



*Nombre del Alumno: Andrea Citlali Maza López*

*Nombre del tema: Objetivo e hipótesis.*

*Parcial: Segundo*

*Nombre de la Materia: Seminario de tesis*

*Nombre de la profesora: Claudia Ivette Espinoza Gordillo*

*Nombre de la Licenciatura: medicina humana*

*Octavo semestre*

*Comitán de Domínguez, Chiapas, 28 de abril del 2024*

Objetivo: Investigar la relación entre el sueño y el estrés en estudiantes, analizando cómo diferentes niveles de estrés pueden influir en la calidad y la duración del sueño.

Hipótesis:

Hipótesis 1: Se espera que exista una correlación negativa entre el nivel de estrés percibido y la calidad del sueño, lo que significa que, a mayor estrés, peor será la calidad del sueño.

Hipótesis 2: Se espera que los individuos con niveles moderados de estrés presenten una mayor variabilidad en la duración del sueño en comparación con aquellos con niveles bajos o altos de estrés.

Hipótesis 3: Se especula que ciertas estrategias de afrontamiento del estrés, como la práctica regular de técnicas de relajación o el establecimiento de rutinas antes de dormir, pueden mitigar los efectos negativos del estrés en el sueño, resultando en una mejor calidad y duración del mismo.