

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS**

**FACULTAD DE CIENCIAS**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**TESIS**

**NOMOFOBIA Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DE SUEÑO EN  
ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA MICAELA**

**BASTIDAS, YUNGUYO-2024**

**PRESENTADA POR:**

**MARIA EUGENIA UCHARICO MAMANI**

**NORA PILAR MERMA CRUZ**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**PUNO – PERÚ**

**2024**



Repositorio Institucional ALCIRA by [Universidad Privada San Carlos](#) is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional License](#)



# 6.75%

SIMILARITY OVERALL

SCANNED ON: 12 JUL 2024, 4:38 PM

## Similarity report

Your text is highlighted according to the matched content in the results above.

● IDENTICAL  
0.69%

● CHANGED TEXT  
6.06%

## Report #22008789

MARIA EUGENIA UCHARICO MAMANI // NORA PILAR MERMA CRUZ / NOMOFOBIA Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA MICAELA BASTIDAS, YUNGUYO-2024 RESUMEN La nomofobia, entendida como el miedo irracional a estar sin el teléfono móvil, ha surgido preocupación en los adolescentes debido a su constante conexión a dispositivos móviles, influyendo negativamente en la calidad del sueño, crucial para el bienestar físico y mental durante la etapa de su desarrollo. En este contexto, el presente estudio se propuso determinar la relación entre la nomofobia y calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Yunguyo-2024, La investigación fue de tipo descriptivo - correlacional, de diseño no experimental, cuya población y muestra estuvo conformada por 119 estudiantes. La técnica utilizada fue la encuesta, y los instrumentos fueron dos cuestionarios: "La escala de Nomofobia desarrollado por Yildirim y Correia (2015), y el "Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh," validado por juicio de expertos. Los resultados mostraron una relación significativa entre la nomofobia y la calidad del sueño; los adolescentes con baja nomofobia presentaron una mejor calidad de sueño (Spearman:  $r = -0.277$ ,  $p = 0.003$ ). Se define que existe correlación negativa baja. Así mismo el 36.5% de los estudiantes sufren una baja dependencia al móvil y muestra una muy buena calidad de sueño; mientras que el 15,7%

# UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS

FACULTAD DE CIENCIAS

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

TESIS

NOMOFOBIA Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DE SUEÑO EN  
ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA MICAELA  
BASTIDAS, YUNGUYO-2024

PRESENTADA POR:

MARIA EUGENIA UCHARICO MAMANI

NORA PILAR MERMA CRUZ

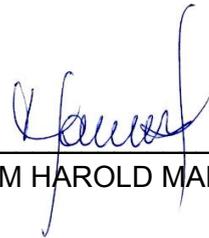
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERIA

APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:

PRESIDENTE

:



M.Sc. WILLIAM HAROLD MAMANI ZAPANA

PRIMER MIEMBRO

:



Dra. FIORELA LILIANA ASCENCIO SILLO

SEGUNDO MIEMBRO

:



Mtra. MARITZA KARINA HERRERA PEREIRA

ASESOR DE TESIS

:



M.Sc. ELSA GABRIELA MAQUERA BERNEDO

Área: Ciencias Médicas y de Salud.

Sub Área: Ciencias de la Salud

Línea de Investigación: Salud Pública

Puno, 19 Julio del 2024

## DEDICATORIA

Agradezco a Dios, por darme la vida, por su amor constante y por proporcionarme la sabiduría y la fortaleza para avanzar en cada paso de este camino.

Expreso mi profundo reconocimiento a mi familia por su apoyo incondicional a lo largo de mi trayectoria, especialmente, a mis padres, Victor Merma y Blanca Cruz, quienes me han brindado la oportunidad de crecer tanto a nivel personal como profesional, su amor y sacrificio han sido la base de mi éxito.

A mi hermano Hider Merma, gracias por tu respaldo constante y por enseñarme la importancia de la perseverancia frente a cualquier desafío. Tu ejemplo de trabajo honesto y dedicación siempre será una inspiración para mí.

A mis docentes y mentores, cuya guía y enseñanzas han sido fundamentales en mi formación.

En especial a todos los pacientes y sus familiares que han confiado en mi cuidado. su resiliencia y fortaleza me inspiran a ser mejor cada día, y su agradecimiento me recuerda la importancia y el verdadero valor de nuestra profesión.

***Nora Pilar Merma Cruz***

## DEDICATORIA

A Dios por darnos la vida, por permitirme disfrutar de mi familia y darme la fortaleza para seguir adelante y llegar a cumplir mis metas y sueños.

A mis padres, Justino Ucharico y Mercedes Mamani, por su amor incondicional, apoyo constante y sacrificio Infinito, por toda la comprensión y aliento en cada paso del camino.

A mis hermanos, Angelica Ucharico y Ever Mamani y a mi pareja Marx Nieto, por sus ánimos y alegrías que han hecho más ligera esta travesía.

A mis docentes y mentores, por su guía y sabiduría impartida. Y a todos los pacientes que se han cruzado en este camino, por enseñarme el verdadero significado de la enfermería y recordarme por qué elegí este noble camino.

***Maria Eugenia Ucharico Mamani***

## AGRADECIMIENTO

Agradecemos profundamente a la Universidad Privada San Carlos- Puno, nuestra alma mater, por proporcionarnos una sólida formación profesional que ha preparado a jóvenes como nosotras para enfrentar un futuro competitivo y nos ha inculcado valores fundamentales.

Expresamos nuestra gratitud a los profesores de la Escuela Profesional de Enfermería por su dedicación en impartir conocimientos, habilidades y experiencias a lo largo de nuestra formación académica y profesional.

Queremos destacar especialmente el invaluable apoyo de nuestra asesora de investigación, la M.Sc. Elsa Gabriela Maquera Bernedo, cuya experiencia, conocimiento y motivación fueron fundamentales en el desarrollo de este trabajo. Reconocemos también la contribución de los miembros del jurado: M.Sc. William Harold Mamani Zapana, Dra. Fiorela Liliana Ascencio Sillo, Mtra. Maritza Karina Herrera Pereira, quienes con su excelente capacidad y conocimiento en la formación profesional, aportaron a través de sus observaciones respecto a la coherencia teórica y metodológica del presente trabajo, para ellos nuestro profundo agradecimiento y reconocimiento por su colaboración en la presente investigación.

Agradecemos al Director de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas de la Provincia de Yunguyo por permitirnos ejecutar esta investigación en su institución, así como a los docentes y estudiantes que colaboraron brindando la información necesaria

***Nora Pilar Merma Cruz***  
***Maria Eugenia Ucharico Mamani***

## ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	1
DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO	3
ÍNDICE GENERAL	4
ÍNDICE DE TABLAS	5
ÍNDICE DE ANEXOS	6
RESUMEN	8
ABSTRACT	9
INTRODUCCIÓN	10
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>12</b>
<b>1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>12</b>
1.1.1. Problema General	14
1.1.2. Problemas Específicos	14
<b>1.2. ANTECEDENTES</b>	<b>14</b>
1.2.1. Antecedentes Internacional	14
1.2.2. Antecedentes Nacionales	15
1.2.3. Antecedentes Locales	17
<b>1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>19</b>
1.3.1. Objetivo general	19
1.3.2. Objetivos específicos	19
<b>CAPÍTULO II</b>	
<b>MARCO TEÓRICO, CONCEPTUAL E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>20</b>
<b>2.1. MARCO TEÓRICO</b>	<b>20</b>
	4



