de tipo correlacional y transversal. Participaron 202 estudiantes provenientes de distintos ciclos académicos, seleccionados para representar la diversidad de la población universitaria. Para la medición de las variables, se aplicó el Inventario SISCO del Estrés Académico ( $\alpha = 0.87$ ) y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh – PSQI ( $\alpha = 0.81$ ), además de considerar los promedios ponderados oficiales de los estudiantes como indicador de rendimiento académico.

Se encontró que los estudiantes con niveles moderados de estrés y un sueño de buena calidad obtenían un desempeño académico superior, registrándose un 28,7 % de casos con rendimiento alto. En contraste, se observó que los estudiantes con mayor presencia de síntomas físicos derivados del estrés (cefaleas, fatiga, tensión muscular) y con dificultades en el inicio y continuidad del sueño tendieron a presentar un menor desempeño académico. Asimismo,

el análisis correlacional confirmó que tanto el estrés académico como los problemas de sueño constituyen factores predictivos significativos del bajo rendimiento universitario.

En conclusión, los autores señalaron que el rendimiento académico de los estudiantes no depende únicamente de las capacidades cognitivas, sino que está estrechamente vinculado a la gestión del estrés y a la calidad del descanso. Recomendaron implementar programas institucionales de acompañamiento psicológico y de promoción de hábitos saludables de sueño, con el fin de optimizar el bienestar y el desempeño académico en la población estudiantil universitaria.

Jove Canqui (2024) llevó a cabo un estudio con el propósito de analizar la relación entre el estrés académico y la calidad del sueño en estudiantes de Enfermería que realizaban prácticas hospitalarias en Puno. Para ello, aplicó un enfoque cuantitativo, diseño correlacional, utilizando como instrumentos el inventario SISCO SV-21 ( $\alpha = 0.88$ ) y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI;  $\alpha = 0.80$ ). La muestra estuvo conformada por 100 estudiantes seleccionados de manera intencional.

Los resultados indicaron que el 88 % de los participantes presentó niveles moderados de estrés y, de manera paralela, el 88 % mostró una mala calidad del sueño. El análisis estadístico reveló una correlación baja pero significativa entre ambas variables ( $r = 0.211$ ;  $p = 0.035$ ), evidenciando que mayores niveles de estrés se relacionan con un descanso nocturno deficiente. Además, los estudiantes señalaron dificultades en la duración del sueño, presencia de disfunción diurna y frecuentes interrupciones durante la noche. El autor concluyó que las demandas propias de las prácticas hospitalarias constituyen un factor crítico que impacta de manera negativa tanto en el bienestar psicológico como en la calidad del descanso de los estudiantes universitarios de la salud.

Cansaya Huayta (2022) desarrolló un estudio con el objetivo de evaluar la relación entre el estrés académico y la práctica de actividad física en estudiantes universitarios de la Universidad Nacional del Altiplano (Puno), pertenecientes a diversas áreas de formación, como biomédicas, sociales e ingenierías. La investigación se realizó bajo un enfoque cuantitativo, con diseño correlacional y corte transversal. Para la medición de las variables se utilizaron el inventario SISCO de estrés académico y un cuestionario validado de actividad física. La muestra estuvo conformada por una población amplia de estudiantes seleccionados de manera representativa.

Los resultados mostraron que el 75 % de los participantes presentaba niveles altos de estrés académico; sin embargo, al aplicar las pruebas estadísticas de asociación ( $\chi^2$ ), no se evidenció una relación significativa entre el nivel de estrés y la práctica de actividad física. Este hallazgo sugiere que la relación entre salud emocional y hábitos de autocuidado físico no depende únicamente de la actividad física, sino que está influenciada por factores contextuales adicionales, como la carga académica, el entorno socioeconómico y los estilos de afrontamiento. El autor concluyó que, en este contexto universitario, la actividad física no actúa como un modulador directo del estrés académico, lo cual plantea la necesidad de investigar otros elementos que puedan intervenir en dicha relación.

Coila Velásquez (2021) realizó un estudio en la Universidad José Antonio Encinas de Puno con el propósito de explorar la relación entre el estrés percibido y los síntomas de insomnio en estudiantes universitarios. La investigación utilizó un diseño cuantitativo, de tipo correlacional y corte transversal, con una muestra de 70 estudiantes seleccionados de distintos ciclos académicos. El Inventario de Insomnio de Atenas (ISI) y la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) se emplearon para valorar las variables. Los resultados indicaron

que los estudiantes de ciclos avanzados experimentaban con más frecuencia e intensidad síntomas de insomnio cuándo presentaban altos niveles de estrés. Aunque no se realizó una evaluación directa de la calidad global del sueño los datos obtenidos muestran que el estrés percibido provoca cambios clínicos en el descanso nocturno lo que pone en relevancia la importancia de fomentar programas y estrategias para afrontar problemas de salud mental en las universidades altoandinas de Perú.

Con la intención de medir el grado de estrés académico en 237 alumnos de la especialidad de educación primaria que estaban haciendo sus prácticas pre profesionales, Mamani Mamani (2024) llevó a cabo una investigación en la Universidad Nacional del Altiplano de Puno. El estudio se realizó desde una perspectiva cuantitativa, con un diseño correlacional y descriptivo, empleando el inventario SISCO SV-21 ( $\alpha=0.85$ ) herramienta muy conocida para determinar estresores, síntomas y métodos de afrontamiento.

Los participantes, según los hallazgos, tenían un nivel de estrés que iba de moderado a severo en un 78,1%. Los estresores relacionados con las exigencias de la práctica docente eran los más frecuentes e intensos. Este estrés se asoció con síntomas físicos y emocionales que pueden, de manera acumulativa, repercutir en la calidad del sueño y en el bienestar integral de los estudiantes.

El autor en sus conclusiones, señala que los procedimientos pre profesionales representan un riesgo para la salud emocional y física del alumno y sugiere crear programas de apoyo institucionales y estrategias de afrontamiento para ayudar a prevenir una mayor degradación de su salud.

## **3.2. Bases Teóricas**

### **3.2.1. Variable Estrés Percibido**

#### **Definición**

El estrés percibido se define como la evaluación que hace una persona sobre cuán estresantes son las situaciones que experimenta. Este concepto se enfoca más en cómo cada individuo interpreta sus circunstancias, tomando en cuenta factores como la imprevisibilidad, la falta de control o la sobrecarga (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983), que en las propiedades objetivas del suceso. De este modo, dos sujetos expuestos a un mismo contexto pueden experimentar niveles muy distintos de estrés en función de su percepción y recursos de afrontamiento.

En el ámbito universitario, esta noción adquiere especial importancia porque el estudiante suele enfrentar, al mismo tiempo, exigencias académicas, ajustes al nuevo entorno, limitaciones económicas, vínculos interpersonales complejos y expectativas propias o familiares. Cuando estos factores son evaluados como amenazantes o desbordantes, generan respuestas de estrés que afectan tanto la salud mental como la física (Selye, 1974; Sarason & Sarason, 2002).

A diferencia del estrés de base fisiológica, que se centra en reacciones hormonales y del sistema nervioso autónomo, el estrés percibido remite principalmente a un proceso cognitivo de evaluación subjetiva del ambiente. Cohen y Williamson (1988) señalan que este tipo de estrés constituye un buen predictor de problemas psicosomáticos como insomnio, ansiedad, depresión o alteraciones del sistema inmunitario.

### **Teorías psicológicas que sustentan el estrés percibido**

#### **1. Teoría de la Transacción del Estrés – Lazarus y Folkman (1984)**

Este enfoque plantea que el estrés no es simplemente una reacción automática frente a un estímulo, sino el resultado de una interacción continua entre la persona y su entorno. En este proceso intervienen dos etapas de evaluación: en la primera, el individuo valora si el acontecimiento representa una amenaza, un reto o carece de relevancia; en la segunda,

analiza los recursos personales y externos con los que cuenta para afrontarlo. Cuando un estudiante universitario percibe que las demandas académicas o sociales exceden su capacidad de respuesta, aumenta su nivel de estrés percibido. Este modelo permite explicar por qué algunos alumnos afrontan mejor la presión académica que otros, aun estando expuestos a condiciones similares.

## **2. Modelo Biopsicosocial del Estrés – Engel (1977)**

Desde esta perspectiva, el estrés surge de la interacción simultánea de factores biológicos (como la salud física y la predisposición genética), psicológicos (emociones, rasgos de personalidad, estrategias de afrontamiento) y sociales (redes de apoyo, relaciones interpersonales y exigencias del contexto). En el caso de los estudiantes universitarios, los desajustes en cualquiera de estos componentes pueden intensificar la percepción de estrés y afectar su equilibrio general. Este modelo ofrece una visión más amplia del fenómeno al mostrar que no solo el entorno académico, sino también las condiciones personales y sociales, influyen en la experiencia de estrés.

## **3. Modelo de Desequilibrio Demanda–Recursos – McGrath (1970)**

Afirma que el estrés ocurre cuando las exigencias del ambiente exceden los recursos personales del individuo. En este modelo, el estrés percibido aparece cuando un estudiante no se siente capaz de responder a las demandas académicas o personales, lo que genera tensión, frustración y ansiedad.

## **4. Teoría del Afrontamiento – Moos y Billings (1982)**

Postula que el estrés también depende de las estrategias de afrontamiento que utiliza la persona. Los estudiantes que

emplean estrategias de evitación o negación tienden a experimentar mayor estrés percibido que aquellos que adoptan soluciones activas o buscan apoyo emocional.

### **Dimensiones del Estrés Percibido**

De acuerdo con la Escala de Estrés Percibido PSS-10 (Cohen et al., 1983), adaptada en diversas investigaciones latinoamericanas y peruanas, el estrés percibido puede evaluarse a través de las siguientes cuatro dimensiones clave:

- 1. Imprevisibilidad:** Es la percepción de que los eventos ocurren de forma inesperada, desorganizada o sin anticipación. Cuando los estudiantes sienten que no pueden predecir el resultado de sus esfuerzos o el entorno les resulta caótico, experimentan mayores niveles de estrés. Esta dimensión refleja un sentimiento de inestabilidad frente a la vida académica o personal.
- 2. Sobrecarga:** Hace referencia al sentimiento de estar desbordado o sobrepasado por las responsabilidades. En el caso de los estudiantes universitarios, esta sobrecarga puede derivarse del exceso de trabajos, tareas, evaluaciones, obligaciones familiares o incluso jornadas laborales paralelas al estudio.
- 3. Falta de control:** Es la sensación de no tener dominio sobre las situaciones que enfrenta el individuo. Esta percepción de impotencia puede acentuar el estrés, sobre todo cuando el estudiante siente que sus esfuerzos no se traducen en resultados positivos, o que factores externos determinan sus logros.
- 4. Inseguridad personal:** Consiste en la percepción de baja capacidad personal para afrontar los retos cotidianos. Está vinculada a la baja autoestima, indecisión y falta de confianza en las propias habilidades. En estudiantes universitarios, esta inseguridad se intensifica durante periodos de evaluación o

ante cambios importantes (por ejemplo, prácticas preprofesionales o elección de carrera).

Importancia de estudiar el estrés percibido en estudiantes universitarios

Diversos estudios evidencian que el estrés percibido en jóvenes universitarios tiene consecuencias negativas directas sobre su rendimiento académico, su bienestar psicológico y su salud general (Torres, Méndez & Ruiz, 2021). Asimismo, altos niveles de estrés se han asociado con alteraciones del sueño, bajo rendimiento, trastornos de ansiedad, depresión, consumo de sustancias y abandono de los estudios (Olivares & Ramos, 2020).

Comprender y medir el nivel de estrés percibido es clave para diseñar estrategias preventivas, desarrollar programas de afrontamiento emocional y promover el bienestar integral del estudiante universitario.

### **3.2.2. Variable Calidad del Sueño**

#### **Definición:**

La calidad del sueño hace referencia a la percepción subjetiva que tiene la persona sobre el descanso alcanzado durante la noche. Incluye aspectos como el tiempo necesario para conciliar, su duración total, la presencia de interrupciones nocturnas, la eficiencia del descanso y las consecuencias que estas características tienen en el rendimiento y el funcionamiento diurno (Buysse et al., 1989). Dormir implica más que la simple ausencia de vigilia; constituye un proceso biológico restaurador que repercute en el estado de ánimo, la consolidación de la memoria, la capacidad de atención y el sistema inmunológico (MedlinePlus, 2023). Sí la calidad del sueño se ve comprometida, el bienestar emocional, mental y físico puede disminuir, lo que eleva la probabilidad de padecer enfermedades o trastornos psicológicos como problemas cognitivos, ansiedad o depresión.

Dado que los alumnos tienden a cambiar sus ritmos circadianos debido a elementos como el empleo abusivo de aparatos electrónicos, la carga académica, el consumo de cafeína, alcohol u otras sustancias o la instauración de costumbres de estudio durante la noche (Cortés, López & Miranda, 2020), esta variable es especialmente importante en el entorno universitario. Estas prácticas disminuyen la cantidad y calidad del descanso, lo que afecta de manera negativa su rendimiento académico y su salud en general.

### **Teorías**

#### **1. Teoría Restauradora del Sueño (Oswald, 1966)**

De acuerdo con este enfoque, el sueño tiene una función de reparación a nivel físico y mental síntesis proteica la regeneración de tejidos y el fortalecimiento de la mala calidad del sueño

#### **2. Teoría de la Conservación de Energía (Berger & Phillips, 1995)**

De acuerdo con esta teoría, la actividad de dormir hace que el cuerpo conserve recursos esenciales, disminuye el metabolismo y ahorre energía. Una mala calidad del sueño significa que el organismo no consigue reducir su actividad fisiológica, lo cual provoca un sensación de cansancio y un descanso en la capacidad física e intelectual.

#### **3. Teoría del Procesamiento de Información (Stickgold, 2005)**

El sueño, particularmente el sueño REM, está involucrado en la consolidación de la memoria, el aprendizaje y la organización de la información adquirida durante el día. Los estudiantes con mala calidad de sueño muestran dificultades para concentrarse, recordar información y resolver problemas.

