

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

**“DEPRESIÓN Y CALIDAD DE SUEÑO EN JÓVENES DE LA
ESCUELA DE PSICOLOGÍA EN UNA UNIVERSIDAD
PRIVADA, LIMA - 2022”**

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciado en Psicología

Autor:

Gustavo Eduardo Quiroz Orihuela

Asesor:

Dr. Jorge Alberto Flores Morales

<http://orcid.org/0000-0002-3678-5511>

Lima - Perú

2024

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	NANCY ALFONSINA NEGREIROS MORA
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	Karim Elisa Talledo Sanchez
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	JORGE ALBERTO FLORES MORALES
	Nombre y Apellidos

INFORME DE SIMILITUD

DEPRESIÓN Y CALIDAD DE SUEÑO EN JÓVENES DE LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, LIMA - 2022

INFORME DE ORIGINALIDAD

16%	16%	3%	10%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.udla.cl Fuente de Internet	1%
2	Submitted to Universidad Peruana Cayetano Heredia Trabajo del estudiante	1%
3	repositorio.puce.edu.ec Fuente de Internet	1%
4	Submitted to tarapoto Trabajo del estudiante	1%
5	Submitted to Universidad Nacional de Trujillo Trabajo del estudiante	1%

Tabla de contenido

JURADO EVALUADOR	2
INFORME DE SIMILITUD	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
TABLA DE CONTENIDO	6
ÍNDICE DE TABLAS	7
RESUMEN	8
CAPÍTULO 1: INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	21
CAPÍTULO III: RESULTADOS	26
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	35
REFERENCIAS	42
ANEXOS	45

Índice de tablas

Tabla 1. <i>Correlación de la depresión y la calidad de sueño.....</i>	Pág. 26
Tabla 2. <i>Correlación de la depresión y la dimensión calidad de sueño subjetivo....</i>	Pág. 27
Tabla 3. <i>Correlación de la depresión y la dimensión latencia del sueño.....</i>	Pág. 28
Tabla 4. <i>Correlación de la depresión y la dimensión duración del sueño.....</i>	Pág. 29
Tabla 5. <i>Correlación de la depresión y la dimensión eficiencia habitual.....</i>	Pág. 31
Tabla 6. <i>Correlación de la depresión y la dimensión perturbaciones del sueño.....</i>	Pág. 32
Tabla 7. <i>Correlación de la depresión y la dimensión uso de medicamentos.....</i>	Pág. 33
Tabla 8. <i>Correlación de la depresión y la dimensión disfunción del sueño.....</i>	Pág. 34

RESUMEN

Con el propósito de determinar la relación entre la depresión y calidad de sueño en jóvenes de la escuela de psicología en una universidad privada, lima - 2022, este estudio adoptó un enfoque correlacional con un diseño no experimental – transversal. La muestra comprendió a 163 estudiantes del turno matutino. Se utilizaron dos instrumentos de evaluación: el Inventario de Depresión de Beck y el Cuestionario de Pittsburgh. Los resultados hallados encontraron que sí existe correlación significativa entre las variables, siendo de tipo inversa y moderada. Además, con relación a las dimensiones, se encontró correlación directa o positiva de la depresión con medicamentos, perturbaciones del sueño y latencia del sueño; mientras que, la depresión tuvo correlación negativa con eficiencia habitual, sueño subjetivo y deficiencia del sueño.

PALABRAS CLAVES: Depresión, Calidad de Sueño, Universitarios.

NOTA

El contenido de la investigación no se encuentra disponible en **acceso abierto** por determinación de los propios autores, en concordancia con en el Texto Integrado del Reglamento RENATI (artículo 12), la Directiva N° 004-2016-CONCYTEC-DEGC que regula el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, así como la Ley N° 29733, Ley de Protección de Datos Personales.