2.1.1. Nomofobia	20
2.1.2. Calidad de sueño	25
<b>2.2. MARCO CONCEPTUAL</b>	<b>28</b>
<b>2.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>30</b>
2.3.1. Hipótesis general	30
2.3.2. Hipótesis específicas	31
<b>CAPÍTULO III</b>	
<b>METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>32</b>
<b>3.1. ZONA DE ESTUDIO</b>	<b>32</b>
<b>3.2. TAMAÑO DE MUESTRA</b>	<b>32</b>
3.2.1. Población	32
3.2.2. Muestra	33
<b>3.3. MÉTODOS Y TÉCNICAS</b>	<b>34</b>
3.3.1. Técnicas	34
3.3.2. Instrumentos	34
<b>3.4. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES</b>	<b>36</b>
<b>3.5. MÉTODO O DISEÑO ESTADÍSTICO</b>	<b>39</b>
<b>CAPÍTULO IV</b>	
<b>EXPOSICION Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS</b>	<b>43</b>
<b>4.1. RESULTADOS DEL OBJETIVO GENERAL</b>	<b>43</b>
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>55</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>56</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>57</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>67</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
<b>Tabla 01:</b> Operacionalización de variables Independientes y Dependiente	36
<b>Tabla 02:</b> Interpretación del coeficiente de correlación de Spearman.	40
<b>Tabla 03:</b> Relación entre la nomofobia y calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Yunguyo-2024.	43
<b>Tabla 04:</b> Correlación de Spearman entre la nomofobia y calidad de sueño, en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Yunguyo-2024.	44
<b>Tabla 05:</b> Relación entre la dependencia al móvil y calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Yunguyo-2024.	46
<b>Tabla 06:</b> Correlación de Spearman entre la relación entre la dependencia al móvil y calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Yunguyo-2024.	47
<b>Tabla 07:</b> Relación entre la ansiedad por el celular y calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Yunguyo-2024	49
<b>Tabla 08:</b> Correlación de Spearman entre al relación entre la ansiedad por el celular y calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Yunguyo-2024	50
<b>Tabla 09:</b> Relación entre la falta de relaciones interpersonales y calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Yunguyo-2024.	52
<b>Tabla 10:</b> Correlación de Spearman entre la relación entre la falta de relaciones interpersonales y calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Yunguyo-2024.	53

## ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
<b>Anexo 01:</b> Matriz de consistencia	68
<b>Anexo 02:</b> Prueba de Normalidad de Kolmogorov - smirnov	71
<b>Anexo 03:</b> Documentos administrativos de la universidad	73
<b>Anexo 04:</b> Autorizacion de ejecucion de la investigación	74
<b>Anexo 05:</b> Asentimiento informado	75
<b>Anexo 06:</b> Instrumento de recolección de datos de la variable nomofobia	76
<b>Anexo 07:</b> Instrumento de recolección de datos variables calidad de sueño	77
<b>Anexo 08:</b> Evidencias fotográficas	80
<b>Anexo 09:</b> Tablas anexas: Exposición y análisis de la variables independientes	83
<b>Anexo 10:</b> Exposicion y analisis de la variables Dependiente	85

## RESUMEN

La nomofobia, entendida como el miedo irracional a estar sin el teléfono móvil, ha suscitado preocupación en los adolescentes debido a su constante conexión a dispositivos móviles, influyendo negativamente en su estado emocional y principalmente en la calidad del sueño, crucial para el bienestar físico y mental durante la etapa de su desarrollo. En este contexto, el presente estudio se propuso determinar la relación entre la nomofobia y calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Yunguyo-2024, La investigación fue de tipo descriptivo - correlacional, de diseño no experimental, cuya población y muestra estuvo conformada por 119 estudiantes. La técnica utilizada fue la encuesta, y los instrumentos fueron dos cuestionarios: "La escala de Nomofobia desarrollado por Yildirim y Correia (2015), y el "Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh," validado por juicio de expertos. Los resultados mostraron una relación negativa significativa entre la nomofobia y la calidad del sueño; los adolescentes con baja nomofobia presentaron una mejor calidad de sueño (Spearman:  $r = -0.277$ ,  $p = 0.003$ ). Se define que existe correlación negativa baja. Así mismo el 36.5% de los estudiantes sufren una baja dependencia al móvil y muestra una muy buena calidad de sueño; mientras que el 15,7% con moderada dependencia al móvil tienen buena calidad de sueño. Respecto al nivel bajo de ansiedad el 40.9% tiene muy buena calidad de sueño y el 35,7% buena calidad de sueño. Por otro lado, en la dimensión de: falta de relaciones interpersonales el 33,0% reporta un nivel bajo y muy buena calidad de sueño. Finalmente, un 21,7% sufren una falta de relaciones interpersonales moderadas y una calidad de sueño buena. En conclusión, una baja nomofobia se asocia con una muy buena calidad de sueño.

**Palabras Clave:** Adolescentes; Ansiedad, Calidad de sueño, Dependencia al móvil, nomofobia.

## ABSTRACT

Nomophobia, understood as the irrational fear of being without a mobile phone, has raised concern in adolescents due to their constant connection to mobile devices, negatively influencing their emotional state and mainly the quality of sleep, crucial for physical and mental well-being. mental during the stage of its development. In this context, the present study aimed to determine the relationship between nomophobia and sleep quality in students of the Micaela Bastidas Secondary Educational Institution, Yunguyo-2024. The research was descriptive - correlational, with a non-experimental design, whose population and sample was made up of 119 students. The technique used was the survey, and the instruments were two questionnaires: "The Nomophobia scale developed by Yildirim and Correia (2015), and the "Pittsburgh Sleep Quality Index," validated by expert judgment. The results showed a significant negative relationship between nomophobia and sleep quality; adolescents with low nomophobia had better sleep quality (Spearman:  $r = -0.277$ ,  $p = 0.003$ ). It is defined that there is low negative correlation. Likewise, 36.5% of students suffer from a low dependence on mobile phones and show a very good quality of sleep; while 15.7% with moderate cell phone dependence have good quality sleep. Regarding the low level of anxiety, 40.9% have very good quality of sleep and 35.7% have good quality of sleep. On the other hand, in the dimension of: lack of interpersonal relationships, 33.0% report a low level and very good quality of sleep. Finally, 21.7% suffer from a lack of moderate interpersonal relationships and good quality sleep. In conclusion, low nomophobia is associated with very good sleep quality.

**Keywords:** Adolescents; Anxiety, Sleep quality, Mobile phone dependence, nomophobia.

## INTRODUCCIÓN

Las tecnologías digitales están desempeñando un papel fundamental en nuestra vida cotidiana. Los servicios que proporcionan, junto con su conveniencia y facilidad de uso, hacen que sea difícil separarse de ellas. A diario, hacemos y recibimos llamadas, enviamos mensajes, y utilizamos diversas aplicaciones y redes sociales. Es común escuchar notificaciones constantes en lugares como comercios, oficinas, escuelas, calles, transporte y hogares, y es habitual ver a personas usando sus teléfonos mientras realizan otras actividades. Sin embargo, el uso frecuente de los teléfonos móviles puede tener efectos negativos directos en la salud, como la dependencia, la ansiedad y la reducción de las relaciones interpersonales (1).

Según Farré Navarrete, jefe del Servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario Gregorio Marañón de Madrid, se indica que la luz azul que emiten las pantallas de dispositivos móviles como celulares, tabletas y portátiles, afecta la producción de melatonina, que es una hormona importante para ayudar a dormir bien, por ello las personas pueden tener problemas para dormir, como el insomnio (2)

El objetivo de este estudio es investigar la relación entre la nomofobia y la calidad del sueño en adolescentes, con el propósito de ofrecer información desde el campo de la psicología y la salud ocupacional. Esto busca apoyar la implementación de políticas públicas que promuevan un uso responsable de los dispositivos móviles en entornos educativos, con el fin de educar y controlar el uso excesivo del celular entre los adolescentes, contribuyendo así a mejorar su calidad de sueño.

El informe final de la tesis se compone de cuatro capítulos, cada uno de los cuales abarca elementos esenciales que estructuran el documento. El capítulo I es crucial, ya que incluye aspectos fundamentales como el problema, los estudios previos y los objetivos. El capítulo II aborda el fundamento teórico, conceptual e hipótesis de la investigación,



proporcionando la base de la tesis. El capítulo III detalla la metodología de la investigación, incluyendo aspectos complejos como la población y muestra, las técnicas e instrumentos, las variables y su operacionalización, y el diseño estadístico, entre otros. El capítulo IV presenta los resultados junto con su interpretación y análisis. Finalmente, se incluyen las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos imprescindibles.