#### **4. Modelo de Hipótesis de los Tres Factores del Sueño – Spielman (1987)**

Este modelo explica los trastornos del sueño (como el insomnio) en función de tres factores: predisponentes (genética, personalidad), precipitantes (eventos estresantes) y perpetuantes (hábitos disfuncionales). En estudiantes universitarios, el estrés académico es un factor precipitante común que deteriora la calidad del sueño.

### **Dimensiones**

- 1. Duración del sueño:** Hace referencia a la cantidad total de horas que una persona duerme por noche. En adultos jóvenes, se recomienda entre 7 y 9 horas de sueño. Dormir menos de este rango afecta la concentración, el estado emocional y la salud física general (Hirshkowitz et al., 2015).
- 2. Latencia del sueño:** Es el tiempo que tarda la persona en quedarse dormida después de haberse acostado. Una latencia mayor a 30 minutos se considera un indicador de mala calidad de sueño. Esta dimensión está asociada a pensamientos intrusivos, ansiedad o uso excesivo de dispositivos electrónicos antes de dormir (Buysse et al., 1989).
- 3. Eficiencia del sueño:** Corresponde al porcentaje de tiempo que la persona realmente duerme en relación con el tiempo total que permanece en la cama. Una eficiencia menor al 85% es signo de un descanso deficiente, caracterizado por múltiples despertares nocturnos o despertares tempranos.
- 4. Disfunción diurna:** Se refiere a los efectos que la falta de sueño tiene sobre el funcionamiento durante el día: dificultad para mantenerse despierto en clases, sensación de fatiga, falta de energía, problemas para concentrarse y baja productividad académica (Cortés et al., 2020).

### **3.3. Marco conceptual**

En el presente estudio, se abordan dos variables centrales: el estrés percibido y la calidad del sueño, ambos fenómenos interrelacionados que

impactan directamente en la salud mental, el bienestar general y el desempeño académico de los estudiantes universitarios. Para comprender adecuadamente su relación, es necesario delimitar los conceptos claves, sus dimensiones, componentes y cómo han sido operacionalizados en el estudio.

El estrés percibido es definido como la evaluación subjetiva que realiza un individuo sobre cuán impredecibles, incontrolables o abrumantes son los acontecimientos de su vida cotidiana. La percepción del estrés cambia según la habilidad que cada individuo tiene para hacer frente a las exigencias del medio y está influenciada tanto por factores internos (como el estado emocional, los estilos de afrontamiento y los rasgos de personalidad) como externos, incluyendo el ambiente familiar, académico o social. La investigación empleará la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) creada por Cohen et al. en 1983, instrumento que mide cuán estresantes se han sentido las situaciones cotidianas durante el último mes.

La PSS-10 incluye dimensiones vinculadas con el control percibido la capacidad de hacer frente a las situaciones, la sobrecarga y las reacciones emocionales negativas, esto posibilita una evaluación completa del efecto del estrés en el individuo.

La calidad del sueño se refiere a la percepción total del descanso nocturno, que incluye elementos como el tiempo de sueño, la latencia, la eficiencia, las interrupciones y los efectos funcionales de un sueño escaso durante el día. Para conservar el equilibrio emocional, la capacidad de racionamiento y el rendimiento académico, es necesario mantener un sueño de calidad. Se empleará el índice de calidad del sueño de Pittsburgh (PSQI), uno de los cuestionarios más utilizados en todo el mundo, para analizar esta variable. Este instrumento ofrece una visión integral de los patrones de descanso en alumnos universitarios posibilitando el análisis de elementos fundamentales como la latencia, la difusión diurna, la eficiencia y la duración del sueño.

Se ha demostrado en múltiples investigaciones que el estrés percibido de manera intensa está relacionado con problemas del sueño, como mayor latencia, menor eficiencia y aumento de la difusión diurna, y que, a su vez,

una mala calidad del descanso aumenta el estrés percibido y reduce la capacidad para afrontar situaciones. Es así que el bienestar académico y psicológico de los alumnos se ve directamente influido por este ciclo bidireccional. En este entender, el objetivo de la investigación actual es examinar empíricamente la conexión entre las dos variables utilizando instrumentos psicométricos validados, con el fin de contribuir a la comprensión de los factores que afectan tanto al desempeño académico como la salud mental de los alumnos de la Facultad de Trabajo Social de la Universidad Nacional del Altiplano.

## IV. METODOLOGÍA

### 4.1. Tipo y nivel de investigación.

#### **Enfoque de la Investigación**

La investigación se lleva a cabo desde una perspectiva cuantitativa, ya que tiene como objetivo recolectar y analizar datos objetivos con el fin de establecer, a través de técnicas estadísticas, la correlación entre dos variables: el estrés percibido y la calidad del sueño. Este enfoque emplea instrumentos que apoyan la psicología, como el índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) y la Escala de Estrés Percibida (PSS-10), basándose en un razonamiento deductivo. Así, aseguran la confiabilidad de la información recolectada.

De acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2014), la investigación cuantitativa se distingue por su organización y metódica, lo que permite una interpretación más estricta y repetible de los hallazgos. En este contexto, la implementación de escalas Likert facilitan la cuantificación de la calidad del descanso nocturno y los grados de estrés en los estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social. Esto permite la clasificación de datos y la realización de análisis estadísticos para identificar patrones y relaciones.

### **Tipo de investigación**

Se trata de un estudio básico o puro que tiene como objetivo generar conocimiento teórico sobre la relación entre la calidad del sueño y el estrés percibido sin interferir directamente con el desempeño de los participantes. Según Novillo (2016), la investigación básica tiene como objetivo ampliar el conocimiento en áreas específicas proporcionando fundamentos teóricos para la comprensión de fenómenos complejos. Desde este punto de vista, el estudio analiza la forma en que ambas variables se expresan en los estudiantes universitarios y el grado de su interrelación, lo que contribuye al desarrollo de la psicología de la salud y el bienestar universitario. Si bien no se propone implementar el programa ni cambiar las condiciones de los participantes, los resultados obtenidos pueden servir como base para futuras medidas preventivas o intervenciones institucionales.

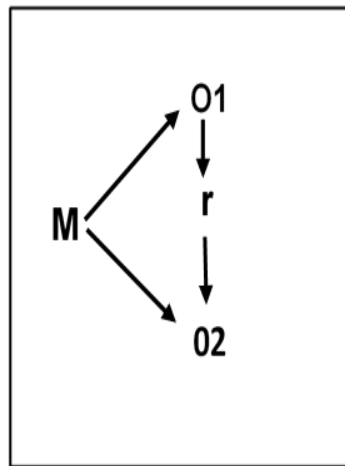
### **Nivel de investigación**

Este estudio es correlacional en el sentido de que pretende determinar la existencia y grado de asociación entre dos variables: la calidad del sueño (dependiente) y el estrés percibido (independiente). El objetivo de estas investigaciones no es determinar la existencia de relaciones causales directas sino describir el comportamiento conjunto de las variables y si se producen cambios en una variable cuando cambia la otra.

Según Sampieri y Mendoza (2018), los estudios correlacionales posibilitan determinar si hay una relación significativa entre variables, ya sea negativa o positiva, débil o fuerte, y si esta relación tiene relevancia estadística. En este estudio se busca analizar si los niveles elevados de estrés percibido se relacionan con una menor calidad del sueño en los estudiantes universitarios. La investigación emplea un diseño transversal porque la recopilación de datos se hará en un solo momento, lo cual posibilitará que se entienda y describa la condición real de los alumnos durante el estudio. las

variables no serán manipuladas, en cambio, se examinarán tal cual aparece en el ambiente académico de la facultad de Trabajo Social. Este tipo de diseño resulta especialmente adecuado para identificar patrones y posibles asociaciones entre variables en un periodo específico (Hernández et al., 2014).

En conjunto, este nivel de investigación es apropiado para examinar la relación entre factores emocionales y conductuales en la población universitaria, y posibilita interpretar los resultados considerando el marco académico, psicosocial y cultural en el que se desenvuelven los estudiantes.



Dónde:

M = Muestra

O1 = Medición de la variable 1 (estrés percibido)

O2 = Medición de la variable 2 (calidad del sueño)

r = Relación

#### **4.2. Diseño de Investigación.**

Conforme a los objetivos propuestos y a la naturaleza de las variables, el diseño de este estudio es no experimental, transversal y correlacional.

Se considera no experimental porque las variables de interés, estrés percibido y calidad del sueño, no serán manipuladas, sino analizadas tal

como se presentan en los estudiantes universitarios en su contexto natural (Hernández, Fernández & Baptista, 2014).

Es transversal dado que la recolección de datos se realizará en un único momento del tiempo, lo que permitirá obtener un panorama de la situación actual (Ato, López-García & Benavente, 2013).

Finalmente, es correlacional porque busca identificar el grado de relación existente entre ambas variables, sin establecer causalidad, lo que resulta pertinente para el análisis de fenómenos psicológicos y educativos en poblaciones específicas (Sampieri et al., 2014).

En resumen, este diseño nos permite analizar y describir la relación entre la calidad del sueño y el estrés percibido en estudiantes universitarios, proporcionando evidencia útil para futuras investigaciones e intervenciones.

### **4.3. Hipótesis general y específicas**

#### **4.3.1. Hipótesis general**

**4.3.2.** Existe correlación significativa entre el nivel de estrés percibido y la calidad del sueño de los estudiantes de pregrado de la Facultad de Trabajo Social - 2025.

#### **4.3.3. Hipótesis específicas.**

##### **H.E.1:**

Existe una relación significativa entre la incontrolabilidad y la calidad del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social - 2025.

##### **H.E.2:**

Existe una relación significativa entre la impredecibilidad y la calidad del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social - 2025.

##### **H.E.3:**

Existe una relación significativa entre la sobrecarga emocional y la calidad del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social - 2025.

##### **H.E.4:**

Existe una relación significativa entre la capacidad de afrontamiento y la calidad del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social - 2025.

#### **4.4. Identificación de las variables**

##### **4.4.1. Variable 1: Estrés Percibido**

El estrés percibido se refiere a la valoración subjetiva que una persona hace de las circunstancias que enfrenta, teniendo en cuenta si éstas superan o no sus recursos para afrontarlas. Según Cohen et al. (1983), este constructo representa la forma en que las personas perciben la imprevisibilidad, incontrolabilidad y sobrecarga de sus vidas cotidianas.

En esta investigación, el estrés percibido será evaluado mediante la Escala de Estrés Percibido de 10 ítems (PSS-10) desarrollada por Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983), la cual ha sido adaptada y validada en contextos hispanohablantes por Remor (2006). Esta escala utiliza una escala tipo Likert de 5 puntos, desde 0 (nunca) hasta 4 (muy a menudo), y mide la frecuencia de pensamientos y emociones relacionadas con el estrés durante el último mes.

**Instrumento:** Escala PSS-10 de Cohen et al. (1983), adaptada por Remor (2006).

**Escala de respuesta:** Likert de 5 puntos (0 = nunca, 4 = muy a menudo).

**Confiabilidad:** Alfa de Cronbach entre 0.78 y 0.91 en diferentes estudios (Remor, 2006).

##### **Dimensiones:**

###### **1. Incontrolabilidad:**

Se refiere a la percepción de no poder manejar o controlar las situaciones que ocurren en la vida diaria. Las personas que puntúan alto en esta dimensión tienden a sentirse impotentes ante los acontecimientos.

**Ejemplo de ítem del PSS-10:** "¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía controlar las cosas importantes de su vida?"

La percepción de falta de control es una de las principales fuentes de estrés, ya que disminuye la autoeficacia y aumenta la ansiedad (Lazarus & Folkman, 1984).

## **2. Impredecibilidad:**

Hace referencia a la percepción de que los acontecimientos futuros son inciertos o inesperados. La incertidumbre constante genera un estado de alerta que impacta negativamente en el bienestar emocional.

**Ejemplo de ítem del PSS-10:** "¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas no salían como usted esperaba?"

El estrés surge cuando no se puede anticipar el curso de los acontecimientos, lo que genera desorganización emocional y cognitiva (Selye, 1976)."

## **3. Sobrecarga emocional:**

Mide la percepción de que las demandas de la vida exceden los recursos personales. Las personas que experimentan esta dimensión sienten que están "al límite" emocionalmente.

**Ejemplo de ítem del PSS-10:** "¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía hacer frente a todas las cosas que tenía que hacer?"

"¿Con qué frecuencia ha sentido que estaba molesto(a) por cosas que estaban fuera de su control?"

Sustento teórico:

El exceso de demandas produce una activación fisiológica y emocional constante que agota los recursos psicológicos (Sapolsky, 2004)..

## **4. Capacidad de afrontamiento:**

Evalúa la percepción de la propia capacidad para manejar situaciones estresantes. Una baja percepción en esta dimensión refleja vulnerabilidad al estrés.

**Ítems invertidos del PSS-10 (se puntúan al revés):** "¿Con qué frecuencia ha sentido que podía manejar sus problemas personales?"

"¿Con qué frecuencia ha sentido que estaba en control de las dificultades de su vida?"

El afrontamiento efectivo amortigua el impacto del estrés y está vinculado con un mejor funcionamiento psicológico (Lazarus & Folkman, 1984)."

#### **4.4.2. Variable 2**

La calidad del sueño se refiere a la percepción global del descanso nocturno, incluyendo la duración, continuidad, profundidad y grado de satisfacción. Un sueño de buena calidad implica un descanso efectivo, sin interrupciones, y con sensación de recuperación al despertar (Buysse et al., 1989):

Se evalúa mediante la Escala de Oviedo para la Calidad del Sueño (COS) desarrollada por Bobes et al. (1998), que mide distintos aspectos del sueño en población clínica y general. Se compone de 15 ítems con escala tipo Likert (1 = nunca a 5 = siempre).

**Instrumento:** Escala de Oviedo para la Calidad del Sueño – COS (Bobes et al., 1998).

**Confiabilidad:** Alfa de Cronbach: 0.87 en población adolescente.

#### **Dimensiones:**

##### **1. Calidad subjetiva del sueño**

Evalúa la percepción personal del descanso nocturno.

Ítem: "¿Cómo calificaría su sueño en las últimas semanas?"

##### **2. Latencia del sueño**

Considera el tiempo promedio de sueño nocturno.

Ítem: "¿Cuántas horas duerme normalmente por la noche?"

