

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA**



**CALIDAD DE SUEÑO RELACIONADO A TRASTORNOS DEL ESTADO  
DEL ÁNIMO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA  
UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA, LIMA 2022**

**TESIS**

**PRESENTADA POR BACHILLER**

**PEREZ TORREJON CYNTHIA PAMELA**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE**

**MÉDICO CIRUJANO**

**LIMA – PERÚ**

**2022**

## RESUMEN

**INTRODUCCIÓN:** Una mala calidad de sueño y sus trastornos pueden conllevar a diferentes patologías para un alumno universitario. Los trastornos del ánimo, engloba todo el estado emocional de una persona como: ansiedad estrés y depresión. El suceso de padecer un trastorno de ánimo relacionado a la calidad de sueño, implica una incapacidad para que la persona para sus labores cotidianas.

**OBJETIVO:** Determinar la relación entre la calidad de sueño y los trastornos del estado de ánimo en estudiantes de MEDICINA HUMANA de la Universidad Privada San Juan Bautista, Lima 2022.

**MATERIAL Y MÉTODOS:** Este es un estudio observacional, de corte transversal, prospectivo, de nivel correlacional. La muestra cuenta con 280 participantes de la carrera profesional de Medicina Humana del primer al décimo segundo ciclo. El instrumento que se utilizó para las variables fue “Escala de calidad de sueño de Pittsburg” y la escala Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21). Instrumentos validados globalmente.

**RESULTADOS:** Se pudo apreciar una relación estadística entre la calidad de sueño y la depresión (Valor de P: 0,001). También. hay relación entre la calidad de sueño y la ansiedad (Valor de P: < 0,001) y si existe relación entre la calidad de sueño y el estrés (Valor de P: 0,04).

**CONCLUSIONES:** Se determinó que hay relación entre la calidad de sueño y los trastornos del estado de ánimo en estudiantes de MEDICINA HUMANA de la Universidad Privada San Juan Bautista durante el año 2022.

**Palabras claves:** Calidad de sueño, trastornos del ánimo, escala de Pittsburg, DASS 21.