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

#### 1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En las últimas décadas, el incremento constante en el uso excesivo de teléfonos celulares se ha convertido en un fenómeno global, llegando a generar una dependencia notable de estos dispositivos en la vida diaria.(3)

La nomofobia, un miedo intenso a quedarse sin un teléfono móvil durante un periodo prolongado, se manifiesta en una preocupación excesiva por no tener el dispositivo consigo, olvidarlo, perderlo, que se agote la batería o estar en un área sin señal. Estas circunstancias pueden desencadenar respuestas de agresividad, desequilibrio emocional o dificultades de concentración. Es especialmente relevante en adolescentes, ya que puede afectar su estado de ánimo y aumentar su tiempo de uso de teléfonos inteligentes, lo que a su vez puede reducir las horas de sueño.(4)

Los trastornos de ansiedad, que pueden manifestarse como ataques de pánico o una preocupación excesiva, son más prevalentes en este rango de edad, destacándose una mayor incidencia entre adolescentes mayores de 15 a 19 años, con un 4,6%, en comparación con aquellos adolescentes más jóvenes de 10 a 14 años, con un 3,6%, quienes también experimentan este tipo de trastorno.(5)

La cantidad de horas de sueño requerida varía según la edad de la persona, por recomendaciones de la Academia Americana de Medicina del Sueño (AASM), los adolescentes de 13 a 18 años, deben tener un período de sueño de 8 a 10 horas dentro de cada ciclo de 24 horas; (6) porque en etapa de la adolescencia, se experimentan

transformaciones que demandan la adopción de hábitos de sueño adecuados, siendo necesario un periodo de descanso para garantizar un desarrollo psicofisiológico óptimo. Según la Asociación Estadounidense de Psiquiatría, los trastornos del sueño se identifican por dificultades tanto en la calidad como en la cantidad de las horas de descanso.(7)

En Ecuador, según un estudio realizado por Illisaca, J. en 2020, se encontró que en la Unidad Educativa las Pencas, los estudiantes de tercer año de bachillerato mostraron un alto nivel de adicción al teléfono móvil, con un 39%, dentro de este grupo, el 68.7% experimentaba una mala calidad de sueño. Estos hallazgos sugieren que la dependencia excesiva del teléfono móvil está asociada con problemas significativos de sueño entre los adolescentes (8).

En Perú, según datos del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), en el primer trimestre de 2023, el 95,9 % de los hogares del país cuentan con al menos una Tecnología de Información y Comunicación (TIC). En comparación con el mismo trimestre del año 2022, se registra un ligero aumento de 0,8 puntos porcentuales. Además, se destaca que el 89,8 % de los adolescentes de 12 a 18 años utilizan teléfonos móviles.(9)

Además, en Arequipa, otro estudio reveló que el 65,5 % de los adolescentes experimentaron una baja calidad de sueño, mientras que el 38,51 % mostraba una adicción regular al uso de las redes sociales.(10)

Así mismo, a raíz de esta problemática, surgieron numerosas propuestas legislativas, entre las cuales se encuentra el Proyecto de ley N.º 5532/2022-CR, presentado el 6 de julio del 2023 por la congresista, Milagros Jáuregui de Aguayo, del grupo Parlamentario Renovación Popular, proyecto que tiene como objetivo prohibir el uso de celulares o cualquier otro dispositivo similar durante el dictado de clases en instituciones educativas públicas y privadas, Actualmente, se encuentra en proceso de aprobación.(11)

Por ello se entabló un diálogo con algunos maestros de la institución educativa Micaela Bastidas Yunguyo y reportan: “Que algunos estudiantes muestran una dependencia de sus celulares dentro y fuera de clases, lo que lleva a la necesidad de confiscar dichos

dispositivos para garantizar su atención en el aprendizaje sin embargo cuando pasa ello, se nota en algunos estudiantes que el no tener su celular consigo genera en ellos un trastorno de ansiedad y agresividad”. Expresan preocupación por el impacto negativo que esta conducta puede tener en el desarrollo de las lecciones y el progreso académico de los alumnos.

Por consiguiente, es esencial investigar la relación entre la nomofobia y la calidad del sueño en estudiantes de las Instituciones Educativas públicas y privadas . Dada la creciente preocupación por el impacto de la nomofobia y el bienestar de esta población general, comprender cómo afecta la calidad de sueño y como esta se vuelve primordial para desarrollar estrategias de intervención.

### **1.1.1. Problema General**

¿Cómo se relacionan la nomofobia y la calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Yunguyo-2024?.

### **1.1.2. Problemas Específicos**

¿Cómo se relaciona la dependencia al móvil y la calidad de sueño?

¿Cómo se relaciona la ansiedad por el celular y la calidad de sueño?

¿Cómo se relaciona la falta de relaciones interpersonales y la calidad de sueño?

## **1.2. ANTECEDENTES**

### **1.2.1. Antecedentes Internacional**

Salcedo. R, Lara M. (12) realizaron una investigación titulada Nomofobia y su relación con las habilidades sociales en adolescentes 2022 de Ecuador. El objetivo del estudio fue identificar la relación entre la nomofobia y las habilidades sociales en adolescentes de una unidad educativa en la ciudad de Ambato, Ecuador. Se utilizó la versión en español del Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q) para evaluar a 171 estudiantes, de los cuales 86 eran mujeres y 85 hombres. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo, descriptivo y correlacional, y se empleó un muestreo no probabilístico para seleccionar a los participantes. Los resultados muestran que el 69% de los encuestados presentan un nivel moderado de nomofobia.

Fajardo E y Collante C. (13) realizaron una investigación en el 2022 donde el objetivo fue identificar la relación entre el uso excesivo de Internet y la calidad del sueño en adolescentes de la Institución Educativa Campo Hermoso. Se empleó una metodología cuantitativa no experimental y se reclutaron 32 estudiantes de 12 a 16 años de edad pertenecientes a los grados 6°, 7°, 8°, 9° y 10°. Se utilizaron: Cuestionario de Experiencias Relacionadas con el Internet (CERI) y la versión colombiana del Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) como instrumentos de medición, el cual como resultado se obtuvo la existencia de perturbaciones del sueño es notable, con más del 50% de los estudiantes informando haber experimentado problemas para conciliar el sueño. Además, un 46% de los participantes señalaron que su sueño se ve interrumpido una o dos veces por semana, mientras que solo un estudiante mencionó que esto ocurre tres o más veces por semana.

Illisaca J.(8) realizó un estudio en el 2020, cuyo propósito fue examinar la calidad del sueño y su relación con el uso de dispositivos móviles en estudiantes de tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa las Pencas. Se trata de una investigación de tipo descriptivo y transversal, empleando un enfoque cuantitativo. Se utilizaron herramientas como el Índice de Pittsburgh de Calidad de Sueño (ICSP), Los resultados revelaron que el 30.8% de los participantes experimentaron algún tipo de problema en su calidad de sueño, así mismo el 6,2% baja dependencia al celular con buena calidad de sueño.

### **1.2.2. Antecedentes Nacionales**

Isuiza S. (3) se llevó a cabo una investigación en el año 2021 en Huánuco, Perú, titulada "Nivel de nomofobia en los estudiantes de enfermería de la universidad de Huánuco", con el objetivo de analizar el nivel de nomofobia entre estos estudiantes. El estudio se realizó utilizando un método de enfoque descriptivo, prospectivo y transversal, con la participación de 228 estudiantes de enfermería. Se empleó la escala de nomofobia como herramienta de evaluación. En general, el 49,6 % de los estudiantes mostraron un nivel moderado de nomofobia, el 43,4 % presentó una nomofobia leve y el 7,0 % experimentó una nomofobia severa. En cuanto a aspectos específicos, el 52,2 % evidenció una

nomofobia moderada respecto a la dependencia del celular, el 53,1 % mostró una nomofobia leve en cuanto a los cambios conductuales, y el 49,1 % presentó una nomofobia moderada en la tendencia adictiva.

Cornejo J, Ticona S. (10) llevaron a cabo una investigación bajo el título "Uso de Redes Sociales y Calidad del Sueño en Adolescentes de la Institución Educativa, Arequipa-2021", el objetivo fue explorar la posible asociación entre el uso de redes sociales y la calidad del sueño en adolescentes. Este estudio adoptó un método descriptivo y un diseño correlacional de corte transversal. La muestra incluyó a estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria, seleccionados mediante un muestreo estratificado, totalizando 148 participantes. Los instrumentos de medición empleados fueron el Cuestionario de Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (ICSP) adaptado al español por Jiménez et al. en 2008, con una confiabilidad de 0.73. Los resultados indicaron que el 65.5% de los adolescentes experimentaron una calidad de sueño deficiente, siendo más prominente entre los estudiantes de quinto año, especialmente en el grupo femenino.