Referencias

- Álvaro-Estramiana, J. L., Garrido-Luque, A., & Schweiger-Gallo, I. (2010). Causas sociales de la depresión. Una revisión crítica del modelo atributivo de la depresión. *Revista internacional de sociología*, 68(2), 333-348.
- Abramson, L. Y., Alloy, L. B., Metalsky, G. I., Joiner, T. E., & Sandín, B. (1997). Teoría de la depresión por desesperanza: aportaciones recientes. *Revista De Psicopatología Y Psicología Clínica*, 2(3), 211–222. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.2.num.3.1997.3845>
- Altman, N., Izci-Balserak, B., Schopfer, E., Jackson, N., Rattanaumpawan, P., Gehrman, P., ... Grandner, M. (2012). Sleep duration versus sleep insufficiency as predictors of cardiometabolic health outcomes. *Sleep Medicine*, 13, 1261-1270. doi:10.1016/j.sleep.2012.08.005
- Buxton, O., & Macelli, E. (2010). Short and long sleep are positively associated with obesity, diabetes, hypertension, and cardiovascular disease among adults in the United States. *Social Science & Medicine*, 71(5), 1027-1036. doi:10.1016/j.socscimed.2010.05.041
- Carranza, Q. y Villegas, C. (2021). Relación entre la calidad de sueño con el nivel de depresión de los estudiantes de medicina humana de una universidad privada. Universidad Señor de Sipán.
- Czeisler, C. (2015). Duration, timing and quality of sleep are each vital for health, performance and safety. *Sleep Health*, 1(1), 5-8. doi:10.1016/j.sleh.2014.12.008
- Del Pielago Meoño, A. F., Failoc Rojas, V. E., Plasencia Dueñas, E. A., & Díaz Vélez, C. (2013). Calidad de sueño y estilo de aprendizaje en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. *Acta médica peruana*, 30(4), 63-68.

Evans-Lacko S, Aguilar-Gaxiola S, Al-Hamzawi A, et al. Socio-economic variations in the mental health treatment gap for people with anxiety, mood, and substance use disorders: results from the WHO World Mental Health (WMH) surveys. *Psychol Med.* 2018;48(9):1560-1571.

Harrison, Y. (2012). The Functions of Sleep. In C. Morin & C. Espie (Eds.), *The Oxford Handbook of Sleep and Sleep Disorders*. Oxford University Press. doi:10.1093/oxfordhb/9780195376203.013.0004

Instituto de Sanimetría y Evaluación Sanitaria. Global Health Data Exchange (GHDx) <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/> (consultado el 4 de marzo de 2023).

Magee, C., Iverson, D., & Caputi, P. (2010). Sleep duration and obesity in middle-aged Australian adults. *Obesity*, 18(2), 420-421. doi:10.1038/oby.2009.373

Obregón-Morales, B., Montalván-Romero, J. C., Segama-Fabian, E., Dámaso-Mata, B., Panduro-Correa, V., & Arteaga-Livias, K. (2020). Factores asociados a la depresión en estudiantes de medicina de una universidad peruana. *Educación Médica Superior*, 34(2).

Palazón E, Sánchez JC. (2017). Calidad del sueño del personal de enfermería. Comparativa entre profesionales con turnos de 8 y de 12 horas. *Revista Enfermería del Trabajo*. 2017. 7; 2: 30-37. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/316473117_Calidad_del_sueno_del_persona_1_de_enfermeria_Comparativa_entre_profesionales_con_turnos_de_8_y_de_12_horas

Roberts, R., Shema, S., Kaplan, G., & Strawbridge, W. (2000). Sleep Complaints and Depression in an Aging Cohort: A Prospective Perspective. *American Journal of Psychiatry*, 157(1), 81-88. doi:10.1176/ajp.157.1.81

Romero - Saldaña M, Álvarez-Fernández C, Prieto A. Calidad de sueño en trabajadores a turnos-nocturnos y su relación con la incapacidad temporal y siniestralidad laboral. Un estudio longitudinal. *Revista Enfermería del Trabajo*. 2016; 6:1 (19-27). Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5343580>

Vázquez-Chacón, Mariclaudia, Cabrejos-Llontop, Sarai, Yrigoin-Pérez, Yamily, Robles-Alfaro, Ricardo, & Toro-Huamanchumo, Carlos J.. (2019). Adicción a internet y calidad de sueño en estudiantes de medicina de una Universidad peruana, 2016. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 18(5), 817-830. Epub 06 de octubre de 2019. Recuperado en 29 de diciembre de 2023, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2019000500817&lng=es&tlng=es.

Villarroel, V. (2014). Calidad de sueño en estudiantes de las carreras de medicina y enfermería. (Trabajo presentado para obtener el grado de Doctor). Universidad de los Andes Mérida Venezuela.

Woody CA, Ferrari AJ, Siskind DJ, Whiteford HA, Harris MG. A systematic review and meta-regression of the prevalence and incidence of perinatal depression. *J Affect Disord*. 2017; 219:86–92.

Zipkin, N (2019). Las diez cosas inesperadas que te están quitando el sueño. Recuperado el 20 de junio de 2022 de <https://www.entrepreneur.com/article/295231#:~:text=6.-,Tu%20estado%20civil,que%20no%20se%20han%20casado>.