##### **3. Interrupciones del sueño**

Mide la frecuencia con la que la persona se despierta durante la noche o tiene dificultades para conciliar el sueño.

Ítem: "¿Con qué frecuencia se despierta en la noche?"

##### **4. Eficiencia del sueño**

Relación entre el tiempo en cama y el tiempo realmente dormido.

Se obtiene a través de varios ítems combinados de la escala.

#### 4.5. Matriz de operacionalización de variables

##### Variable: Estrés Percibido

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE VALORES	NIVEL Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
Estrés Percibido	Incontrolabilidad	Frecuencia con la que la persona siente que no puede controlar situaciones.	1, 2, 3, 6, 10	Escala tipo Likert: 1=Nunca 2=Casi nunca 3=Algunas veces 4=Bastantes veces 5=Muy a menudo	Bajo estrés percibido: 0 – 23 Estrés percibido medio: 24 – 36 Alto estrés percibido: 37 – 50	<b>Tipo de variable estadística:</b> Cuantitativa – ordinal y de intervalo.
	Impredecibilidad	Grado en que la persona percibe eventos inesperados o sorprendidos.	9			
	Sobrecarga emocional	Sentimientos de tensión, agobio o frustración ante las demandas del entorno.	5, 7, 8			
	Capacidad de afrontamiento	Percepción de confianza y capacidad para manejar las dificultades.	4			

**Instrumento:** Escala de Estrés Percibido (PSS-10) de Cohen et al. (1983), validada por González Ramírez & Landero Hernández (2007).

**Variable: Calidad del Sueño**

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE VALORES	NIVEL Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
Calidad del Sueño	Calidad subjetiva del sueño	Grado de satisfacción personal con el descanso	1, 2	Escala tipo Likert: 1=Nunca 2=Casi nunca 3=Algunas veces 4=Bastantes veces 5=Muy a menudo	Buena calidad de sueño: 0 – 16 Calidad de sueño intermedia: 17 – 26 Mala calidad de sueño: 27 – 35	<b>Tipo de variable estadística:</b> Cuantitativa – ordinal y de intervalo.
	Eficiencia del sueño	Tiempo efectivo de sueño en relación al tiempo en cama	3, 4			
	Latencia del sueño	Tiempo promedio en quedarse dormido	5			
	Interrupciones del sueño	Número y frecuencia de despertares durante la noche	6, 7			

**Instrumento:** Escala de Oviedo para la Calidad del Sueño (COS) de Bobes et al. (1998), validada en población universitaria

## 4.6. Población – Muestra

### 4.6.1. Población

La población de la presente investigación está constituida por los 644 estudiantes matriculados en la carrera de Trabajo Social de la Universidad Nacional del Altiplano (UNA) – Puno durante el semestre académico 2025-I, distribuidos en los diez ciclos académicos que conforman el plan de estudios de la carrera. Esta cifra se obtuvo a partir de los reportes oficiales de matrícula proporcionados por la Oficina de Registros Académicos de la universidad, lo que garantiza la confiabilidad de la información utilizada como base poblacional.

Dicha población representa un universo diverso de estudiantes con características académicas y personales heterogéneas, lo cual resulta pertinente para el análisis del estrés percibido y la calidad del sueño, ya que ambos fenómenos pueden variar en función de factores como el ciclo de estudios, la carga académica, la participación en prácticas preprofesionales, la preparación para la titulación o el desempeño en actividades extracurriculares. De esta manera, la población seleccionada permite un acercamiento integral a la problemática planteada, ofreciendo un marco representativo para la investigación.

### 4.6.2. Muestra

Para estimar el tamaño de muestra se aplicó la fórmula para población finita, asumiendo un nivel de confianza del 95 % ( $Z = 1.96$ ), proporción esperada  $p = 0.50$  (máxima varianza), margen de error  $e = 0.05$  y  $N = 644$ :

$$n = \frac{Z^2 p(1 - p) N}{e^2 (N - 1) + Z^2 p(1 - p)} = \frac{1.96^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5 \cdot 644}{0.05^2 \cdot (644 - 1) + 1.96^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5} \approx \mathbf{241}$$

Para prevenir pérdidas por no respuesta, se incrementa en 10 %, resultando en una muestra objetivo de  $\approx 265$  estudiantes (si se prevé mayor no respuesta, con 20 % sería  $\approx 289$ ).

### Muestreo

El muestreo de la presente investigación se realizará mediante un diseño probabilístico estratificado proporcional, tomando como criterio los diez ciclos académicos de la carrera de Trabajo Social. A cada ciclo se le asignará una cuota de estudiantes en proporción a su número de matriculados, lo cual garantiza representatividad de todos los niveles de formación. Para cada estrato, los estudiantes serán elegidos de forma aleatoria utilizando los listados oficiales de matrícula facilitados por la Oficina de Registros Académicos. Además, se elaborará un registro de suplentes con el fin de reemplazar a quienes declinen su participación o no estén disponibles, garantizando así que se cumpla con el tamaño muestral previsto.

#### **4.7. Técnicas e Instrumentos de recolección de información.**

##### **Técnica**

En esta investigación se optó por la aplicación de encuestas estructuradas, recurso característico del enfoque cuantitativo por su utilidad para recopilar información empírica de manera ordenada, objetiva y sistemática (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Este método posibilita obtener datos directos de los participantes mediante instrumentos con escalas previamente validadas.

Las encuestas son especialmente adecuadas para evaluar constructos psicológicos complejos, como el estrés percibido y la calidad del sueño, porque permiten estandarizar las respuestas y facilitan su análisis estadístico. Además, se ajustan con facilidad a los tiempos y dinámicas propias del ámbito universitario.

La aplicación se realizará en formato presencial o virtual, según el acceso de los estudiantes, garantizando en todo momento la confidencialidad de la información, el anonimato y la participación voluntaria a través del consentimiento informado.

##### **Instrumento**

Para la medición de las variables de estudio estrés percibido y calidad del sueño se utilizaron dos instrumentos psicométricos previamente validados, seleccionados por su pertinencia y solidez en contextos universitarios.

## **1. Escala de Estrés Percibido (PSS-10)**

Desarrollada por Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983), esta escala evalúa la percepción que tienen las personas sobre el grado en que las situaciones de su vida cotidiana resultan impredecibles, incontrolables o abrumadoras. Consta de 10 ítems con respuestas en formato Likert de cinco puntos, que van de 0 (“nunca”) a 4 (“muy a menudo”).

En esta investigación, el estrés percibido se ha organizado en cuatro dimensiones con el fin de lograr una evaluación más detallada:

- **Incontrolabilidad** (ítems 1, 2, 3, 6 y 10): Evalúa la sensación de no tener control sobre los eventos que afectan la vida del estudiante.
- **Impredecibilidad** (ítems 9): Hace referencia a la percepción de que los acontecimientos son inesperados o sorprendidos.
- **Sobrecarga emocional** (ítems 5, 7 y 8): Refiere a la experiencia de sentirse emocionalmente saturado o abrumado.
- **Capacidad de afrontamiento** (ítems 4; invertidos): Mide la percepción de autoeficacia para enfrentar las exigencias del entorno.

La PSS-10 ha sido validada en múltiples contextos universitarios con adecuados índices de confiabilidad, reportando un alfa de Cronbach superior a 0.80, lo que garantiza su consistencia interna (Campo-Arias et al., 2009). Además, ha sido utilizada ampliamente en estudios sobre salud mental en estudiantes de nivel superior.

### **Baremos de interpretación de la PSS-10**

#### **Puntaje total de la escala (0–50):**

- Bajo estrés percibido: 0 – 23
- Estrés percibido medio: 24 – 36
- Alto estrés percibido: 37 – 50

#### **Baremos por dimensión (según número de ítems y rango posible)**

##### **1. Incontrolabilidad (0–25):**

- Bajo: 0 – 11
- Medio: 12 – 18
- Alto: 19– 25

##### **1. Impredecibilidad (0–5):**

- Bajo: 0 – 2

- Medio: 3 – 4
  - Alto: 5
- 2. Sobrecarga emocional (0–15):**
- Bajo: 0 – 7
  - Medio: 8 – 11
  - Alto: 12 – 15
- 3. Capacidad de afrontamiento (0–5; ítems invertido):**
- Bajo afrontamiento: 0 – 2
  - Medio afrontamiento: 3 – 4
  - Alto afrontamiento: 5

De esta forma, tanto la puntuación total como la de cada dimensión permitirán clasificar a los estudiantes según sus niveles de estrés percibido, logrando un análisis más detallado y ajustado a los objetivos de investigación.

## **2. Escala de Oviedo de Calidad del Sueño (COS)**

**Autores:** Bobes et al. (2000).

Este instrumento evalúa de manera integral la calidad del sueño en población general y ha sido adaptado a contextos universitarios. Consta de 15 ítems agrupados en cuatro dimensiones clave, lo que permite una evaluación detallada de la calidad del descanso:

- **Calidad subjetiva del sueño** (ítems 1, 2): Evalúa la percepción personal del descanso, como si el sueño ha sido reparador o no.
- **Eficiencia del sueño** (ítems 3, 4): Relaciona el tiempo dormido con el tiempo total en cama.
- **Latencia del sueño** (ítems 5): Mide el tiempo que la persona tarda en conciliar el sueño.
- **Interrupciones del sueño** (ítems 6 y 7): Evalúa la presencia de despertares nocturnos y su frecuencia.

Las respuestas se registran mediante una escala Likert de 5 puntos, lo que permite analizar la frecuencia y severidad de los problemas de sueño. La COS ha demostrado una alta confiabilidad interna ( $\alpha > 0.85$ ) y validez para estudios sobre trastornos del sueño en adolescentes y jóvenes adultos.

## **Baremos de interpretación de la COS**

### **Puntaje total (0–35):**

- Buena calidad de sueño: 0 – 16
- Calidad de sueño intermedia: 17 – 26
- Mala calidad de sueño: 27 – 35

### **Baremos por dimensión:**

#### **1. Calidad subjetiva (0–10):**

- Buena: 0 – 4
- Intermedia: 5 – 6
- Mala: 7 – 10

#### **2. Eficiencia del sueño (0–10):**

- Buena: 0 – 4
- Intermedia: 5 – 6
- Mala: 7 – 10

#### **3. Latencia del sueño (0–5):**

- Buena: 0 – 2
- Intermedia: 3 – 4
- Mala: 5

#### **4. Interrupciones del sueño (0–10):**

- Buena: 0 – 4
- Intermedia: 5 – 6
- Mala: 7 – 10

Ambos instrumentos fueron seleccionados por su robustez psicométrica, validez transcultural y pertinencia para los objetivos de esta investigación. Al ser implementadas juntas, se podrán determinar las relaciones entre la calidad del sueño y el nivel de estrés percibidos; dos variables que tienen un impacto considerable en la salud mental y el desempeño académico de los alumnos universitarios.

#### **4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos**

La evaluación y tratamiento de los datos recolectados para esta investigación se llevará a cabo a través del método cuantitativo correlacional, utilizando herramientas estadísticas que facilitan la identificación de vínculos significativos entre las variables.

Tras obtener la información mediante el uso de las herramientas COS y PSS-10, los datos se estructurarán, codificarán y tratarán en el programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), versión 26, famoso en el ámbito de la investigación psicológica por su precisión, rigurosidad y adaptabilidad.

El análisis se desarrollará en las siguientes fases:

##### **1. Análisis Descriptivo:**

Primeramente, se llevará a cabo un análisis descriptivo univariado para cada variable con el objetivo de describir la muestra y tener una perspectiva general sobre los grados de estrés percibido y calidad del sueño en los alumnos de pregrado la facultad de Trabajo Social. También se utilizarán medidas de dispersión (rango y desviación estándar) y a su vez se elaborarán tablas de frecuencia y diagramas de barras para que los datos sean más fáciles de visualizar.

##### **2. Análisis de Fiabilidad de los Instrumentos:** Para asegurarse que los instrumentos empleados sean consistentes internamente, se calculará el alfa de Cronbach para las dos escalas. Este coeficiente permitirá verificar la fiabilidad estadística de los ítems dentro de cada dimensión de las variables:

Para la Escala de Estrés Percibido (PSS-10).

Para la Escala de Oviedo de Calidad del Sueño (COS).

Un valor de alfa igual o superior a 0.70 fue considerado aceptable para fines de investigación social y psicológica (Oviedo & Campo-Arias, 2005).

##### **3. Análisis Inferencial:**

Para el análisis inferencial, en primer lugar, se evaluará la distribución de normalidad de los datos mediante pruebas estadísticas adecuadas (por ejemplo, Kolmogorov-Smirnov o Shapiro-Wilk, según corresponda al tamaño de la muestra). De

acuerdo con los resultados obtenidos, se determinará el uso de pruebas paramétricas o no paramétricas para el contraste de hipótesis.

En caso de que los datos presenten una distribución normal, se aplicará la correlación de Pearson para identificar la relación entre el nivel de estrés percibido y la calidad del sueño. Por el contrario, si los datos no cumplen con el supuesto de normalidad, se optará por la correlación de Spearman, dado que ambas variables se miden en escalas ordinales mediante instrumentos tipo Likert.

Asimismo, se establecerá un nivel de significancia de  $p < 0.05$  y un intervalo de confianza del 95 %, lo que permitirá determinar si la relación entre las variables es estadísticamente significativa. La interpretación de la magnitud de la correlación se realizará de acuerdo con la escala propuesta por Bisquerra (2004), que clasifica la fuerza de asociación de la siguiente manera:

0.00 a  $\pm 0.19$ : correlación muy débil

$\pm 0.20$  a  $\pm 0.39$ : correlación débil

$\pm 0.40$  a  $\pm 0.59$ : correlación moderada

$\pm 0.60$  a  $\pm 0.79$ : correlación fuerte

$\pm 0.80$  a  $\pm 1.00$ : correlación muy fuerte

- 4. Procesamiento y Presentación de Resultados:** Finalmente, los resultados serán organizados en tablas y gráficos con el fin de presentar de forma clara y comprensible los hallazgos del estudio. Esta información será interpretada con base en la teoría psicológica revisada en el marco teórico y discutida en relación con investigaciones previas, permitiendo así establecer conclusiones coherentes y fundamentadas.

## V. RESULTADOS

### 5.1. Presentación de resultados.

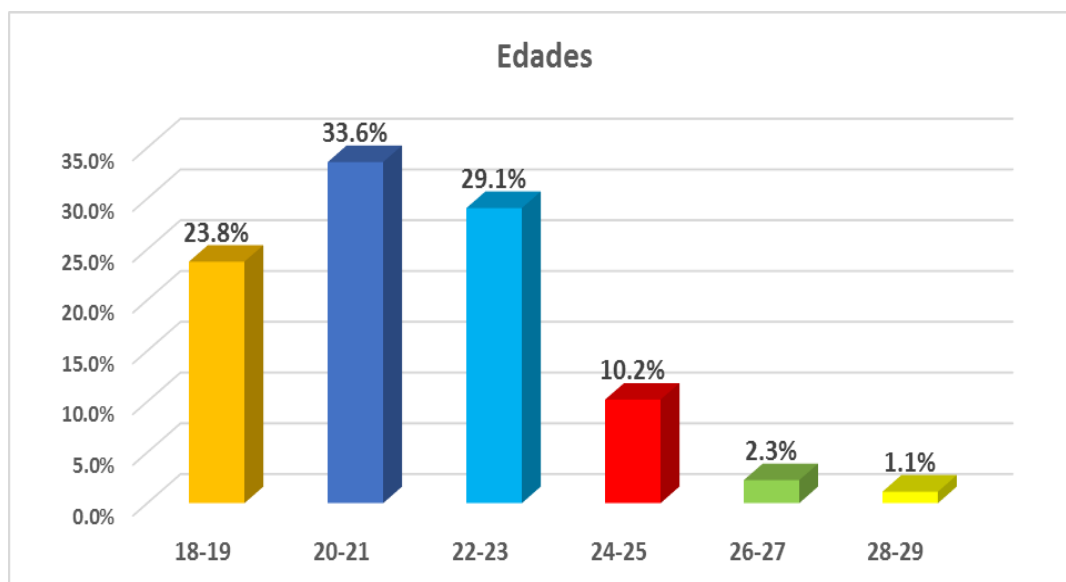
**Tabla 1**

*Frecuencia y porcentajes de la muestra según rango de edad.*

	n	%	
18-19	63	23.8%	
20-21	89	33.6%	
<b>RANGO</b>	22-23	77	29.1%
<b>DE</b>	24-25	27	10.2%
<b>EDADES</b>	26-27	6	2.3%
	28-29	3	1.1%
Total	265	100.0%	

**Figura 1**

*Porcentajes de la muestra según rango de edad.*



**Tabla 2**

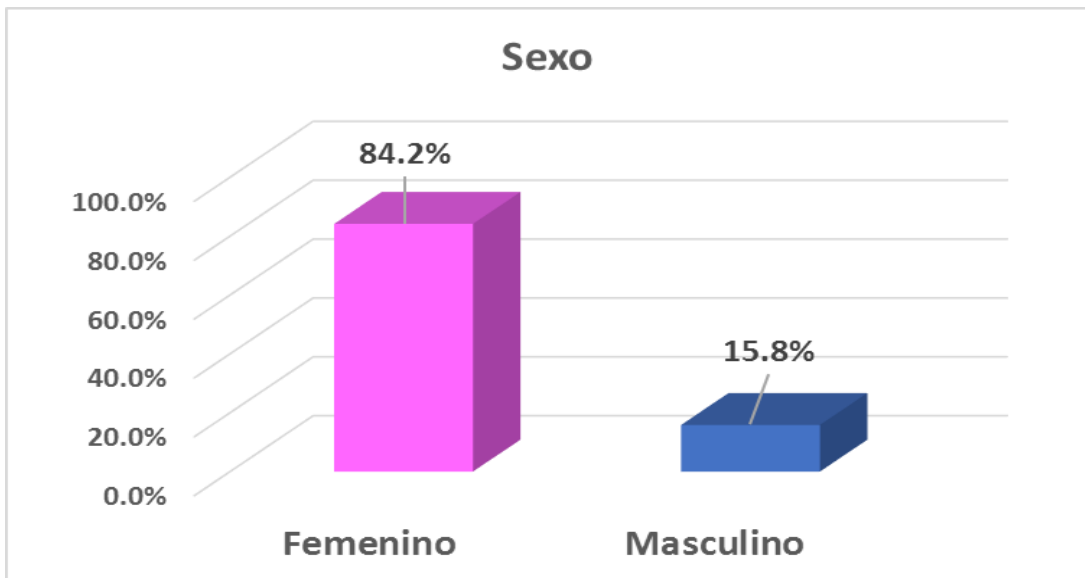
*Frecuencia y porcentajes de la muestra según género.*

		n	%
<b>SEXO</b>	Femenino	223	84.2%
	Masculino	42	15.8%
	Total	265	100.0%

Fuente: Base de datos

**Figura 2**

*Porcentajes de la muestra según género*



**Tabla 3**

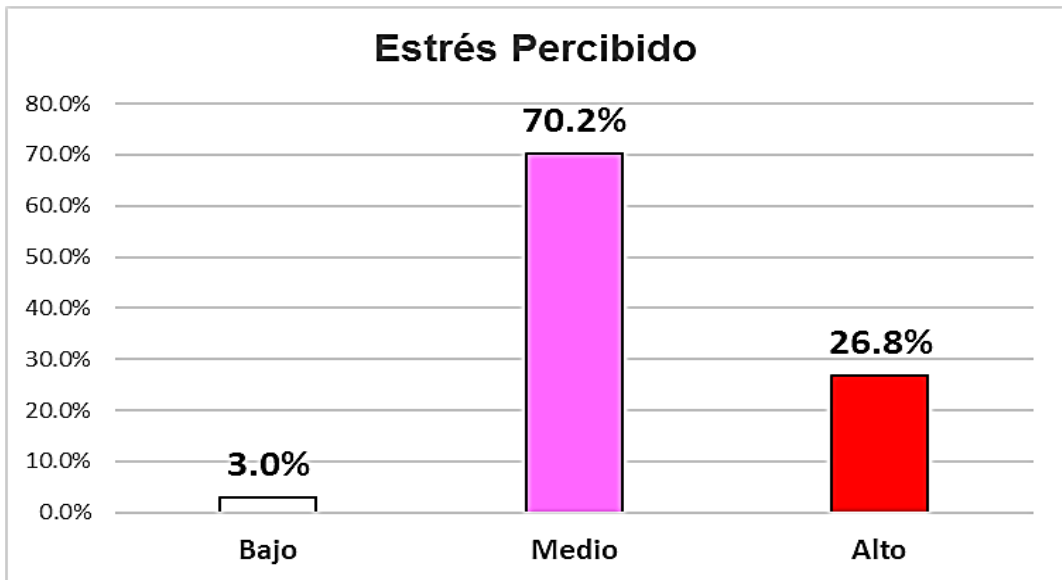
*Niveles de la variable Estrés percibido en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social, Puno 2025.*

		n	%
<b>Estrés percibido</b>	Bajo	8	3.0%
	Medio	186	70.2%
	Alto	71	26.8%
	Total	265	100%

Fuente: Base de datos

**Figura 3**

*Niveles de la variable Estrés percibido en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social, Puno 2025.*



**Tabla 4**

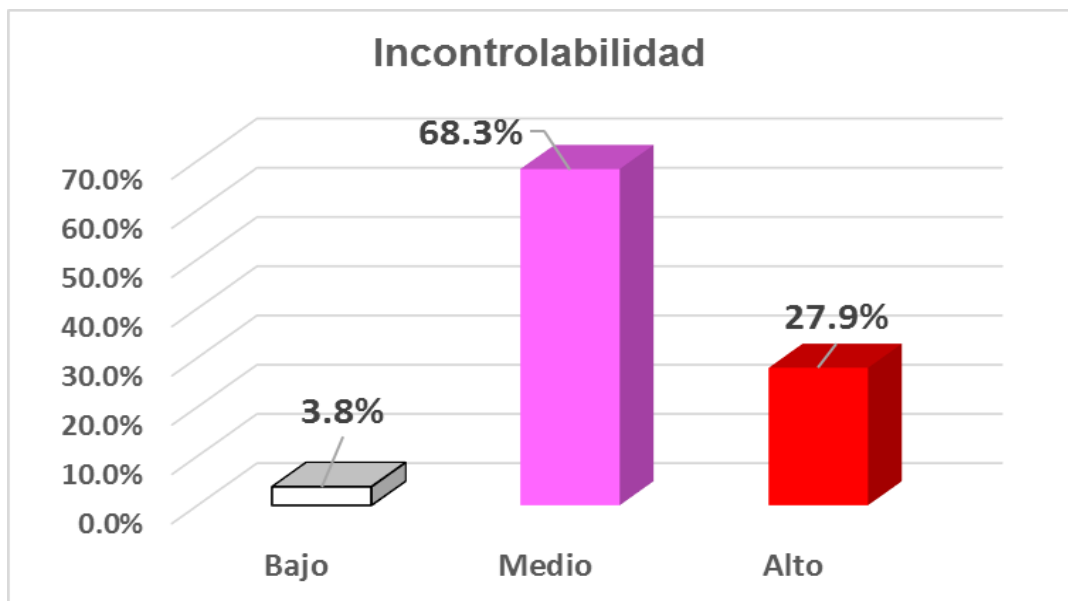
*Niveles de la dimensión Incontrolabilidad en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social, Puno 2025.*

		n	%
Incontrolabilidad	Bajo	10	3.8%
	Medio	181	68.3%
	Alto	74	27.9%
	Total	265	100%

Fuente: Base de datos

**Figura 4**

*Niveles de la dimensión Incontrolabilidad en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social, Puno 2025.*



**Tabla 5**

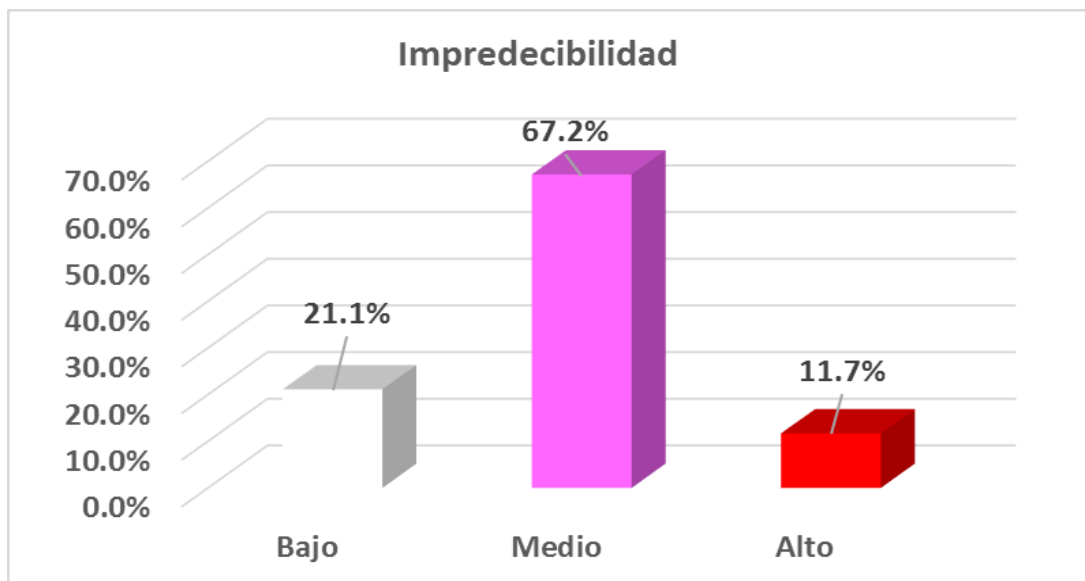
*Niveles de la dimensión Impredecibilidad en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social, Puno 2025.*

		n	%
<b>Impredecibilidad</b>	Bajo	56	21.1%
	Medio	178	67.2%
	Alto	31	11.7%
	Total	265	100%

Fuente: Base de datos

**Figura 5**

*Niveles de la dimensión Impredecibilidad en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social, Puno 2025.*



**Tabla 6**

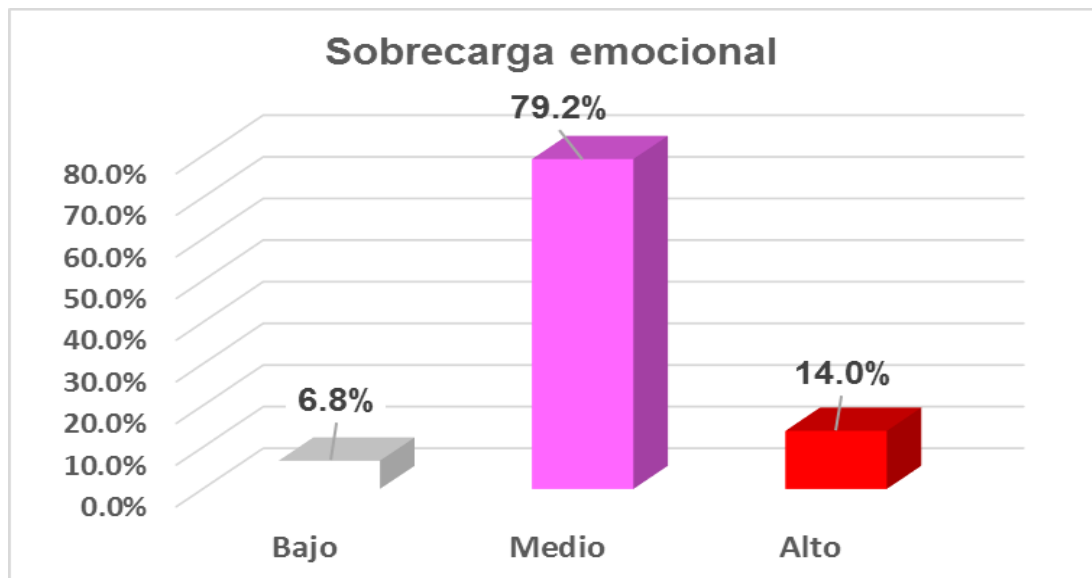
*Niveles de la dimensión sobrecarga emocional en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social, Puno 2025.*

		n	%
<b>Sobrecarga emocional</b>	Bajo	18	6.8%
	Medio	210	79.2%
	Alto	37	14.0%
	Total	265	100%