Oviedo P.(14) llevó a cabo una investigación titulada "Dependencia al Celular asociado a Calidad del Sueño en Trabajadores de Cineplex, Arequipa, Tacna 2021", el objetivo fue establecer la asociación que existe entre la dependencia al celular y la mala calidad de sueño en trabajadores, para llevar a cabo este estudio, se utilizó un enfoque correlacional, cuantitativo, observacional, transversal y prospectivo. Se evaluaron trabajadores de Cineplex en las sedes de Arequipa y Tacna, con una muestra de 66 trabajadores de entre 18 y 30 años. A través de entrevistas, se administraron dos pruebas: el test de dependencia al celular y el test de Pittsburgh para evaluar la calidad del sueño. Los resultados revelaron que el 23.5% de los trabajadores en Arequipa y el 28.1% en Tacna mostraron un alto nivel de dependencia al celular. En cuanto a la calidad del sueño, el 76.5% y el 87.5% de los trabajadores en Arequipa y Tacna, respectivamente, presentaron problemas de sueño, así mismo un 51.6% sufren problemas de sueño y un 76.6%, uso inadecuado del celular.

Queque E.(15) realizó la investigación denominado “Relación entre la nomofobia con las características psicométricas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de educación secundaria de un colegio privado, Tacna 2023” El objetivo principal de esta investigación fue determinar cómo se relaciona la nomofobia con los niveles de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de primero a quinto año de secundaria en un colegio privado en Tacna. En cuanto a los materiales y métodos empleados, se llevó a cabo un estudio observacional, prospectivo y de corte transversal en estudiantes de primero a quinto año de secundaria de un colegio privado en Tacna durante el año 2023. La muestra consistió en 225 alumnos seleccionados mediante un muestreo aleatorio estratificado, de un total de 540 alumnos matriculados en el colegio. El 37.8% de los participantes tenía entre 16 y 17 años, el 50.2% eran mujeres y el 24.9% estaban en cuarto año de secundaria. En lo que respecta al nivel de nomofobia, el 36.4% presentó un nivel leve, el 54.7% un nivel moderado y el 8.9% un nivel grave. Además, el 36% tiene ansiedad, así mismo el 65.3% de los estudiantes experimentan algún nivel de ansiedad.

### **1.2.3. Antecedentes Locales**

Choquetinco M y Espinoza S. (16) realizaron el estudio denominado “Adicción a redes sociales y calidad de sueño en adolescentes de la institución educativa secundaria gran unidad escolar José Antonio Encinas, Juliaca 2022” el objetivo fue examinar la relación entre el uso excesivo de redes sociales y la calidad del sueño en adolescentes, este estudio tuvo un enfoque cuantitativo, descriptivo correlacional, con un diseño no experimental y de corte transversal. La muestra consistió en 458 adolescentes de cuarto y quinto grado, seleccionados de una población total de 1120 mediante un muestreo probabilístico aleatorio estratificado. La recolección de datos se realizó a través de encuestas, utilizando como instrumentos el cuestionario de índice de calidad del sueño de Pittsburgh creado por Buysse et al., con un coeficiente alfa de Cronbach de 0.80. Además, el 81% de los adolescentes mostró una mala calidad de sueño, siendo las

dimensiones más afectadas la latencia del sueño, las perturbaciones y la disfunción diurna.

Huanca T. (17) llevó a cabo una investigación titulada "Nivel de Nomofobia que se manifiesta en Estudiantes IES María Auxiliadora de Puno", el objetivo fue examinar el grado de nomofobia entre los estudiantes de esta institución educativa en la ciudad de Puno durante el año escolar 2019. Se siguió un método de investigación básica y se utilizó un diseño de tipo diagnóstico. La población de estudio estuvo compuesta por 400 estudiantes del séptimo ciclo de dicha institución. Los resultados obtenidos indicaron que el 72% de los estudiantes exhiben un nivel elevado de nomofobia, así mismo presentaron dependencia al móvil de un nivel alto del 45% en estudiantes.

Mojo A. (18) realizó el estudio denominado "Nomofobia y calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Mateo García Pumacahua, Humachiri 2022", El objetivo principal de este estudio fue explorar la conexión entre la nomofobia y la calidad del sueño en los estudiantes de esta institución. Este estudio se inscribe dentro de un enfoque descriptivo correlacional, con un diseño no experimental. La población objetivo estuvo constituida por 221 estudiantes, de los cuales se seleccionaron 138 mediante un muestreo probabilístico. Los resultados revelaron que el 43,5% de los estudiantes presentan un nivel bajo de nomofobia y disfrutan de una buena calidad de sueño, mientras y exhibe un nivel alto de nomofobia y experimenta una mala calidad de sueño, así mismo demostró que el 39.9% de estudiantes tiene una baja dependencia al móvil con buena calidad de sueño, por otro lado una ansiedad por el celular y calidad de sueño en los estudiantes con un 37,7% y un 39.9% de los estudiantes indicaron tener un bajo nivel de falta de relaciones interpersonales y disfrutar de una buena calidad de sueño.

Pilco, L y Yana, M. (19) realizaron el estudio denominado "Uso de redes sociales y calidad del sueño en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Maria Auxiliadora, Puno 2023", el propósito principal de este estudio fue analizar cómo se

relaciona el uso de redes sociales con la calidad del sueño en adolescentes de esta institución. La metodología utilizada fue descriptiva-correlacional, con un diseño de corte transversal y no experimental. La población estudiada comprendió a 871 adolescentes de primero a quinto grado de secundaria, y la muestra seleccionada, compuesta por 378 participantes, fue elegida de manera probabilística por estratos. Respecto a la calidad del sueño, se observó que el 43.63% de las mujeres mostraban una buena calidad de sueño en comparación con el 38.65% de los hombres. Sin embargo, la mayoría de los estudiantes de cuarto y quinto grado evidenciaron una calidad de sueño deficiente.

### **1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar la relación entre la nomofobia y calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Yunguyo-2024

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Identificar la relación de la dependencia móvil y calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas- Yunguyo-2024.
- Identificar la relación entre la ansiedad por el celular y calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas- Yunguyo-2024.
- Identificar la relación entre la falta de relaciones interpersonales y calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas- Yunguyo-2024.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO, CONCEPTUAL E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

#### 2.1. MARCO TEÓRICO

##### 2.1.1. Nomofobia

La definición más precisa y directa de nomofobia es el temor irracional de no tener el teléfono móvil consigo, convirtiéndose en una adicción no solo entre los adolescentes, sino también entre muchos adultos. Estas personas necesitan sentirse seguras y conectadas con su entorno en todo momento.(20)

La nomofobia, a menudo denominada la "enfermedad del siglo XXI", es un fenómeno relativamente nuevo, que se caracteriza por un miedo irracional a quedarse sin teléfono móvil, ya sea temporalmente o de manera permanente. Se ha observado que los grupos más susceptibles a experimentar nomofobia son los adolescentes, seguidos por los adultos.(21)

##### 2.1.1.1. Dimensiones de la nomofobia

En 2015, en los Estados Unidos, Yildirim y Correia desarrollaron un cuestionario para evaluar la nomofobia en estudiantes y en 2017, el Instrumento fue adaptado en adolescentes por Irene Ramos-Soler, Carmen López-Sánchez y Carmen Quiles-Soler, este consta de 21 ítems distribuidos en tres dimensiones.

