



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**“CALIDAD DEL SUEÑO Y ESTRÉS LABORAL EN EL
PERSONAL DE ENFERMERÍA EN CENTROS DE SALUD DE
LIMA SUR - 2023”**

Tesis para optar el título profesional de:
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

Presentado por:

Gisela Elizabeth Jara Ventocilla (0009-0004-6211-6671)

Soraya Sofia Cueva Ccoa (0009-0000-9780-6438)

Asesor:

Denisse Geraldine Gonzales Alarcón (0000-0002-6887-2003)

Lima - Perú

2024



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**“CALIDAD DEL SUEÑO Y ESTRÉS LABORAL EN EL
PERSONAL DE ENFERMERÍA EN CENTROS DE SALUD DE
LIMA SUR - 2023”**

Tesis para optar el título profesional de:
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

Presentado por:

Gisela Elizabeth Jara Ventocilla (0009-0004-6211-6671)

Soraya Sofia Cueva Ccoa (0009-0000-9780-6438)

Asesor:

Denisse Geraldine Gonzales Alarcón (0000-0002-6887-2003)

Lima - Perú

2024

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Lima, 15 de abril del 2024

Hora: 6:15pm

Los integrantes del Jurado de tesis

- Presidente: María Hilda Cárdenas de Fernández
- Miembro : Viviana De Los Ángeles Galarza
- Miembro : Mary Kathy Carazas Alegre

Se reúnen para evaluar la tesis titulada: "CALIDAD DEL SUEÑO Y ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA EN CENTROS DE SALUD DE LIMA SUR - 2023"

Presentada por:

- Jara Ventocilla Gisela Elizabeth
- Cueva Ccoa Soraya Sofía

Para optar el Título Profesional de Licenciadas en Enfermería, asesorada por Gonzales Alarcón Denisse Geraldine

Luego de haber evaluado el informe final de tesis y evaluado el desempeño de los estudiantes/bachilleres de la Carrera de Enfermería en la sustentación, concluyen de manera unánime (X) por mayoría simple () calificar a:

Tesis: JARA VENTOCILLA GISELA ELIZABETH			Nota (en letras): Dieciocho
Aprobado - Sobresaliente ()	Aprobado - Muy buena (x)	Aprobado ()	Desaprobado ()

Tesis: CUEVA CCOA SORAYA SOFÍA			Nota (en letras): Dieciocho
Aprobado - Sobresaliente ()	Aprobado - Muy buena (x)	Aprobado ()	Desaprobado ()

Siendo las 7:25 pm horas, el acto de sustentación ha concluido y los miembros del jurado firman en señal de conformidad.

CÁRDENAS DE FERNÁNDEZ
MARÍA HILDA
Presidente(a) del Jurado

Mg. Denisse Geraldine Gonzales Alarcón
Asesor (a)

GALARZA VIVIANA DE LOS
ÁNGELES
Miembro

Eic. Mary K. Carazas Alegre
ENFERMERA
CEP. 43547

CARAZAS ALEGRE MARY KATHYA
MIEMBRO

ANEXO 21: FORMATO DE DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DE INFORME FINAL DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DE INFORME FINAL DE TESIS / TRABAJO DE INVESTIGACIÓN¹

Lima, 22 de Abril del 2024

Señor, Dr. Carlos Zavalaga Reyes

**Director General de Investigación, Desarrollo e Innovación
Universidad Científica del Sur
Presente. –**

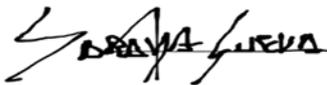
De nuestra consideración,

Yo: Soraya Sofia Cueva Ccoa y Gisela Elizabeth Jara Ventocilla, egresadas de la carrera de Enfermería de la Universidad Científica del Sur, en conjunto con la asesora de tesis Gonzales Alarcón Denisse Geraldine, declaramos que este informe final de tesis titulado: Calidad del sueño y estrés laboral en el personal de enfermería en centros de salud de Lima Sur - 2023", sustentado para obtener el título de licenciada es original.