Fuente: Base de datos

**Figura 6**

*Niveles de la dimensión sobrecarga emocional en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social, Puno 2025.*



**Tabla 7**

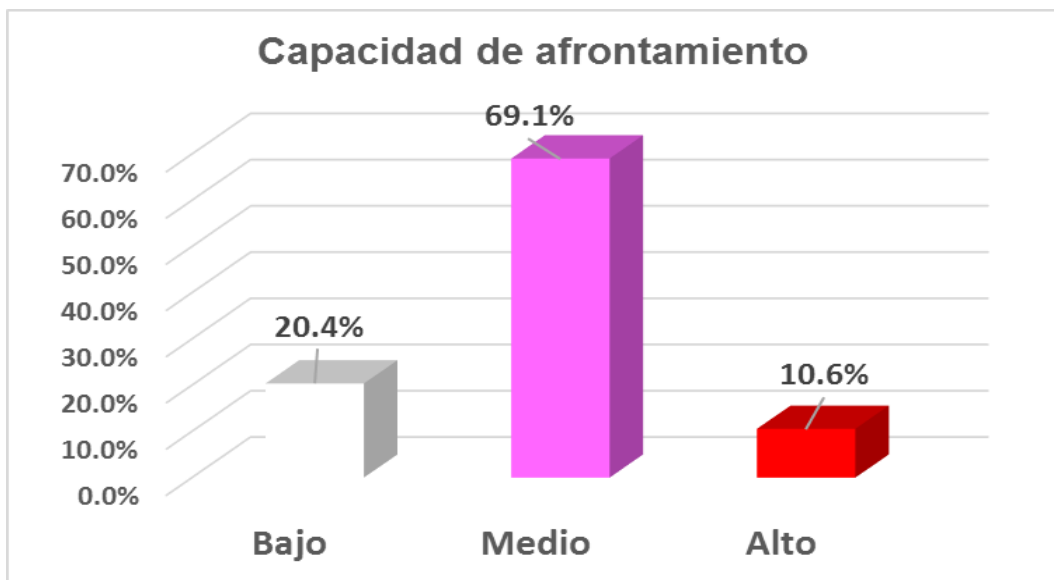
*Niveles de la dimensión capacidad de afrontamiento en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social, Puno 2025.*

	n	%	
<b>Capacidad de afrontamiento</b>	Bajo	54	20.4%
	Medio	183	69.1%
	Alto	28	10.6%
	Total	265	100%

Fuente: Base de datos

**Figura 7**

*Niveles de la dimensión capacidad de afrontamiento en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social, Puno 2025.*



**Tabla 8**

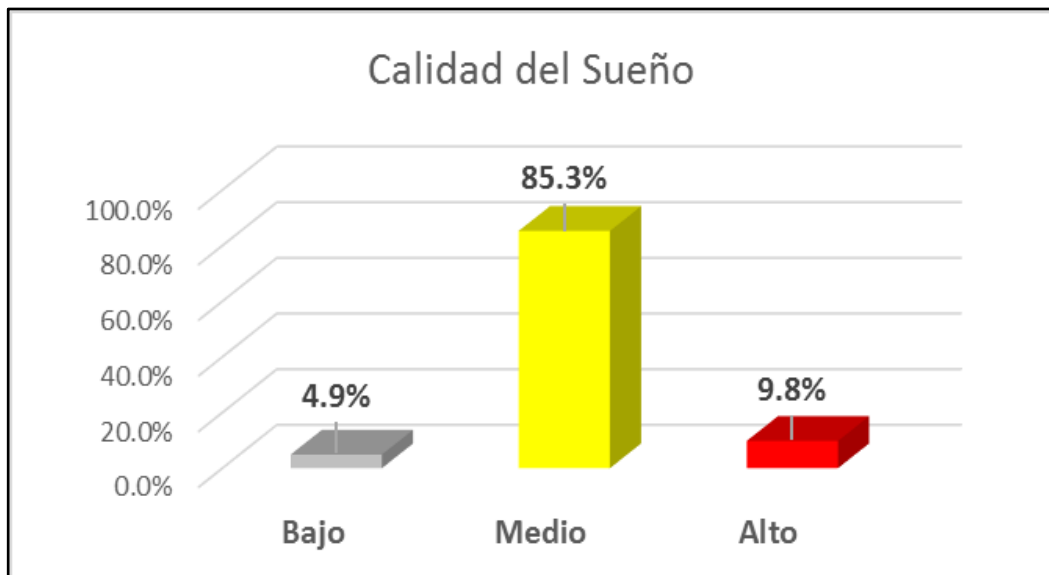
*Niveles de la variable Calidad del Sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social, Puno 2025.*

		n	%
<b>Calidad del sueño</b>	Bajo	13	4.9%
	Medio	226	85.3%
	Alto	26	9.8%
	Total	265	100%

Fuente: Base de datos

**Figura 8**

*Niveles de la variable Calidad del Sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social, Puno 2025.*



**Tabla 9**

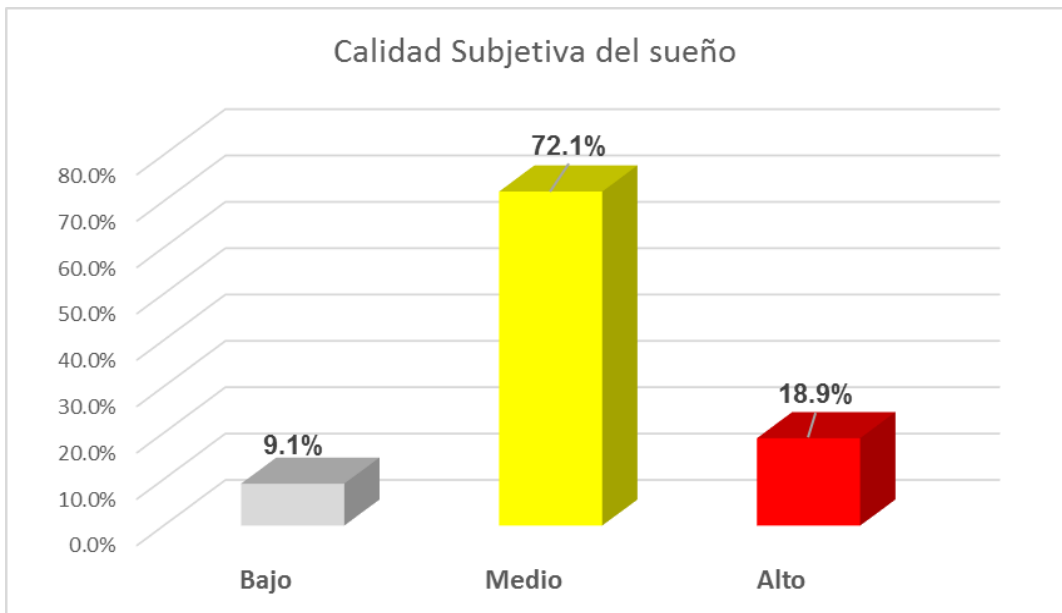
*Niveles de la dimensión calidad subjetiva del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social, Puno 2025.*

	Bajo	24	9.1%
<b>Calidad</b>	Medio	191	72.1%
<b>subjetiva del</b>	Alto	50	18.9%
<b>sueño</b>	Total	265	100%

Fuente: Base de datos

**Figura 9**

*Niveles de la dimensión calidad subjetiva del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social, Puno 2025.*



**Tabla 10**

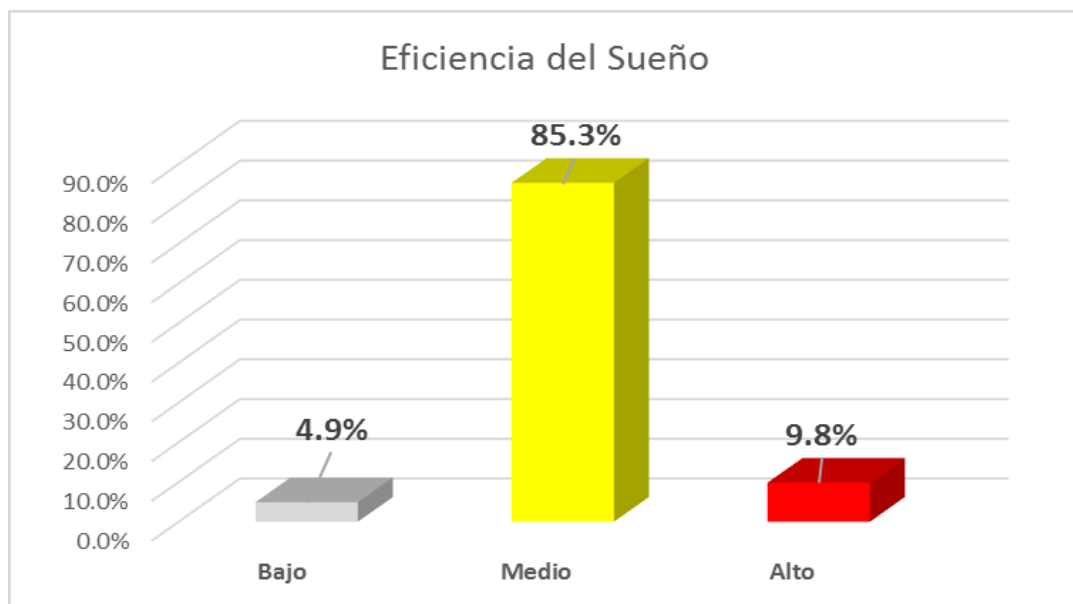
*Niveles de la dimensión eficiencia del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social, Puno 2025.*

		n	%
<b>Eficiencia del sueño</b>	Bajo	25	9.4%
	Medio	156	58.9%
	Alto	84	31.7%
	Total	265	100%

Fuente: Base de datos

**Figura 10**

*Niveles de la dimensión eficiencia del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social, Puno 2025.*



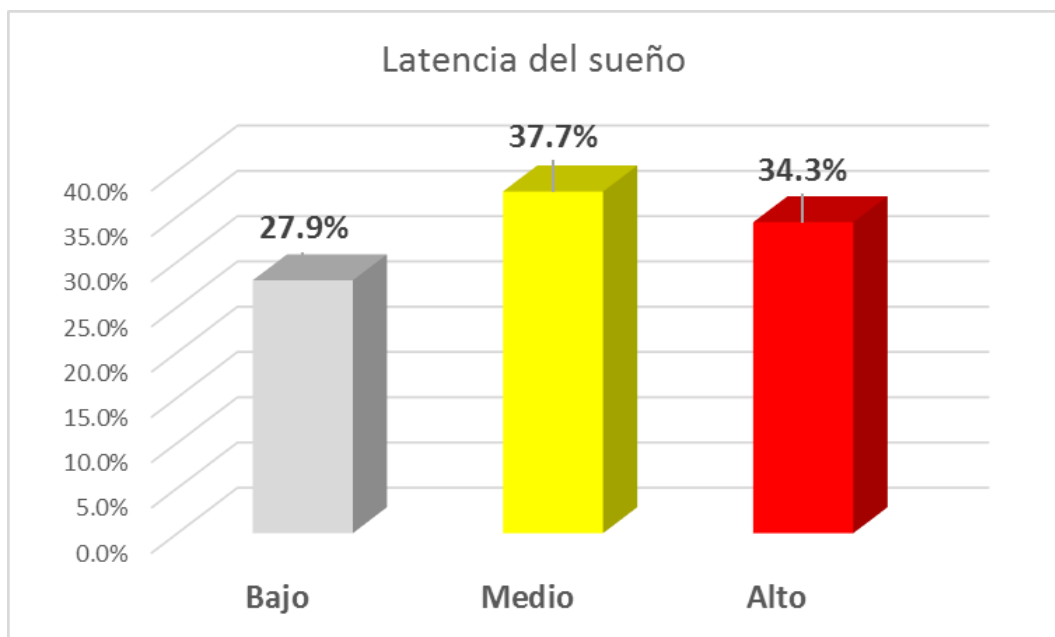
**Tabla 11**

*Niveles de la dimensión latencia del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social, Puno 2025.*

		n	%
<b>Latencia del sueño</b>	Bajo	74	27.9%
	Medio	100	37.7%
	Alto	91	34.3%
	Total	265	100%

**Figura 11**

*Niveles de la dimensión latencia del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social, Puno 2025.*



**Tabla 12**

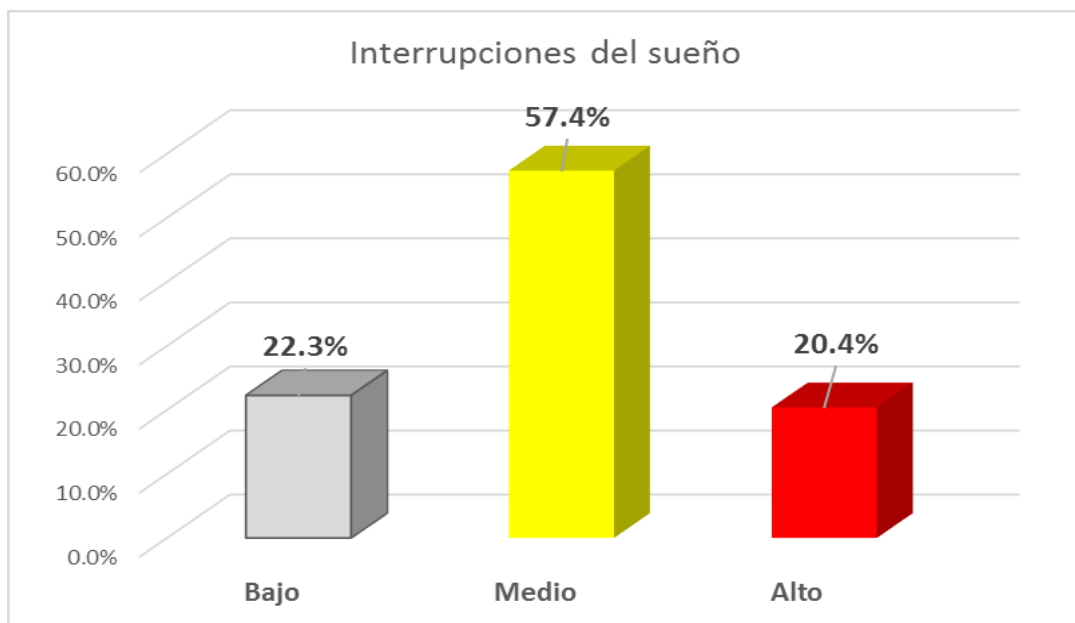
*Niveles de la dimensión interrupciones del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social, Puno 2025.*

		n	%
<b>Interrupciones del sueño</b>	Bajo	59	22.3%
	Medio	152	57.4%
	Alto	54	20.4%
	Total	265	100%

Fuente: Base de datos

**Figura 12**

*Niveles de la dimensión interrupciones del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social, Puno 2025.*



## 5.2. Interpretación de resultados

A partir de aquí, se aborda la interpretación de los resultados descritos entre la base de datos de los instrumentos de recolección.

En la tabla 1 figura 1, se observa la distribución de los estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social según rango de edades. Del total de

**265 estudiantes (100%)**, el grupo etario con mayor representación corresponde a los estudiantes de **20 a 21 años**, con **89 participantes (33,6%)**, seguido del grupo de **22 a 23 años**, que representa **77 estudiantes (29,1%)**.

Asimismo, el rango de **18 a 19 años** concentra a **63 estudiantes (23,8%)**, evidenciando una importante participación de jóvenes en los primeros años de la carrera universitaria. En menor proporción se encuentran los estudiantes de **24 a 25 años**, con **27 participantes (10,2%)**, mientras que los rangos de **26 a 27 años** y **28 a 29 años** presentan una participación reducida, con **6 (2,3%)** y **3 estudiantes (1,1%)**, respectivamente.

Estos resultados indican que la población estudiada está conformada mayoritariamente por **adultos jóvenes**, lo cual es consistente con las características propias de estudiantes universitarios de pregrado y resulta pertinente para el análisis de variables como el **estrés percibido** y la **calidad del sueño**, dado que este grupo etario suele estar expuesto a exigencias académicas, emocionales y sociales propias de esta etapa de la vida.

La tabla 2 figura 2, muestra la distribución de los estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social según sexo. Del total de **265 estudiantes (100%)**, se observa un predominio significativo del **sexo femenino**, con **223 participantes**, lo que representa el **84,2%** de la muestra. Por su parte, el sexo masculino está conformado por 42 estudiantes, equivalentes al 15,8% del total.

Estos resultados evidencian una mayor participación de mujeres en la Facultad de Trabajo Social, situación que concuerda con la tendencia observada en carreras del área social y humanística, donde históricamente se registra una mayor matrícula femenina. Esta distribución es relevante para la interpretación de los resultados del estudio, ya que el sexo puede influir en la percepción del estrés y en la calidad del sueño, aspectos que deberán ser considerados al analizar y discutir los hallazgos obtenidos.

La tabla 3 figura 3, muestra la distribución de los estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social según los niveles de estrés percibido. Del total de 265 se observa que la mayoría presenta un nivel medio de estrés, con

186 estudiantes (100%), participantes, lo que representa el 70,2% de la muestra. En segundo lugar, 71 estudiantes (26,8%) reportan un nivel alto de estrés percibido, mientras que únicamente 8 estudiantes (3,0%) se ubican en el nivel bajo de estrés.

Estos resultados indican que una proporción considerable de los estudiantes experimenta niveles moderados a elevados de estrés, lo cual podría estar relacionado con las demandas académicas, personales y sociales propias de la formación universitaria en la carrera de Trabajo Social. La baja proporción de estudiantes con niveles reducidos de estrés sugiere que el estrés es una condición frecuente en esta población, lo que resalta la importancia de analizar su relación con la calidad del sueño, variable central del presente estudio.

En la Tabla 4, Figura 4 se muestra la distribución de los estudiantes de pregrado de la Facultad de Trabajo Social según los niveles de incontrolabilidad, dimensión del estrés percibido. De los 265 estudiantes (100%), está claro que la mayoría tiene un nivel medio de incontrolabilidad: 181 estudiantes constituyen el 68,3% de la muestra. Asimismo, 74 estudiantes (27,9%) se ubican en un nivel alto, pero sólo 10 estudiantes (3,8%) tienen un grado bajo de incontrolabilidad. Estos resultados muestran que una proporción importante de estudiantes tiene dificultades para controlar situaciones estresantes en su vida diaria, especialmente en el ámbito académico y personal. El predominio de niveles medios y altos de incontrolabilidad indica una percepción frecuente de falta de control ante las exigencias universitarias, lo que puede afectar negativamente el bienestar psicológico y la calidad del sueño. En este sentido, la incontrolabilidad se configura como un componente esencial del estrés percibido que debe tenerse en cuenta a la hora de analizar su relación con la privación de sueño.

Tabla 5 La Figura 5 muestra la distribución de los estudiantes de pregrado de la Facultad de Trabajo Social por niveles de imprevisibilidad, una dimensión del estrés percibido. De los 265 estudiantes (100%), se puede observar que la mayoría tiene un nivel medio de imprevisibilidad con 178 estudiantes correspondientes al 67,2% de la muestra. Por otro lado, 56 estudiantes (21,1%) tienen un nivel bajo, mientras que 31 estudiantes (11,7%) tienen un alto grado de imprevisibilidad. Estos resultados muestran que los estudiantes en general

perciben moderadamente la ocurrencia de situaciones inesperadas o sorprendentes en su vida académica y personal. Sin embargo, aunque una proporción menor presenta niveles elevados, este grupo refleja una percepción más intensa de incertidumbre respecto de los acontecimientos cotidianos, lo que puede aumentar el estrés emocional y afectar negativamente a la estabilidad psicológica. En este sentido, la imprevisibilidad es un factor importante en el estrés percibido, ya que la percepción constante de eventos inesperados puede afectar la calidad del sueño y la capacidad del estudiante para adaptarse al entorno universitario.

En la Tabla 6, Figura 6 se muestra la distribución de los estudiantes de pregrado de la Facultad de Trabajo Social según el nivel de sobrecarga emocional, dimensión de estrés percibido. De un total de 265 estudiantes (100%), se desprende que la mayoría se centra en el nivel medio de sobrecarga emocional, el cual está representado por 210 estudiantes, lo que corresponde al 79,2% de la muestra. En cambio, 18 estudiantes (6,8%) presentan un nivel bajo y 37 estudiantes (14,0%) presentan un nivel alto de sobrecarga emocional. Estos resultados sugieren que la mayoría de los estudiantes se sienten estresados, abrumados o frustrados con las exigencias académicas y personales de la vida universitaria con cierta frecuencia. Aunque una pequeña proporción expresa niveles bajos de sobrecarga emocional, existe un grupo importante que presenta niveles altos, lo que puede afectar negativamente su bienestar psicológico y rendimiento académico. La presencia de una elevada sobrecarga emocional puede convertirse en un factor de riesgo para la aparición de dificultades en la calidad del sueño, lo que afecta la capacidad de descanso y recuperación del estudiante.

En la Tabla 7, Figura 7 se muestra la distribución de los estudiantes de pregrado de la Facultad de Trabajo Social según el nivel de habilidades de afrontamiento, dimensión estrés percibido. De un total de 265 estudiantes (100%), se puede observar que la mayoría tiene una capacidad de afrontamiento promedio, siendo 183 estudiantes el 69,1% de la muestra. De su lado, 54 estudiantes (20,4%) tienen un nivel bajo, mientras que 28 estudiantes (10,6%) tienen una capacidad de afrontamiento alta. Estos resultados indican que la mayoría de los estudiantes cree tener recursos moderados para afrontar las dificultades y exigencias

académicas y personales. Sin embargo, la proporción de estudiantes con bajas habilidades de afrontamiento sugiere un grupo vulnerable que puede tener más dificultades para afrontar situaciones estresantes, lo que aumenta el riesgo de experimentar altos niveles de estrés y posibles cambios en la calidad del sueño. Por el contrario, el grupo de alto afrontamiento, aunque sea una minoría, podría beneficiarse de un mejor ajuste emocional y un manejo más eficaz del estrés, lo que contribuiría a un mejor bienestar psicológico.

La tabla 8 figura 8, muestra la distribución de los estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social según los niveles de **calidad del sueño**. Del total de **265 estudiantes (100%)**, se evidencia que la mayoría presenta un **nivel medio de calidad del sueño**, con **226 estudiantes**, lo que representa el **85,3%** de la muestra. En contraste, **26 estudiantes (9,8%)** reportan una **alta calidad del sueño**, mientras que **13 estudiantes (4,9%)** presentan una **baja calidad del sueño**.

Estos resultados indican que, en general, los estudiantes mantienen una calidad de sueño moderada, lo que sugiere la presencia de ciertas dificultades relacionadas con el descanso nocturno, como alteraciones en la duración, eficiencia o continuidad del sueño. Si bien un reducido porcentaje manifiesta una buena calidad del sueño, la predominancia del nivel medio y la existencia de un grupo con baja calidad del descanso evidencian la necesidad de prestar atención a los hábitos de sueño de esta población universitaria. Estas alteraciones podrían estar vinculadas a factores académicos, emocionales y sociales propios del contexto universitario, especialmente en carreras con alta carga emocional como Trabajo Social, y podrían influir negativamente en el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes.

La tabla 9 figura 9, muestra la distribución de los estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social según los niveles de **calidad subjetiva del sueño**. De un total de 265 estudiantes (100%), se observó que 191 estudiantes, correspondientes al 72,1%, presentan un nivel medio de calidad subjetiva del sueño, lo que demuestra que la mayoría percibe su sueño nocturno como regular o aceptable, aunque no del todo satisfactorio. Además, 50 estudiantes (18,9%) reportan un alto nivel de calidad subjetiva del sueño, lo que

indica que este grupo se siente satisfecho con el descanso y percibe el sueño como reparador. Por el contrario, 24 estudiantes (9,1%) muestran un bajo nivel de calidad subjetiva del sueño, lo que indica insatisfacción con el sueño nocturno y posibles dificultades para dormir lo suficiente. Estos resultados reflejan que, aunque una proporción importante de estudiantes percibe positivamente su sueño, predomina una valoración intermedia del descanso. Esta situación puede estar relacionada con factores como la carga académica, el estrés percibido y los hábitos de sueño irregulares, que afectan directamente la percepción personal de la calidad del sueño y, por tanto, el bienestar físico y emocional de los estudiantes universitarios.

La tabla 10 figura 10, muestra la distribución de los estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social según los niveles de **eficiencia del sueño**. Del total de **265 estudiantes (100%)**, se evidencia que **156 estudiantes**, correspondientes al **58,9%**, presentan un **nivel medio** de eficiencia del sueño, lo que indica que, en general, los estudiantes logran un tiempo de descanso relativamente adecuado en relación con el tiempo que permanecen en cama, aunque con ciertas limitaciones en la continuidad o profundidad del sueño.

Asimismo, **84 estudiantes (31,7%)** reportan un **nivel alto** de eficiencia del sueño, lo cual sugiere que este grupo consigue un descanso nocturno efectivo y aprovecha de manera adecuada el tiempo destinado al sueño. Por otro lado, **25 estudiantes (9,4%)** presentan un **nivel bajo** de eficiencia del sueño, lo que evidencia dificultades para mantener un descanso continuo y reparador, posiblemente asociadas a despertares frecuentes o problemas para conciliar el sueño.

En conjunto, los resultados indican que predomina un nivel medio de eficiencia del sueño entre los estudiantes, lo que refleja la presencia de patrones de descanso moderadamente adecuados, aunque susceptibles de verse afectados por factores como el estrés académico, las exigencias personales y los hábitos de sueño irregulares propios del contexto universitario.

La tabla 11 figura 11, muestra la distribución de los estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social según los niveles de **latencia del sueño**. Del total de **265 estudiantes (100%)**, se observa que **100 estudiantes**,

equivalentes al **37,7%**, presentan un **nivel medio** de latencia del sueño, lo que indica que, en promedio, los estudiantes tardan un tiempo moderado en conciliar el sueño después de acostarse.

Asimismo, **91 estudiantes (34,3%)** reportan un **nivel alto** de latencia del sueño, lo cual evidencia que una proporción considerable de la muestra experimenta dificultades para quedarse dormida, tardando más tiempo del deseable en iniciar el sueño. Por otro lado, 74 estudiantes (27,9%) presentan un nivel de latencia del sueño bajo, lo que demuestra que este grupo logra conciliar el sueño con mayor facilidad y en un tiempo relativamente corto. Estos hallazgos sugieren que más de un tercio de los estudiantes tienen una latencia de sueño alta, lo que puede estar relacionado con factores como estrés percibido, preocupaciones académicas, uso prolongado de dispositivos electrónicos o hábitos inadecuados a la hora de dormir. Esta dificultad para iniciar el sueño puede afectar negativamente la calidad general del descanso y el bienestar general de los estudiantes universitarios.

En la Tabla 12, Figura 12 se muestra la distribución de los estudiantes de pregrado de la Facultad de Trabajo Social por niveles de interrupciones del sueño. De un total de 265 estudiantes (100%), se desprende que 152 estudiantes, correspondientes al 57,4%, presentan un nivel medio de alteración del sueño, lo que indica que presentan despertares nocturnos ocasionales que no siempre afectan gravemente su descanso. Asimismo, 59 estudiantes (22,3%) presentan un nivel bajo de interrupciones del sueño, lo que indica que este grupo mantiene un sueño continuo y algo fragmentado durante la noche. Por el contrario, 54 estudiantes (20,4%) reportan una alta tasa de interrupciones del sueño, lo que indica despertares frecuentes o alteraciones del descanso nocturno, lo que puede afectar la calidad general del sueño.

En conjunto, los resultados muestran que, aunque la mayoría de los estudiantes presenta interrupciones del sueño de nivel moderado, existe un porcentaje significativo que experimenta una fragmentación elevada del sueño. Esta situación podría estar relacionada con factores como el estrés percibido, la sobrecarga académica, preocupaciones emocionales o hábitos inadecuados de descanso, los cuales influyen negativamente en la continuidad y el carácter reparador del sueño.



## VI. ANALISIS DE RESULTADOS

### **Análisis inferencial**

El análisis inferencial tuvo como finalidad contrastar las hipótesis planteadas y determinar la existencia y el grado de relación entre el **estrés percibido** y la **calidad del sueño**, así como entre sus respectivas dimensiones, en los estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2025.