##### a. Dependencia al móvil

La dependencia del celular se caracteriza por la pérdida de la noción del tiempo cuando el dispositivo está siendo utilizado, lo que conlleva al abandono de actividades cotidianas. Esta dependencia se manifiesta mediante síntomas de irritabilidad o tensión cuando el celular no está presente en las actividades diarias. Se observa una sensación de

incomodidad cuando no se dispone del celular, acompañada de temor a dejarlo en casa, ansiedad por la posibilidad de quedar incomunicado o sin saldo, preocupación por el mal funcionamiento del dispositivo y la consiguiente imposibilidad de acceder a las redes sociales.(3)

- **Necesidad wifi o internet**

Hablar sobre la dependencia al celular implica el uso excesivo de dispositivos móviles para una variedad de propósitos, facilitado por el acceso a Internet. Esto se debe a que muchas funciones y aplicaciones de los teléfonos inteligentes requieren conexión a Internet para su correcto funcionamiento. La dependencia al celular, comúnmente conocida como "nomofobia", se refiere a la ansiedad o estrés que una persona experimenta cuando no tiene acceso a su dispositivo o a una conexión a Internet. Por lo tanto, las personas que tienen teléfonos celulares sienten la necesidad de estar conectadas a Internet. Es importante destacar que esta necesidad de Wi-Fi es aún más pronunciada en ciertos usuarios, ya que sin conexión a Internet no pueden acceder a redes sociales, sitios web, YouTube y otras plataformas. Esta dependencia puede tener consecuencias negativas en la vida y la salud mental de las personas, ya que contribuye al desarrollo de la ansiedad y dificulta la desconexión del mundo digital. Esto se debe a que las personas pueden sentir una constante necesidad de verificar y actualizar sus perfiles en redes sociales, responder mensajes y mantenerse al tanto de las noticias en línea.(22)

- **Temor al tener el celular apagado o quedarse sin internet**

Se señala que el miedo a perder la conexión a Internet o a tener el celular apagado es más común en la población adolescente, quienes suelen estar en línea durante largos periodos. Esto ha pasado a ser un aspecto destacado. Además resaltan la sensación de seguridad que experimentan al tener su celular consigo.(23)

- **Seguridad al tener consigo su celular.**

La sensación de seguridad al tener el celular consigo sugiere que su uso excesivo puede generar dependencia, donde la persona se siente segura solo cuando está con el

dispositivo móvil, y su ausencia provoca inseguridad y falta de confianza. Esto indica una fuerte dependencia emocional del celular, utilizándolo como fuente de validación y apoyo. Aunque estar conectados brinda una sensación temporal de bienestar, la falta del celular puede generar sentimientos de desconexión y dificultades para enfrentar situaciones sin él, lo que resulta en una disminución de la autoconfianza. Esto sugiere que el celular se usa para llenar un vacío emocional o para evitar confrontar las propias emociones y dificultades.(24)

**b. Ansiedad por el celular**

La ansiedad es una reacción frente a situaciones estresantes, nuevas o desconocidas que superan nuestras capacidades, generando preocupación, temores intensos y continuos ante eventos cotidianos. Este estado puede manifestarse de forma leve o intensa, variando según la persona y la situación específica, y puede provocar malestar tanto psicológico como físico, interfiriendo con el funcionamiento normal en las actividades diarias. Se manifiesta como inquietud o nerviosismo y puede llevar a la persona a experimentar sentimientos de miedo, terror o pánico. En la actualidad, el uso de teléfonos móviles y redes sociales puede ser una causa de ansiedad, ya sea por el deseo de cumplir con estándares sociales impuestos, el temor a ser juzgado negativamente en línea o la preocupación por no tener acceso permanente a Internet, entre otros factores.(25)

**- Exceso de comunicación**

La sensación de agobio causada por el uso del celular se caracteriza por el estrés, la ansiedad o la presión que una persona experimenta debido a la constante necesidad de permanecer conectada a través de su dispositivo móvil. Además, esta persona puede sentir la obligación de estar siempre disponible y conectada para no perderse eventos, noticias o conversaciones importantes en línea.(26)

Se añade que la saturación de comunicación y la ansiedad vinculada al uso del teléfono móvil son inconvenientes cada vez más comunes en la era digital, por lo que es

fundamental adoptar medidas para gestionarlos de forma efectiva y mantener un equilibrio saludable en nuestro estilo de vida digital.(27)

- **Procrastinación académica**

El estudiante que procrastina se caracteriza por posponer las tareas, tener dificultades para organizarse, optar por el mínimo esfuerzo en el estudio y solo participar en clase para salir del paso, o dar prioridad al placer sobre las responsabilidades. La procrastinación implica un retraso injustificado e irracional en el inicio o la finalización de las tareas, lo que genera conflictos y dificultades para el estudiante. A menudo se describe como una discrepancia entre la intención y la acción del estudiante, es decir, la brecha entre lo que planea hacer y lo que realmente hace.(28)

- **Impulsividad negativa sin el celular**

La impulsividad se describe como una tendencia psicológica que lleva a las personas a actuar de forma rápida y sin considerar las posibles repercusiones que esto pueda tener en su entorno.(29)

En general la impulsividad se caracteriza por la falta de reflexión sobre las acciones, la tendencia refleja o reactiva de los comportamientos y la incapacidad para dominar los actos cuando existe una gratificación inmediata.(30)

- **Uso del celular a altas horas de la noche**

El progreso tecnológico ha transformado numerosos aspectos de nuestra vida en los últimos tiempos. Si bien los dispositivos modernos nos brindan comodidades, también pueden acarrear algunos inconvenientes. Un caso destacado es el teléfono celular: nos permite comunicarnos, leer, escribir, ver videos, escuchar música y trabajar, entre otras actividades. Esta diversidad de funciones en un solo dispositivo hace que nos resulte difícil separarnos de él, incluso antes de dormir, lo cual puede tener efectos negativos en nuestra salud.(31)

**c. Falta de relaciones interpersonales**

Se sostiene que es ampliamente reconocido que el uso de teléfonos móviles, especialmente los smartphones, ha evolucionado hacia una adicción compulsiva que

controla las interacciones sociales y modifica el comportamiento hacia el entorno exterior, lo que puede dificultar las relaciones interpersonales.(32) Se menciona que la dependencia al celular afecta principalmente a jóvenes y adolescentes, quienes, después de largas jornadas de estudio en instituciones educativas, utilizan sus momentos de descanso para interactuar en línea con otras personas a través de las redes sociales, según lo señalado por Sánchez.(33)

- **Dedicación excesiva al celular**

Se caracteriza por un comportamiento donde una persona usa de manera excesiva un dispositivo móvil, como un teléfono inteligente, lo que lleva a descuidar otras actividades e interacciones sociales. Esto implica ignorar lo que ocurre alrededor y puede perturbar las rutinas diarias. En suma, se trata de una obsesión con el celular que puede tener impactos negativos en la vida cotidiana, las relaciones con otras personas y el bienestar mental del individuo.(34)

- **Phubbing**

Este término hace referencia al hecho de que, en una reunión social, ignoramos a alguien al estar prestando atención al celular en lugar de hablar con esa persona cara a cara. Además, muchas personas prefieren comunicarse a través de alguna pantalla de celular que tener una conversación cara a cara.(14)

- **Felicidad y deseo de tener un celular de gama alta**

El deseo de tener un teléfono celular de gama alta puede impactar en la felicidad de una persona de varias formas, y la importancia de este deseo variará según los valores personales y las circunstancias individuales (38) señala que la felicidad estará determinada por los deseos y aspiraciones individuales. Para algunas personas, la adquisición de un teléfono móvil de alta gama puede generar una sensación de satisfacción y bienestar personal. Pueden experimentar alegría al tener acceso a funciones y tecnología avanzada, y en ciertos casos, contar con un smartphone de alta calidad puede mejorar la calidad de vida al proporcionar acceso a aplicaciones y servicios útiles para el trabajo, la educación, la comunicación y el entretenimiento. En este sentido,

satisfacer necesidades básicas puede contribuir al bienestar general y la felicidad de una persona.(36)

- **Incomodidad de los familiares y amigos por la atención excesiva al celular.**

El uso desmedido o inadecuado de los teléfonos móviles a menudo causa incomodidad entre familiares y amigos. Cuando alguien está constantemente concentrado en su dispositivo durante reuniones familiares o sociales, puede ser interpretado como falta de interés o respeto hacia los demás, lo que puede generar molestia o frustración. Estar continuamente atento al celular durante momentos compartidos, conversaciones o comidas puede ser visto como una interrupción, lo que puede irritar a quienes están presentes. Esta situación se agrava con el uso excesivo de dispositivos como celulares, tabletas o computadoras, ya que la atención se centra en el dispositivo en lugar de en las interacciones familiares, lo que puede generar desacuerdos y conflictos, creando un entorno poco propicio para relaciones familiares saludables.(37)

**2.1.2. Calidad de sueño**

Todo ser humano tiene una necesidad fisiológica que debe ser satisfecha para su supervivencia y para garantizar el adecuado funcionamiento del cuerpo y sus procesos físicos. Una de estas necesidades es el deseo de descansar y relajarse a través del sueño.(18)

La calidad del sueño se refiere a la percepción individual que cada persona tiene sobre su descanso durante el sueño, y está influenciada por factores como la duración del sueño. Los expertos recomiendan en adolescentes un promedio de 8 a 10 horas de sueño por día para una óptima recuperación del cuerpo.(38) Un adecuado descanso durante la noche es fundamental para preservar una óptima salud. Tanto la duración como la calidad del sueño deben ser aspectos prioritarios para mantener un estilo de vida saludable, equiparable a la relevancia de la actividad física y una alimentación balanceada.(35)

### **2.1.2.1. Dimensiones de Calidad de Sueño**

En 1988, en los Estados Unidos, Buysse y colaboradores desarrollaron una encuesta destinada a evaluar la calidad del sueño, la cual fue validada en 1989. (45) Este instrumento, denominado "Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh", está compuesto por 19 preguntas que evalúan la calidad del sueño de los individuos examinados. Estas preguntas se distribuyen en 7 componentes distintos.(39)

#### **a. Calidad subjetiva de sueño**

La calidad subjetiva se relaciona con la percepción que la persona tiene sobre su propio sueño, es decir, si experimenta sensación de bienestar después de dormir. Esto demuestra que la calidad del sueño no se limita únicamente al cumplimiento de las horas recomendadas de sueño, sino que también se refleja en el bienestar y el rendimiento diurno de la persona.(40)

#### **b. Latencia de sueño**

La latencia del sueño se refiere al período de tiempo, medido en minutos, desde el momento en que una persona se acuesta y apaga las luces hasta que entra en un sueño profundo. En otras palabras, es el tiempo que transcurre desde el estado de vigilia hasta el estado de inconsciencia.(16)

#### **c. Duración del sueño**

Se evalúa la cantidad de horas que una persona duerme y se considera una duración inadecuada cuando es inferior a 7 horas. Varios estudios han demostrado que dormir menos de 7 horas se relaciona con un aumento en la mortalidad en general, así como un mayor riesgo de desarrollar enfermedades como diabetes tipo 2, hipertensión, depresión, enfermedades cardiovasculares, trastornos alimenticios e incluso demencia.(41)

#### **d. Eficiencia habitual del sueño**

La eficiencia del sueño se determina considerando tanto la duración del sueño como el tiempo total que una persona permanece en la cama. Este cálculo proporciona una estimación de la calidad y las características del sueño de la persona. Y se calcula, el porcentaje de horas de sueño efectivo, el cual resulta de la división del tiempo total de

sueño y el tiempo que se permanece en cama, multiplicado por 100. Una menor eficiencia del sueño está asociada con períodos de sueño más prolongados y una mayor latencia del sueño, lo que significa que cuanto más tiempo necesita la persona para conciliar el sueño, menos eficiente es su sueño.(41)

**e. Perturbaciones del sueño**

Los trastornos del sueño son condiciones que alteran la calidad del dormir. Un trastorno del sueño puede tener un impacto negativo en tu salud, seguridad y bienestar en general. La privación del sueño puede disminuir tu habilidad para conducir de manera segura y aumentar el riesgo de otros problemas de salud, como por ejemplo el Insomnio, que se manifiesta como dificultad para conciliar el sueño en la noche, Apnea del sueño, que implica patrones anormales en la respiración mientras se está dormido, Síndrome de las piernas inquietas, un tipo de trastorno del movimiento durante el sueño. Este síndrome, también conocido como enfermedad de Willis-Ekbom, provoca una sensación incómoda y un impulso de mover las piernas al intentar conciliar el sueño, Narcolepsia, una condición caracterizada por una somnolencia extrema durante el día y episodios repentinos de quedarse dormido durante el día.(42)

**f. Utilización de medicación para dormir**

El uso de medicamentos para promover el sueño se refiere a la frecuencia con la que una persona ha consumido ciertas sustancias con propiedades hipnóticas y sedantes, ya sea por iniciativa propia o por prescripción médica. Estos medicamentos, que actúan como depresores del sistema nervioso central, se utilizan terapéuticamente para inducir la sedación, aliviar la ansiedad (como ansiolíticos) o facilitar el sueño. Los sedantes e hipnóticos son los fármacos más comúnmente utilizados en todo el mundo y su prescripción requiere una evaluación médica previa. Aunque estos medicamentos tienen efectos beneficiosos por los cuales se recetan, su uso debe ser de corta duración, ya que un tratamiento prolongado puede llevar a la dependencia de la droga en cuestión.(43)

**g. Disfunción durante el día**

Ocurre cuando una persona experimenta una somnolencia diurna excesiva y no puede realizar actividades específicas con la debida capacidad. Esto constituye un problema que afecta el funcionamiento habitual del individuo, indicando un nivel de anormalidad que impacta en áreas como la psicológica y social.(44)

## **2.2. MARCO CONCEPTUAL**

### **- Adolescentes**

Se trata de una etapa de crecimiento que se sitúa entre la niñez y la adultez, que comienza con los cambios físicos de la pubertad y se caracteriza por transformaciones significativas en lo biológico, lo psicológico y lo social. Esta fase abarca desde los 12 hasta los 17 años de edad.(45)

### **- Buena Calidad de Sueño**

Radica en la profundidad y la continuidad del sueño, así como en la sensación de revitalización al despertar. (16)

### **- Dormir**

Encontrarse en un estado de reposo que supone la inactividad, la pausa de los sentidos y la falta de movimientos voluntarios y la interacción con el entorno se limita, al mismo tiempo que las funciones sensoriales y los movimientos musculares voluntarios se encuentran suprimidos.(46)

### **- Estudiante**

Persona que adquiere conocimientos en diversas áreas de estudio, que van desde las ciencias hasta las humanidades. Con oportunidad de explorar nuevas ideas, reflexionar sobre el significado de las cosas y encontrar soluciones mediante el proceso de aprendizaje e investigación.(18)

### **- Insomnio**

El insomnio se define como la dificultad crónica para conciliar el sueño, a pesar de tener la oportunidad adecuada para hacerlo, y está acompañado de problemas de funcionamiento durante el día. (47)

- **Muy buena calidad de sueño**

Radica en tener un sueño profundo y reparador, con mínimas interrupciones durante la noche. Al despertar, te sientes completamente revitalizado y lleno de energía para el día.(16)

- **Mala calidad de sueño:**

Se refiere a dificultades para iniciar el sueño o permanecer dormido, quedarse dormido en momentos inapropiados, dormir en exceso y mostrar comportamientos anómalos durante el sueño. Además, incluye una latencia del sueño inadecuada, caracterizada por dificultades para conciliar el sueño en los primeros 15 minutos y problemas para mantenerlo durante los primeros 30 minutos al menos una vez por semana. Otros criterios incluyen dormir menos de 7 horas al día, experimentar interrupciones durante el sueño, usar medicamentos para dormir y manifestar disfunción diurna (16).

- **Nomofobia Alta**

Ansiedad extrema y un impacto significativo en la vida cotidiana del adolescente cuando no tiene acceso al teléfono móvil, con síntomas severos como: necesidad compulsiva de revisar el teléfono constantemente, tener sentimientos de pánico cuando el móvil no está disponible, dificultad significativa para concentrarse en tareas sin el teléfono, sudoración, palpitaciones o mareos al estar sin el móvil (33).

- **Nomofobia Moderado:**

La nomofobia moderada se refiere a un nivel medio de ansiedad y malestar cuando la persona no tiene acceso a su teléfono móvil. Las características incluyen: preocupación frecuente por el teléfono, pero no hasta el punto de causar pánico, sentimientos de incomodidad o irritación cuando el móvil no está disponible distracción en tareas cotidianas debido a la falta del teléfono, pero sin interferir de manera significativa con el funcionamiento diario (33).

- **Nomofobia Bajo: .**

La nomofobia baja se refiere a un nivel leve de ansiedad y malestar cuando la persona no tiene acceso a su teléfono móvil. Las características son: ligera preocupación o

incomodidad cuando el teléfono no está disponible, capacidad para realizar tareas cotidianas sin el teléfono, aunque con una preferencia por tenerlo cerca, sentimientos ocasionales de inquietud, pero sin síntomas físicos significativos ni interferencia notable en el funcionamiento diario (33).

- **Phubbing**

Es la acción de dar más atención a un dispositivo móvil, como un teléfono inteligente, en lugar de interactuar con las personas presentes en un entorno social. Esto implica mirar o utilizar el teléfono mientras se participa en una conversación, en una reunión, durante una comida o en cualquier situación social, ignorando así a quienes están físicamente presentes.(18)

- **Sueño**

El sueño normal se describe como un estado en el que la conciencia disminuye y la capacidad de responder a estímulos externos se ve reducida. Se trata de un proceso periódico y regular que proporciona al cuerpo el descanso necesario. Este ritmo de sueño está regulado por un reloj interno que determina los períodos de vigilia y descanso, permitiendo al organismo recargar energías para despertar revitalizado.(48)

- **Somnolencia**

La somnolencia se caracteriza por la dificultad para mantenerse despierto y alerta durante las horas de vigilia, con la presencia de episodios no planeados de adormecimiento y/o sueño.(49)

- **Smartphone**

Se refiere a un dispositivo móvil que posee capacidades de gestión de información y especificaciones técnicas comparables a las de una computadora portátil.(17)

## **2.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **2.3.1. Hipótesis general**

Existe relación significativa entre la nomofobia y la calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Yunguyo-2024.

### 2.3.2. Hipótesis específicas

- La dependencia al móvil tiene una relación significativa con la calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas- Yunguyo-2024.
- La ansiedad por el celular tiene una relación significativa con la calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas- Yunguyo-2024.
- La falta de relaciones interpersonales tiene una relación significativa con la calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas- Yunguyo-2024.

## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

#### 3.1. ZONA DE ESTUDIO

La investigación se desarrolló en la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, ubicada en la Av. Ejército N° 360, en la Provincia de Yunguyo, Departamento de Puno. Esta institución pública ofrece clases en horario diurno y cuenta con una población estudiantil diversa en términos de edades, religiones y niveles socioeconómicos. La mayoría de los alumnos provienen de familias involucradas en actividades agrícolas, ganaderas y comerciales. En este entorno, los estudiantes se desenvuelven en un ambiente que fomenta tanto el crecimiento académico como el desarrollo personal, evidenciando una amplia variedad de intereses y afrontando los desafíos típicos de su contexto socioeducativo.

Ubicación del lugar de estudio:

Límites:

- **Este:** República de Bolivia
- **Oeste:** Distrito de Cuturapi y Distrito de Pomata
- **Norte:** Lago Titicaca
- **Sur:** Distrito de Zepita

#### 3.2. TAMAÑO DE MUESTRA

##### 3.2.1. Población

La población se encuentra conformada por los estudiantes pertenecientes al quinto grado de secundaria, de las secciones A, B, C, D, E, F y G, de la Institución Educativa

Secundaria Estatal Micaela Bastidas de la Provincia de Yunguyo como se detalla a continuación.

#### Estudiantes de quinto año de nivel secundario

Grado y sección	Alumnos	Porcentaje
5to grado "A"	20	16.8 %
5to grado "B"	20	16.8 %
5to grado "C"	20	16.8 %
5to grado "D"	20	16.8 %
5to grado "E"	20	16.8 %
5to grado "F"	19	16.0%
<b>Total</b>	<b>119</b>	<b>100.0%</b>

#### 3.2.2. Muestra

Se realizará un muestreo censal utilizando toda la población disponible, y la selección de la muestra se llevará a cabo de manera no probabilística por conveniencia, basada en criterios específicos de inclusión y exclusión.

##### Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados en el 2024
- Estudiantes que cuenten con teléfonos móviles Inteligentes
- Estudiantes regulares

##### Criterios de exclusión

- Estudiantes con problemas físicos que impidan la escritura.
- Estudiantes que no estén presentes el día de la aplicación del instrumento
- Estudiantes que no firmen el asentimiento informado.
- Estudiantes cuyos padres no desean la participación de su hijo en el estudio.

### 3.3. MÉTODOS Y TÉCNICAS

#### 3.3.1. Técnicas

La técnica para la recolección de datos fue encuesta.

#### 3.3.2. Instrumentos

Se empleó el cuestionario de la escala de Nomofobia desarrollado por Yildirim y Correia (2015) para evaluar la nomofobia en estudiantes universitarios en Estados Unidos. La fiabilidad del cuestionario se evaluó mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, el cual obtuvo un valor de 0.945, indicando una alta confiabilidad.

En 2017, Instrumento adaptado en adolescentes por Irene Ramos-Soler, Carmen López-Sánchez y Carmen Quiles-Soler, llevaron a cabo la adaptación lingüística y cultural de un cuestionario dirigido a estudiantes de educación secundaria obligatoria. Se evaluó su consistencia interna mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, el cual arrojó un valor de 0.903, lo que indica una sólida coherencia del cuestionario. Este consta de 21 ítems distribuidos en tres dimensiones.

- Dependencia del móvil abarcando los ítems de 1 al 7
- Ansiedad por el celular abarcando los ítems del 8 al 14
- Falta de relaciones interpersonales que abarca los ítems de 15 al 21

La escala de valoración para medir el nivel de nomofobia se determinará mediante las respuestas a los 7 ítems de cada dimensión. Cada respuesta se puntúa en una escala del 1 al 5, donde 1 equivale a "totalmente en desacuerdo", 2 a "no estoy de acuerdo", 3 a "estoy de acuerdo", 4 a "bastante de acuerdo" y 5 a "totalmente de acuerdo"(59)

Puntuación para medir el grado de nomofobia.

<b>Grado de Nomofobia</b>	<b>7 ítems/Dimensión</b>	<b>21 ítems/General</b>
<b>Bajo</b>	7 – 16	21 – 49
<b>Moderado</b>	17 – 26	50 – 77
<b>Alto</b>	27 – 35	78 – 105

Para evaluar esta segunda variable, se empleó el "Índice de calidad de sueño de Pittsburgh", basado en el instrumento desarrollado por Bysse en 1989 en Estados Unidos y adaptado por Jiménez et al. en 2008. Este índice consta de 19 ítems que evalúan la calidad del sueño en adolescentes. Estos ítems están estructurados en siete dimensiones distintas, cuya suma total permite calificar la calidad del sueño según ciertos criterios predefinidos.(50)

- Muy buena calidad de sueño: 0 a 4 puntos
- Buena calidad de sueño: 5 a 10 puntos
- Mala calidad de sueño: 11 a 15 puntos
- Muy mala calidad de sueño: 16 a 21 puntos

**Validez y confiabilidad:** Este cuestionario ha sido validado por expertos en el campo de la psiquiatría en México. Para este estudio en particular, se llevó a cabo una prueba piloto para evaluar la confiabilidad del instrumento en la población objetivo, con un resultado aceptable (alfa de Cronbach = 0.750). Cabe destacar que el instrumento fue utilizado previamente en Perú por Cornejo y Ticona en una muestra de adolescentes de Arequipa.(50)

### 3.4. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES

**Tabla 01:** Operacionalización de variables Independientes y Dependiente

Variables	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Categorías	Valor final
<b>Nomofobia</b>	Dependencia al móvil	- Necesidad de Wifi o Internet - Temor al tener el celular apagado y sin Internet	- Totalmente desacuerdo	-Bajo	(21 – 49)
	Ansiedad por el celular	-Seguridad al tener consigo su celular - Exceso de comunicación - Procrastinación académica -Impulsividad negativa sin el celular -Uso del celular durante altas horas de la noche.	-No estoy de acuerdo -Estoy de acuerdo -Bastante de acuerdo -Totalmente de acuerdo	-Moderado -Alto	(50 – 77) (78 – 105)
	Falta de relaciones interpersonales	- Dedicación Excesiva al celular - Phubbing - Felicidad y deseo de tener un celular de gama alta. - Deseo de tener un celular mejor - Incomodidad de los familiares y amigos por la atención excesiva al celular.			
<b>Calidad de Sueño</b>	Calidad Subjetiva de Sueño	Valoración personal del sueño.	Examinar la interrogante N° 6, y asignar la puntuación correspondiente: Muy buena (0) Buena (1) Mala (2)	Muy buena calidad del sueño	0-4 puntos



5-10 puntos

Muy mala (3)

Latencia de Sueño

Tiempo para conciliar el sueño.

No poder dormir en la primera media hora.