Es decir, no contiene plagio parcial ni total, cuando se utilizó información de fuentes externas se reconoció la autoría mediante la adecuada citación y los resultados obtenidos son producto entero de nuestra investigación y no han sido falseados ni fabricados. Todo esto en cumplimiento del Código de ética en la investigación, Reglamento del Comité de Integridad Científica, Reglamento de Propiedad Intelectual, Normas y procedimientos de los trabajos de investigación para la obtención de títulos profesionales y grados académicos 14, que afirmamos conocer en su totalidad.

Por ello, en caso de identificarse alguna situación de plagio, falsificación o fabricación de resultados, nos allanamos al proceso de investigación que establezca la Universidad y las posibles sanciones que pudieran surgir.

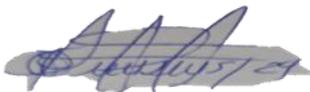
Firmamos en conformidad con lo declarado,



Firma Integrante 1
DNI: 74381165



Firma del asesor de tesis
Denisse Geraldine Gonzales Alarcon
DNI: 43544649



Firma integrante 2
DNI: 46258612

¹En conformidad con la Resolución del Consejo Directivo N° 084-2022-SUNEDU/CD
Los documentos están en: <https://investigacion.cientifica.edu.pe/reglamentos/>

INFORME DE REVISIÓN DE ORIGINALIDAD

Título del documento evaluado. Calidad del sueño y estrés laboral en el personal de enfermería en centros de salud de Lima Sur - 2023

Autores. Gisela Elizabeth Jara Ventocilla; Soraya Sofia Cueva Ccoa

Mecanismo de revisión de originalidad. Evaluación con Turnitin (ID 2373692349).

Resultado de la evaluación. 9%

Revisado por. Magaly Kelly Guerrero Huaracallo.

Comentarios sobre la revisión. Filtros usados: excluir fuentes de menos de 12 palabras.



DEDICATORIA

A nuestras familias por brindarnos su cariño, educarnos con valores, por su constante apoyo y comprensión durante nuestra vida personal y profesional.

AGRADECIMIENTO

A nuestra asesora Gonzales Alarcón Denisse Geraldine por contribuir en nuestra formación profesional, guiándonos y motivándonos permanentemente para la culminación del presente estudio.

RESUMEN

El profesional de enfermería es el encargado a brindar los cuidados de manera oportuna a los pacientes, sin embargo, esta labor exige una mayor responsabilidad al trabajar con personas, ya que se suscitan diversas situaciones que acarrean estrés en el ámbito laboral, ocasionando problemas que influyen en la calidad de sueño, una necesidad de vital importancia.

Objetivo: Determinar la relación entre la calidad del sueño y estrés laboral en el personal de enfermería en centros de salud de Lima Sur. **Metodología:** Esta investigación fue aplicada, diseño no experimental, enfoque cuantitativo, de nivel correlacional y corte transversal; se aplicaron los dos instrumentos fueron el “Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh” y “Maslach Burnout Inventory”, con una población de 108 personas entre profesionales y técnicos de enfermería.

Resultados: Se evidencio una mala calidad de sueño (86.1%) y un alto estrés laboral (85.2%). De acuerdo a la prueba exacta de Fisher hay una relación significativa entre las variables planteadas ($p < 0.05$). **Conclusión:** Se encontró una relación estadística significativa entre la calidad de sueño y estrés laboral del personal de enfermería.

Palabras claves: enfermería, estrés laboral, sueño, Centros de Salud.

ABSTRACT

The nursing professional is in charge of providing care in a timely manner to patients, however, this work requires greater responsibility when working with people, since various situations arise that cause stress in the workplace, causing problems that influence quality of sleep, a vitally important need. **Objective:** Determine the relationship between sleep quality and work stress in nursing staff in health centers in South Lima. **Methodology:** This research was applied, non-experimental design, quantitative approach, correlational level and cross-sectional; The instruments applied were the "Pittsburgh Sleep Quality Index" and "Maslach Burnout Inventory", with a population of 108 people, including nursing professionals and technicians. **Results:** Poor quality of sleep (86.1%) and high work stress (85.2%) were evident. According to Fisher's exact test, there is a significant relationship between the proposed variables ($p < 0.05$). **Conclusion:** There is a significant statistical relationship between sleep quality and work stress of nursing staff.

Keywords: nursing, work stress, sleep, Health Centers.