Considerando que las variables fueron medidas mediante escalas tipo Likert y que no se asumió normalidad en la distribución de los datos, se utilizó el **coeficiente de correlación Rho de Spearman**, el cual permite evaluar la relación entre variables ordinales y establecer si dicha relación es positiva o negativa, débil, moderada o fuerte, con un nivel de significancia estadística establecido en  **$p < 0,05$** .

### **Análisis de la hipótesis general**

Los resultados evidencian que existe una **relación estadísticamente significativa entre el estrés percibido y la calidad del sueño** en los estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social – 2025 ( $p < 0,05$ ).

Además, se encontró una correlación significativa entre las habilidades de afrontamiento y las interrupciones del sueño ( $p < 0,05$ ). La relación se invierte, lo que sugiere que los estudiantes con mayores habilidades de afrontamiento tienen menos despertares nocturnos y un sueño más constante. Por tanto, se acepta la hipótesis específica propuesta.

## **Análisis de las hipótesis específicas**

### **Hipótesis específica 1 (H.E.1)**

Los resultados muestran que existe una correlación significativa entre la incontabilidad del estrés percibido y la calidad subjetiva del sueño ( $p < 0,05$ ). La relación se invierte, indicando que los estudiantes que tienen más dificultad para controlar situaciones de su vida diaria tienden a expresar una peor percepción subjetiva de su sueño nocturno. Por tanto, se acepta la hipótesis específica propuesta.

### **Hipótesis específica 2 (H.E.2)**

Se encontró una relación estadísticamente significativa entre la imprevisibilidad del estrés percibido y la eficiencia del sueño ( $p < 0,05$ ). La correlación negativa sugiere que la percepción de eventos inesperados y sorprendentes se asocia con una menor eficiencia del sueño, lo que se refleja en un descanso menos efectivo en relación con el tiempo que los estudiantes permanecen en cama. Por tanto, se acepta la hipótesis dada.

### **Hipótesis específica 3 (H.E.3)**

Los resultados muestran que existe una relación significativa entre la sobrecarga emocional y la latencia del sueño ( $p < 0,05$ ). La correlación positiva indica que cuanto mayor es el nivel de sobrecarga emocional, más tardan los estudiantes en conciliar el sueño. Este resultado apoya la hipótesis específica y destaca la influencia de las demandas emocionales en la dificultad para iniciar el sueño nocturno.

### **Hipótesis específica 4 (H.E.4)**

Además, se encontró una correlación significativa entre las habilidades de afrontamiento y las interrupciones del sueño ( $p < 0,05$ ). La relación se invierte, lo que sugiere que los estudiantes con mayores habilidades de afrontamiento tienen menos despertares nocturnos y un sueño más constante. Por tanto, se acepta la hipótesis específica propuesta.

## **Síntesis del análisis inferencial**

En general, los resultados del análisis de las conclusiones confirman que el estrés percibido y sus dimensiones están significativamente relacionados con la calidad

del sueño y sus componentes, lo que confirma el modelo teórico propuesto en el estudio. Estos resultados sugieren que el estrés académico y emocional es un factor determinante en el cambio de los patrones de sueño en estudiantes universitarios, especialmente en carreras con alta carga emocional, como trabajo social. Los resultados obtenidos aportan evidencia empírica relevante para comprender el bienestar mental en el contexto universitario y forman una base sólida para el desarrollo de estrategias de prevención, intervención y promoción del autocuidado y la salud mental en la población estudiantil.

## VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

### Comparación de resultados

El objetivo principal de este estudio fue determinar la relación entre el estrés percibido y la calidad del sueño en estudiantes universitarios de la Facultad de Trabajo Social de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2025. Los resultados obtenidos muestran que existe una relación significativa entre ambas variables, lo que confirma que el estrés percibido es un factor determinante en relación al sueño nocturno y el bienestar de los estudiantes de la universidad.

En términos de la hipótesis general, los resultados del estudio son consistentes con varios estudios previos que muestran que los altos niveles de estrés están asociados con una menor calidad del sueño. Estudios como el de Álvarez et al. (2019) y Lund et al. (2010) informan que los estudiantes con altos niveles de estrés tienen más dificultades para conciliar el sueño, despertares nocturnos frecuentes y sensación de descanso no reparador. Estos resultados son consistentes con lo encontrado en el estudio actual, donde predominan los niveles moderados y altos de estrés percibido, acompañados por una calidad del sueño mayoritariamente promedio.

En cuanto a la dimensión de incontrolabilidad del estrés, los resultados muestran que una alta percepción de falta de control sobre las situaciones cotidianas se asocia con una menor calidad subjetiva del sueño. Este hallazgo es consistente con el de Lazarus y Folkman (1984), quienes sostienen que cuando las personas perciben que las demandas exceden sus recursos, la tensión emocional aumenta, afectando procesos fisiológicos como el sueño. Estudios similares como el de Serrano et al. (2018) sugieren que una sensación de pérdida de control aumenta las preocupaciones cognitivas nocturnas, que perjudican la percepción del descanso.

En cuanto a la imprevisibilidad del estrés, se encontró una correlación significativa con la eficiencia del sueño. Este resultado es consistente con investigaciones anteriores que muestran que la exposición constante a contingencias crea una vigilancia prolongada que altera la continuidad del sueño (Buysse, 2014). De manera similar, Hershner y Chervin (2014) informan que la incertidumbre académica y personal en los estudiantes universitarios se asocia con un menor uso del tiempo libre. Por otro lado, los resultados sobre la sobrecarga emocional muestran que esta dimensión se relaciona significativamente con el retraso del sueño. Este hallazgo es consistente con Morin et al. (2015), quienes sugieren que el estrés emocional aumenta la activación cognitiva y fisiológica, lo que aumenta el tiempo necesario para iniciar el sueño. En el contexto de las carreras de trabajo social, estas relaciones adquieren particular importancia porque los estudiantes se enfrentan constantemente a problemas sociales complejos que pueden conducir al agotamiento emocional.

También se demostró que las habilidades de afrontamiento estaban significativamente relacionadas con la interrupción del sueño. Los estudiantes que creen que tienen mayores recursos para afrontar la situación tienden a experimentar menos despertares nocturnos y un sueño más ininterrumpido. Este resultado concuerda con estudios como Compas et al. (2017), quienes destacan que las estrategias de afrontamiento adaptativo actúan como factor protector frente a los efectos negativos del estrés en la salud mental y el descanso nocturno. En general, los resultados de este estudio refuerzan la evidencia científica existente sobre la fuerte relación entre el estrés percibido y la calidad del sueño en una población universitaria. Pero agregan valor en un contexto poco estudiado como la sierra peruana y en una carrera altamente emocional como la de trabajo social. De esta manera, los resultados contribuyen a ampliar el conocimiento sobre la salud mental universitaria y apoyan la necesidad de estrategias de prevención y promoción del bienestar mental y el autocuidado en las instituciones de educación superior.

## CONCLUSIONES

1. Se concluyó que existe una correlación significativa entre el estrés percibido y la calidad del sueño de los estudiantes universitarios de pregrado la Facultad de Trabajo Social de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno, 2025. A mayor nivel de estrés percibido se observa una menor calidad del sueño, lo que indica que el estrés es un factor importante que afecta el sueño nocturno y el bienestar de los estudiantes.
2. Se concluyó que la incontrolabilidad percibida del estrés está significativamente relacionada con la calidad subjetiva del sueño, lo que demuestra que los estudiantes que tienen menor control sobre las situaciones de su vida diaria dan una peor valoración personal de su sueño nocturno.
3. Se concluyó que la imprevisibilidad del estrés percibida está significativamente relacionada con la eficiencia del sueño, lo que indica que la percepción de eventos inesperados se asocia con menos tiempo de descanso.
4. Se concluyó que la sobrecarga emocional se relaciona significativamente con el retraso del sueño, demostrando que un aumento de las exigencias emocionales y académicas aumenta el tiempo que tardan los estudiantes en conciliar el sueño.
5. Se concluyó que las habilidades de afrontamiento están significativamente relacionadas con las interrupciones del sueño, lo que sugiere que los estudiantes con mayores recursos personales de afrontamiento experimentan menos despertares nocturnos y un sueño más ininterrumpido.
6. En general, los resultados del estudio confirman que el estrés percibido y sus dimensiones afectan significativamente a diversos componentes de la calidad del sueño, afectando tanto a la percepción subjetiva del descanso como a su eficiencia, latencia y continuidad. Estos hallazgos resaltan la importancia de promover estrategias de manejo del estrés, autocuidado y

hábitos de sueño saludables entre la población universitaria, especialmente en carreras con alta carga emocional como el trabajo social.

### **RECOMENDACIONES**

1. Se recomienda a la dirección de la universidad y de la Facultad de Ciencias Sociales implementar programas permanentes de promoción de la salud mental orientados a la prevención y manejo del estrés, que incluyan talleres de relajación, planificación del tiempo y fortalecimiento de habilidades de afrontamiento, especialmente durante periodos de alta carga profesional.
2. Se sugiere asesoramiento psicológico para desarrollar e implementar intervenciones psicoeducativas encaminadas a mejorar la higiene del sueño, proporcionar información sobre hábitos de descanso saludables, regular el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse, así como estrategias para promover un sueño ininterrumpido y reparador.
3. Se sugiere que el profesorado de la Facultad de Trabajo Social tenga en cuenta el estrés profesional y emocional de los estudiantes, lo que favorezca una evaluación y planificación equilibrada de las tareas, así como salas de apoyo e instrucción, que permitan identificar precozmente signos de estrés elevado y dificultades para relajarse.
4. Se recomienda a los estudiantes universitarios que fortalezcan estrategias de afrontamiento adaptativas, como la gestión del tiempo, la actividad física regular, el autocuidado emocional y la búsqueda de apoyo social y psicológico cuando experimenten altos niveles de estrés o alteraciones del sueño.
5. Se recomienda que futuras investigaciones amplíen el estudio para incluir variables adicionales como ansiedad, depresión, agotamiento académico, uso de tecnología digital o estilos de afrontamiento, y utilicen un diseño longitudinal que permita analizar la evolución del estrés y la calidad del sueño a lo largo del tiempo.
6. Finalmente, se recomienda que los resultados de esta investigación sean utilizados como insumo para la formulación de políticas institucionales orientadas al bienestar integral del estudiante universitario, fortaleciendo el compromiso de la universidad con la salud mental, el rendimiento

académico y la formación de profesionales emocionalmente sanos y socialmente responsables.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abouserie, R. (1994). Sources and levels of stress in relation to locus of control and self-esteem in university students. *Educational Psychology*, 14(3), 323–330. <https://doi.org/10.1080/0144341940140306>

Arias Galicia, F. (2020). El proyecto de investigación científica: Guía para su elaboración. México: Editorial Trillas. Recuperado de <https://www.trillas.mx/p/el-proyecto-de-investigacion-cientifica>

Babbie, E. R. (2020). Fundamentos de la investigación social (6.<sup>a</sup> ed.). Cengage Learning. <https://latam.cengage.com/producto/fundamentos-de-la-investigacion-social-6a-edicion>

Bausela Herreras, E. (2005). Estrés académico: Revisión del concepto, fuentes, síntomas y consecuencias. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 8(2), 39–47. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2170/217019620004>

Binjabr, M. S., Leow, A., & Pang, C. Y. J. (2023). Prevalence of poor sleep quality in medical students worldwide: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Reports*, 4(2), 1–10. <https://doi.org/10.1002/spr2.61>

Bobes, J., González, M. P., Saiz, P. A., & Bascarán, M. T. (1998). Escala de Oviedo para el Sueño (COS). Universidad de Oviedo. <https://www.unioviedo.es/psiquiatria>

Busa, F., Csimá, M. P., Márton, J. A., Rozmann, N., Pandur, A. A., & Ferkai, L. A., et al. (2024). Sleep quality and perceived stress among health science students during online education—A single institution study. *Healthcare*, 12(75). <https://doi.org/10.3390/healthcare12010075>

Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>

Du, C., Zan, M. C. H., Cho, M. J., Fenton, J. I., Hsiao, P. Y., & Hsiao, R., et al. (2020). Increased resilience weakens the relationship between perceived stress and anxiety on sleep quality: A moderated mediation analysis. *Clocks & Sleep*, 2, 334–353. <https://doi.org/10.3390/clockssleep2040025>

Fernández-Castillo, A., & Fernández-Prados, J. S. (2014). El estrés académico y su relación con la calidad del sueño en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Educación*, 9(2), 95–112. <https://doi.org/10.23923/rpye2014.02.070>

Gardani, M., Bradford, D. R. R., Russell, K., Allan, S., Beattie, L., Ellis, J. G., et al. (2022). A systematic review and meta-analysis of poor sleep, insomnia symptoms and stress in undergraduate students. *Sleep Medicine Reviews*, 61, 101565. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2021.101565>

Guillén-Riquelme, A., & Buela-Casal, G. (2014). Estructura factorial, fiabilidad y validez de la versión española de la PSS de 10 ítems. *Psicothema*, 26(1), 115–121. <https://doi.org/10.7334/psicothema2013.199>

Harvard Medical School. (2021). Sleep and mental health. Harvard Health Publishing. [https://www.health.harvard.edu/newsletter\\_article/sleep-and-mental-health](https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/sleep-and-mental-health)

INEI – Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2023). Estadísticas de educación superior universitaria en el Perú. <https://www.inei.gob.pe>

Londoño, N. H., & Pérez, M. A. (2021). Estrés académico y rendimiento en estudiantes universitarios: revisión sistemática. *Revista de Investigación Educativa*, 39(2), 483–502. <https://doi.org/10.6018/rie.409401>

Oviedo, H. C., & Campo-Arias, A. (2005). Aproximación al uso del coeficiente alfa de Cronbach. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34(4), 572–580. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80634409>

Remor, E. (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 86–93. <https://doi.org/10.1017/S1138741600006004>

Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, P. B. (2014). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (5.<sup>a</sup> ed.). McGraw-Hill. <https://www.smujerescoahuila.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sampieri>

Torres, E., & Ruiz, R. (2019). *Técnicas estadísticas para el análisis de datos en ciencias sociales*. UNED. <https://doi.org/10.5944/uned.9788436274371>

