TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN

CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

"ESTRÉS ACADÉMICO Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA"

Tesis para optar el título profesional de:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Presentado por:

Andrea Paola Escobedo Silva (0009-0006-3108-8350)

Asesor:

Cesar Augusto Eguia Elias (0000-0002-6499-9971)

Lima – Perú

2026

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN

CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

"ESTRÉS ACADÉMICO Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA"

Tesis para optar el título profesional de:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Presentado por:

Andrea Paola Escobedo Silva (0009-0006-3108-8350)

Asesor:

Cesar Augusto Eguia Elias (0000-0002-6499-9971)

Lima – Perú

2026

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Lima, 04 de marzo de 2026.

Los integrantes del jurado de tesis:

Presidente:	Dra. Jenny Raquel Adanaque Velasquez	☐
Miembro:	Mag. John Omar Espinoza Quiroz	
Miembro:	Mag. Enver Luis Terrazas Nuñez	

Se reúnen para evaluar la tesis titulada:

"Estrés académico y calidad de sueño en estudiantes de medicina humana en una universidad privada de Lima Metropolitana", con el código de registro PRE-18-2024-00862.

Presentada por la bachiller:

- Andrea Paola Escobedo Silva

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Asesorada por: Mag. César Augusto Eguia Elias

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

Tesista: Andrea Paola Escobedo Silva			Nota: Dieciséis (16)
Aprobado (X)	Aprobado - Muy buena ( )	Aprobado - Sobresaliente ( )	Desaprobado ( )

Los miembros del jurado firman en señal de conformidad.

Dra. Jenny Raquel Adanaque Velasquez
Presidente del Jurado

Mag. César Augusto Eguia Elias
Asesor

Mag. John Omar Espinoza Quiroz
Miembro 1

Mag. Enver Luis Terrazas Nuñez
Miembro 2

ANEXO 21: DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE INFORME FINAL DE TESIS

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

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

Lima, 16 de Diciembre del 2025

Señor,
Percy Manuel Mayta Tristán
Vicerrectorado de Investigación
Universidad Científica del Sur
Presente. –

De nuestra consideración,

Yo: Andrea Paola Escobedo Silva; egresada de la carrera de Psicología de la Universidad Científica del Sur, en conjunto con el asesor César Augusto Eguia Elias, declaramos que este informe final de tesis de investigación titulado: **Estrés Académico y Calidad de Sueño en estudiantes de Medicina Humana en una Universidad Privada de Lima Metropolitana**, sustentado para obtener el Título Profesional de Licenciada en Psicología 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 mi 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 Tesista
DNI: 72634965



Firma del Asesor de Tesis
DNI: 07512106

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

INFORME DE REVISIÓN DE ORIGINALIDAD

Título del documento evaluado. Estrés académico y calidad de sueño en estudiantes de medicina humana en una universidad privada de Lima Metropolitana

Autores. Andrea Paola Escobedo Silva

Mecanismo de revisión de originalidad. Evaluación con Turnitin (ID 2901374554)

Código de registro. PRE-18-2024-00862

Resultado de la evaluación. 9%

Revisado por. Magaly Kelly Guerrero Huaracallo.

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



Estrés académico

INFORME DE ORIGINALIDAD

9%	8%	3%	6%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	2%
2	pglt.aulavirtualusmp.pe Fuente de Internet	1%
3	Submitted to Universidad Tecnologica del Peru Trabajo del estudiante	1%
4	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	<1%
7	m.panamericana.pe Fuente de Internet	<1%

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a mi abuelo, Isaac Silva Bensimon,

un verdadero ejemplo de ambición y superación

en todos los sentidos de la palabra.

Su fuerza y perseverancia serán siempre mi inspiración.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecerme por no rendirme y por confiar en mi capacidad para alcanzar los objetivos que me he propuesto.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Estrés Académico y Calidad de Sueño en Estudiantes de Medicina Humana en una Universidad Privada de Lima Metropolitana

Andrea Paola Escobedo Silva

César Augusto Eguia Elias

Carrera de Psicología

Universidad Científica del Sur

Lima – Perú

RESUMEN

Las demandas académicas suelen ser considerables para estudiantes de carreras de Ciencias de la Salud, como Medicina Humana. Sujetos a la presión constante propia de su formación, su salud integral se ve comprometida, perjudicando la Calidad de Sueño, aspecto clave para garantizar el óptimo desempeño tanto en el ámbito académico como en el cotidiano. En ese sentido, el propósito de este trabajo fue establecer una vinculación entre Estrés Académico y Calidad de Sueño en estudiantes de Medicina Humana en una Universidad Privada de Lima Metropolitana. La investigación fue de carácter básico y enfoque cuantitativo. Giró entorno a un diseño no experimental y correlación simple. La muestra constó de 368 participantes, que respondieron tanto el Inventario SISCO del Estrés Académico como el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP). Los resultantes principales dieron a conocer una relación de tendencia negativa y magnitud moderada entre los fenómenos psicológicos. Además, una relación negativa entre las dimensiones Estresores y Síntomas con Calidad de Sueño. Sin embargo, una relación positiva entre la dimensión Estrategias de Afrontamiento y Calidad De Sueño. En conclusión, se

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

identificó una relación estadísticamente significativa e inversa entre las variables EA y CDS en los alumnos de la carrera.

PALABRAS CLAVE: Estrés Académico, Calidad de Sueño, Estresores, Síntomas, Estrategias de Afrontamiento.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Medicine Students' Academic Stress and Sleep Quality in a Private University of Lima Metropolitana

ABSTRACT

Academic demands are often considerable for health sciences students, especially medical students. Subject to constant pressure inherent to their training, their overall health becomes compromised, affecting their Sleep Quality, a key aspect in ensuring optimal performance both academically an in everyday life. In this context, the purpose of this study was to investigate the relationship between Academic Stress and Sleep Quality in medical students at a private university in Lima. This research followed a basic and quantitative approach with a non-experimental design, an empirical framework, and simple correlation analysis. The sample consisted of 368 participants, who were administered the SISCO Inventory of Academic Stress and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The primary findings revealed a negative correlation of moderate magnitude between psychological phenomena. In addition, a negative association was found between the Stressors and Symptoms dimensions and the Sleep Quality variable. However, a positive correlation was observed between the Coping Strategies dimension and Sleep Quality. In summary, a statistically significant and inverse relation was identified between the variables Academic Stress and Sleep Quality among the medical students.

KEYWORDS: Academic Stress, Sleep Quality, Stressors, Symptoms, Coping Strategies.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis