



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**CALIDAD DE SUEÑO Y CANSANCIO EMOCIONAL EN  
ESTUDIANTES DE UNIVERSIDADES PRIVADAS DE  
LIMA METROPOLITANA**

**PRESENTADA POR**

**LIZETH VANESSA NEYRA BAZÁN**

**NATHALI MAURA CALDERON MUNARES**

**ASESOR**

**JESÚS MANUEL GUERRERO ALCEDO**

**TESIS**

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

**LIMA – PERÚ**

**2024**



**Reconocimiento - No comercial - Sin obra derivada  
CC BY-NC-ND**

El autor sólo permite que se pueda descargar esta obra y compartirla con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se puede cambiar de ninguna manera ni se puede utilizar comercialmente.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

NOMBRE DEL TRABAJO

Reporte\_de\_similitud neyra-calderon-dic  
embre-06022024\_1707757424.docx

AUTOR

LIZETH VANESSA NEYRA BAZÁN NATH  
ALI MAURA CALDERON MUNARES

RECUENTO DE PALABRAS

12309 Words

RECUENTO DE CARACTERES

73228 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

71 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

677.8KB

FECHA DE ENTREGA

Feb 15, 2024 7:12 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Feb 15, 2024 7:13 PM GMT-5

● **8% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 7% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 6% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)
- Material citado



Asesor: Dr. Jesús Guerrero

## RESUMEN

La meta central de la investigación consistió en reconocer la correlación entre la calidad de sueño (CS) y el cansancio emocional (CE) en alumnos de universidades privadas de Lima Metropolitana. Para ello, se tuvo como participantes a 232 universitarios, 31% varones y 69% mujeres, dentro de un intervalo etario que abarca desde 18 hasta los 35 años, utilizándose el muestreo no probabilístico, correlacional y no experimental. Para la cuantificación de las variables se utilizó el cuestionario Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP) y la Escala de Cansancio Emocional (ECE), ambos ajustados a las particularidades de la población peruana. Se identificó una correlación considerada significativa y positiva estadísticamente entre las variables de estudio, asimismo, no se hallaron contrastes significativos en ambas variables de acuerdo con el sexo; no obstante, sí hubo contrastes significativos en la latencia del sueño conforme a la edad. Además, un porcentaje considerable de los participantes evidenciaron una mala CS. Por tanto, los hallazgos obtenidos son importantes porque incentivarán a las universidades a desarrollar programas de salud mental enfocados en promover un buen cuidado del sueño y bienestar emocional de los alumnos.

**Palabras clave:** Calidad de sueño, perturbaciones del sueño, agotamiento emocional, burnout, estudiantes universitarios.

## ABSTRACT

The central goal of the research was to recognize the correlation between sleep quality (CS) and emotional exhaustion (EC) in students from private universities in Metropolitan Lima. For this, 232 university students were taken as participants, 31% men and 69% women, within an age range ranging from 18 to 35 years, using non-probabilistic, correlational, and non-experimental sampling. To quantify the variables, the Pittsburgh Sleep Quality Index (ICSP) questionnaire and the Emotional Exhaustion Scale (ECE) were used, both adapted to the particularities of the Peruvian population. A correlation considered statistically significant and positive was identified between the study variables; likewise, no significant contrasts were found in both variables according to sex; however, there were significant contrasts in sleep latency in relation to age. Furthermore, a considerable percentage of the participants evidenced poor CS. Therefore, the findings obtained are important because they will encourage universities to develop mental health programs focused on promoting good sleep care and emotional well-being of students.

**Keywords:** Sleep quality, sleep disturbances, emotional exhaustion, burnout, university students.