Villarreal-Zegarra, D., Copez-Lonzoy, A., Bernabé-Ortiz, A., & Melendez-Torres, G. J. (2022). Association between perceived stress and poor sleep quality among Peruvian university students during the COVID-19 pandemic. *BMC Psychiatry*, 22, 168. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03860-1>

Wang, F., & Bíró, É. (2021). Determinants of sleep quality in college students: A literature review. *EXPLORE*, 17(2), 170–177. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.10.005>

Wang, F., Li, J., & Li, Z. (2024). Effects of perceived stress on college students' sleep quality: a moderated chain mediation model. *BMC Psychology*, 12, 476. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01976-3>

Zila-Velasque, J. P., Grados-Espinoza, P., & Mills Diaz-Vargas, M., et al. (2024). Resilience, sleep quality and sleepiness in Peruvian medical students: a multicenter study. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1357203. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1357203>

## **ANEXOS**



### Anexo 01: Matriz de consistencia

**Título:** Relación entre el estrés percibido y la calidad del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social, Puno 2025

**Responsables:** ERIKA ESPINOZA TITO, LIZZY FLOR RENGIFO GODOY

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p><b>Problema general</b> ¿Qué relación existe entre el nivel de estrés percibido y la calidad del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social - 2025?</p> <p><b>Problemas específicos</b></p> <p><b>P.E.1:</b> ¿Qué relación existe entre la incontrolabilidad del estrés percibido y la calidad subjetiva del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social – 2025?</p> <p><b>P.E.2:</b> ¿Qué relación existe entre la impredecibilidad del estrés percibido y la eficiencia del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social – 2025?</p> <p><b>P.E.3:</b> ¿Qué relación existe entre la sobrecarga emocional y la latencia del sueño en</p>	<p><b>Objetivo general</b> Determinar la relación entre el nivel de estrés percibido y la calidad del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social - 2025.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <p><b>O.E.1:</b> Determinar la relación entre la incontrolabilidad del estrés percibido y la calidad subjetiva del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social – 2025.</p> <p><b>O.E.2:</b> Determinar la relación entre la impredecibilidad del estrés percibido y la eficiencia del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social – 2025.</p> <p><b>O.E.3:</b> Determinar la relación entre la sobrecarga emocional y la latencia del sueño en</p>	<p><b>Hipótesis general</b> Existe una relación significativa entre el nivel de estrés percibido y la calidad del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social - 2025.</p> <p><b>Hipótesis específicas:</b></p> <p><b>H.E.1</b> Existe una relación significativa entre la incontrolabilidad y la calidad del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social - 2025.</p> <p><b>H.E.2:</b> Existe una relación significativa entre la impredecibilidad y la calidad del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social - 2025.</p> <p><b>H.E.3:</b> Existe una relación significativa entre la sobrecarga emocional y la calidad del sueño en estudiantes universitarios de</p>	<p><b>Variable 1:</b> Estrés percibido</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- D.1: Incontrolabilidad</li> <li>- D.2: Impredecibilidad</li> <li>- D.3.: Sobrecarga emocional</li> <li>- D.4 : Capacidad de afrontamiento</li> </ul> <p><b>Variable 2:</b> Calidad del sueño</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- D.1: Calidad subjetiva del sueño</li> <li>- D.2: Eficiencia del sueño</li> <li>- D.3: Latencia del sueño</li> <li>- D.4: Interrupciones del sueño</li> </ul>	<p><b>Enfoque:</b> Cuantitativo.</p> <p><b>Tipo de investigación:</b> Básico.</p> <p><b>Nivel de investigación:</b> Correlacional.</p> <p><b>Diseño:</b> No experimental – transversal</p> <p><b>Población:</b> 644 estudiantes matriculados en la Facultad de Trabajo Social de la Universidad Nacional del Altiplano (UNA) – Semestre 2025-I.</p> <p><b>Muestra:</b> 265 estudiantes, seleccionados mediante muestreo probabilístico estratificado, calculada con fórmula para poblaciones finitas (95% confianza, 5% error).</p> <p><b>Técnica:</b> Encuesta.</p>

<p>estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social – 2025?</p> <p><b>P.E.4:</b> ¿Qué relación existe entre la capacidad de afrontamiento y las interrupciones del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social – 2025?</p>	<p>estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social – 2025.</p> <p><b>O.E.4:</b> Determinar la relación entre la capacidad de afrontamiento y las interrupciones del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social – 2025.</p>	<p>pregrado de la Facultad de Trabajo Social - 2025.</p> <p><b>H.E.4:</b> Existe una relación significativa entre la capacidad de afrontamiento y la calidad del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social - 2025..</p>		<p><b>Instrumentos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Escala de Estrés Percibido (PSS-10) validada por Guillén-Riquelme y Buela-Casal (2014).</li> <li>- Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) validado por Buysse et al. (1989).</li> </ul>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Anexo 2: Instrumento de recolección de datos

### INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

El presente cuestionario está diseñado con fines académicos para evaluar el nivel de estrés percibido y la calidad del sueño en estudiantes universitarios. La información será utilizada únicamente para fines de investigación y se mantendrá bajo estricta confidencialidad.

#### Sección A: Datos sociodemográficos

1. Edad: \_\_\_\_\_ años
2. Sexo:  Femenino  Masculino  Otro
3. Ciclo académico: \_\_\_\_\_
4. Estado civil:  Soltero(a)  Casado(a)  Otro

#### Sección B: Escala de Estrés Percibido (PSS-10, Remor, 2006)

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones relacionadas con sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. Indique con qué frecuencia ha sentido o pensado de esa manera, marcando una sola opción en cada caso.

Ítem	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ocurrió inesperadamente?					
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?					
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?					
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que debía hacer?					
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?					
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le salían bien?					
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que tenía todo bajo control?					
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?					
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las dificultades tanto tiempo que no podía superarlas?					

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulaban tanto que no podía superarlas?					
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--

Nota: Los ítems 4, 5, 7 y 8 se califican de manera inversa.

**Sección C: Escala de Oviedo para el Sueño (COS, Bobes et al., 1998)**

Por favor, responda a las siguientes preguntas sobre la calidad de su sueño durante el último mes.

Ítem	Nunca (1)	Casi nunca (2)	Algun as veces (3)	Basta ntes veces (4)	Muy a menu do (5)
1. ¿Con qué frecuencia ha sentido que la calidad de su sueño ha sido satisfactoria?					
2. ¿Con qué frecuencia se ha sentido descansado/a al despertar?					
3. ¿Con qué frecuencia ha dormido menos horas de las que considera necesarias?					
4. ¿Con qué frecuencia ha tenido dificultades para permanecer dormido/a durante la noche?					
5. ¿Con qué frecuencia ha tenido dificultad para conciliar el sueño?					
6. ¿Con qué frecuencia ha tenido despertares frecuentes durante la noche?					
7. ¿Con qué frecuencia ha presentado somnolencia excesiva durante el día?					

Nota: En la escala COS, algunos ítems se califican de manera inversa (p. ej., ítems 1 y 2).



INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación:

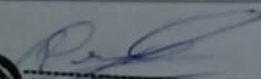
Nombre del Experto: *Ps. Quispe Pinto Rivaldo*

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	<i>Cumple</i>	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observable	<i>Cumple</i>	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	<i>Cumple</i>	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	<i>Cumple</i>	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	<i>Cumple</i>	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	<i>Cumple</i>	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	<i>Cumple</i>	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	<i>Cumple</i>	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	<i>Cumple</i>	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	<i>Cumple</i>	

III. OBSERVACIONES GENERALES

[Empty box for observations]

  
Lic. Rivaldo Quispe Pinto  
PSICOLOGO  
C.P.S.P. 0459

Apellidos y Nombres del validador: *Quispe Pinto Rivaldo*  
Grado académico: *Licenciado*  
Nº. DNI *7.301.4935*



INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación:

Nombre del Experto: Ps. Celeste Moreno Hidalgo

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observable	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

La pregunta 5, está ligeramente relacionado con acciones que con los sentimientos y pensamientos los cuales se pretende medir.

*Celeste Moreno*

Moreno Hidalgo Celeste

Apellidos y Nombres del validador:

Grado académico: Lic. Psicología / Código CPSP: 66637

Nº. DNI 73815224



INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación:

Nombre del Experto: Ps: Juan Mejia Ramos

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observable	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Empty box for general observations.



Juan Mejia Ramos  
PSICÓLOGO  
C.Ps. 46007



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

### **“Relación entre el estrés percibido y la calidad del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social, Puno 2025”**

**Institución** : Universidad Autónoma de Ica.

**Responsables** : - ERIKA ESPINOZA TITO  
- LIZZY FLOR RENGIFO GODOY

Estudiantes del programa académico de Psicología

**Objetivo de la investigación:** Por la presente lo estamos invitando a participar de la investigación que tiene como finalidad de, determinar la relación entre el estrés percibido y la calidad del sueño en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Trabajo Social UNA PUNO -2025. Al participar del estudio, deberá resolver dos cuestionarios uno de 10 y el segundo de 7 ítems, los cuales serán respondidos de forma anónima.

**Procedimiento:** Si acepta ser partícipe de este estudio, usted deberá llenar el cuestionario digital denominado Escala de Estrés Percibido (PSS-10, Remor,2006) y Escala de Oviedo para el sueño (COS, Bobes et al.,1998), el cual deberá ser resueltos en un tiempo de 20 minutos, dicho cuestionario será entregado de manera virtual o física.

**Confidencialidad de la información:** El manejo de la información es a través de códigos asignados a cada participante, por ello, las responsables de la investigación garantizan que se respetará el derecho de confidencialidad e identidad de cada uno de los participantes, no mostrándose datos que permitan la identificación de las personas que formaron parte de la muestra de estudio.

**Consentimiento:** Yo, en pleno uso de mis facultades mentales y comprensivas, he leído la información suministrada por el/las Investigadoras, y acepto, voluntariamente, participar del estudio, habiéndome informado sobre el propósito de la investigación, así mismo, autorizo la toma de fotos (evidencia fotográfica), durante la resolución del instrumento de recolección de datos.

Puno, ..... de ....., de 2025

Firma: .....

Apellidos y nombres: .....

DNI: .....






## 8% Similitud general

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

### Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

### Fuentes principales

- 5%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 7%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

### Marcas de integridad

#### N.º de alerta de integridad para revisión

- ▶ **Texto oculto**  
89 caracteres sospechosos en N.º de páginas  
El texto es alterado para mezclarse con el fondo blanco del documento.

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

- 5% Fuentes de Internet
- 1% Publicaciones
- 7% 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.autonomadeica.edu.pe	2%
2	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	<1%
3	Trabajos entregados	uncedu on 2026-01-12	<1%
4	Trabajos entregados	Universidad Nacional de Tumbes on 2024-12-03	<1%
5	Publicación	Edwin Gustavo Estrada-Araoz, Guido Ayay-Arista, Yannina Mitza Arias-Huaco, José...	<1%
6	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2025-09-26	<1%
7	Trabajos entregados	Universidad Católica de Santa María on 2023-07-05	<1%
8	Internet	repositorio.unap.edu.pe	<1%
9	Trabajos entregados	Universidad San Francisco de Quito on 2024-12-19	<1%
10	Trabajos entregados	Universidad Andina del Cusco on 2025-05-28	<1%
11	Trabajos entregados	Universidad Nacional de Cajamarca on 2026-01-13	<1%

12	Internet	repositorio.unsaac.edu.pe	<1%
13	Trabajos entregados	POSGRADO on 2025-11-18	<1%
14	Trabajos entregados	Universidad Católica de Santa María on 2025-12-15	<1%
15	Trabajos entregados	Mountain Lakes High School on 2023-09-29	<1%
16	Trabajos entregados	Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga on 2024-02-27	<1%
17	Publicación	Walter Rolando Zarate-Tacca, Floresmilo Flores-Palomino, Raquel Leonor Atoche-...	<1%
18	Publicación	Read-Wahidi, Mary Rebecca. "A model Guadalupe: Devotion to the Virgin of Gua...	<1%
19	Trabajos entregados	Universidad Nacional de Tumbes on 2025-12-18	<1%
20	Trabajos entregados	Universidad Pontificia Bolivariana on 2024-10-26	<1%
21	Internet	repositorio.upci.edu.pe	<1%
22	Trabajos entregados	Fundacion Universitaria Konrad Lorenz on 2018-05-13	<1%
23	Trabajos entregados	Integración ÁBbL on 2025-12-11	<1%
24	Publicación	Moch. Yunus, Yulingga Nanda Hanief, Agung Kurniawan, Ulma Erdilanita. "La rela...	<1%
25	Trabajos entregados	UNIV DE LAS AMERICAS on 2025-10-06	<1%



ACTIVIDADES	MESES-2025																			
	JUNIO				JULIO				AGOSTO				SETIEMBRE				OCTUBRE			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Revisión bibliográfica y de antecedentes	X	X	X	X	X	X	X	X												
Redacción del proyecto de tesis					X	X	X	X	X	X										
Presentación del proyecto									X											
Levantamiento de observaciones									X	X	x	x	x	x	x					
Aprobación del proyecto														x	x	x				
Aplicación de los instrumentos																x	x			
Análisis e interpretación de los resultados																	X	X		
Redacción del borrador de tesis																	X	X		
Levantamiento de observaciones																	X	x		
Aprobación del borrador de tesis																		x		
Sustentación																		x		

## 8. PRESUPUESTO

N°	Descripción	Unidad de medida	Cantidad	Costo Unitario (S/.)	Costo Total (S/.)
1	Material de escritorio (hojas, folders, lapiceros)	Paquete	1	100.00	100.00
2	Copias e impresiones	Servicio	1	50.00	50.00
3	Empaste de tesis	Unidad	1	50.00	50.00
4	Servicio de análisis estadístico	Servicio	1	450.00	450.00
5	Pasajes para recolección de datos	Servicio	1	100.00	100.00
6	Gastos adicionales (comunicación, refrigerios, etc.)	Unidad	1	125.00	125.00
<b>Total</b>					<b>975.00</b>

**Nota.** Los costos están expresados en soles peruanos (S/.) y corresponden a valores referenciales en la ciudad de Puno para el año 2025.