Buena

1.Examinar la interrogante

N° 2, y asignar la  
puntuación

11-15

correspondiente:

Mala calidad  
del sueño

< ó = a 15 min: 0

16-21

16-30 minutos: 1

16-21

31-60 minutos: 2

16-21

> 60 minutos: 3

Muy Mala  
calidad de  
sueño

2.Examinar la interrogante

N° 5a, y asignar

la puntuación

correspondiente: Ninguna

vez en el último mes: 0

Menos de una vez a la

semana: 1

Una o dos veces a la

semana:2

Tres o más veces a la

semana: 3

3.Sumar la puntuación de

las preguntas anteriores (2

y 5a)

4. Asignar la puntuación del componente 2:

0: 0

1-2: 1

3-4: 2

5-6: 3

Hora habitual en que se acuesta

Hora habitual al levantarse  
Hora que crea que durmió

Ninguna vez en las últimas 4 semanas (0)

Menos de una vez a la semana (1)

Una o dos veces a la semana (2)

Tres o más veces a la semana (3)

Ninguna vez en las últimas 4 semanas (1)

Menos de una vez a la semana (2)

Una o dos veces a la semana (3)

Eficiencia Habitual del sueño  
Hora a la que se acuesta.  
Hora a la que se levanta y ya no vuelve a dormir.  
Horas efectivas del dormir

Perturbaciones del sueño  
Despertarme en la noche o madrugada.  
Levantarme para ir a los SS. HH.  
No poder respirar bien.  
Toser o roncar ruidosamente.  
Sentir frío.  
Sentir demasiado calor.  
Tener pesadillas.  
Sufrir dolores.  
Otras razones.

Utilización de medicina para dormir  
Tomar medicina para conciliar el sueño



Disfunción durante el día.	Sentir somnolencia mientras realiza otras actividades. Presentar problemas para realizar actividades diarias.	Tres o más veces a la semana (4) Ninguna vez en las últimas 4 semanas (1) Menos de una vez a la semana (2) Una o dos veces a la semana (3) Tres o más veces a la semana (4)
		Ningún problema (1) Solo un leve problema (2) Un problema (3) Un grave problema (4)

### 3.5. MÉTODO O DISEÑO ESTADÍSTICO

**Método:** El método utilizado para el desarrollo de la investigación es descriptivo, correlacional y transversal

→ Descriptivo, porque se describió las variables tal como se presentan en la realidad.

→ Correlacional, porque tratamos de identificar si existe correlación entre nuestras variables de estudio.

→ Transversal, porque se recopilan datos de una muestra de una población en un momento específico.

**Diseño:** El diseño que se utilizó es no experimental por que se analizó las variables tal como se presentan en su entorno natural, sin introducir ninguna manipulación.

#### Procedimiento de Investigación

##### a. Coordinación:

→ Se solicitó autorización del director de la Institución Educativa Micaela Bastidas de Yunguyo para la ejecución de la investigación.

→ Se coordinó con los docentes del área de tutoría, para la aplicación de los instrumentos a los estudiantes.

##### b. Ejecución:

→ Se solicitó la firma del asentimiento informado como parte del cumplimiento de los requisitos éticos y profesionales.

→ Los estudiantes llenaron los dos cuestionarios de Nomofobia y Calidad de Sueño, se revisó que ninguno de los datos falte.

→ Finalmente se expresa el agradecimiento a los participantes.

##### c. Procesamiento y análisis de datos:

→ Una vez recopilados los datos mediante los instrumentos de investigación, se procedió a registrarlos en la base de datos de la hoja de cálculo Excel.

→ Se exportaron los datos al software SPSS versión 25 y haciendo uso de la estadística descriptiva se elaboraron tablas de distribución de frecuencias.

→ Se exportaron los datos al software SPSS versión 25 y haciendo uso de la estadística descriptiva se elaboraron tablas de distribución de frecuencias posterior a ello, se determinó la distribución de la normalidad de los datos mediante la prueba de Kolmogorov-smirnov ya que la muestra supera los 50 datos, de acuerdo al resultado obtenido, se determinó el uso de la prueba estadística no paramétrica que dio validez a las hipótesis de la investigación planteada, se determinó utilizar la prueba de Rho de Spearman.

**Tabla 02: Interpretación del coeficiente de correlación de Spearman.**

Valor de rho	Significado
-1	Correlación negativa grande perfecta
-0.9 a -0.99	Correlación negativa muy alta
-0.7 a 0.89	Correlación negativa alta
-0.4 a -0.69	Correlación negativa moderada
-0.2 a -0.39	Correlación negativa baja
-0.01 a -0.19	Correlación negativa muy baja
0	Correlación nula
0.01 a 0.19	Correlación positiva muy baja
0.2 a 0.39	Correlación positiva baja
0.4 a 0.69	Correlación positiva moderada
0.7 a 0.89	Correlación positiva alta
0.9 a 0.99	Correlación positiva muy alta
1	Correlación positiva grande y perfecta

### Prueba de correlación Rho Spearman:

Fórmula:

$$r_s = 1 - \frac{6\sum D^2 x}{n(n^2-1)}$$

Donde:

$r_s$  = Correlación de Rho de Spearman

D = la diferencia entre los rangos de las variables correspondientes

n = número de observaciones

### HIPÓTESIS ESTADÍSTICA:

#### Hipótesis general

- **Ho:** No existe relación significativa entre la nomofobia y calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Yunguyo-2024.
- **Ha:** Existe relación significativa entre la nomofobia y calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Yunguyo-2024.

Como  $p=0.003 < 0.05$ , entonces, rechazamos la hipótesis Ho y aceptamos la Ha

**Lo que significa que:** Existe relación significativa entre la nomofobia y calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Yunguyo-2024.

#### Hipótesis específica 1

- **Ho:** La dependencia al móvil no tiene una relación significativa con la calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas-Yunguyo-2024.
- **Ha:** La dependencia al móvil tiene una relación significativa con la calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas-Yunguyo-2024.

Lo que significa que, la dependencia al móvil tiene una relación significativa con la calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas-Yunguyo-2024.

### **Hipótesis específica 2**

- **Ho:** La ansiedad por el celular no tiene una relación significativa con la calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas-Yunguyo-2024.

- **Ha:** La ansiedad por el celular tiene una relación significativa con la calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas-Yunguyo-2024.

Como  $p=0.000 < 0.05$  rechazamos la Ho y aceptamos la Ha

Lo que significa que, la ansiedad por el celular tiene una relación significativa con la calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas-Yunguyo-2024.

### **Hipótesis específica 3**

- **Ho:** La falta de relaciones interpersonales no tiene una relación significativa con la calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas-Yunguyo-2024.

- **Ha:** La falta de relaciones interpersonales tiene una relación significativa con la calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas-Yunguyo-2024.

Como  $p=0.022 < 0.05$  rechazamos la hipótesis Ho y aceptamos la Ha

Lo que significa que La falta de relaciones interpersonales tiene una relación significativa con la calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas- Yunguyo-2024

### **Nivel de significancia:**

$\alpha = 0.05$

### **Prueba de decisión:**

- Si  $p < 0.05$  rechazamos la hipótesis Ho y aceptamos la Ha

- Si  $p > 0.05$  aceptamos la Ho y rechazamos la Ha

## CAPÍTULO IV

### EXPOSICION Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS

#### 4.1. RESULTADOS DEL OBJETIVO GENERAL

**Tabla 03:** Relación entre la nomofobia y calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Yunguyo-2024.

Nomofobia	Calidad de sueño						Total	
	Muy buena		Buena		Mala		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
<b>Bajo</b>	38	33.0	35	30.4	1	0.9	74	64.3
<b>Moderada</b>	11	9.6	25	21.7	5	4.3	41	35.7
<b>Total</b>	49	42.6	60	52.2	6	5.2	115	100.0

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de la I.E.S. Micaela Bastidas Yunguyo-2024.

En la tabla 3 se muestra que del 64.3% de estudiantes con baja nomofobia, un 33,0% tiene muy buena calidad de sueño, el 30,4% buena calidad de sueño y el 0.9 % mala calidad de sueño. Por otro lado, del 35.7% con nomofobia moderada, el 21,7% presentan una buena calidad de sueño, 9.6% muy buena calidad de sueño, pero el 4.3% tiene mala calidad de sueño.

**Tabla 04:** Correlación de Spearman entre la nomofobia y calidad de sueño, en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Yunguyo-2024.

		<b>Nomofobia</b>		<b>Calidad de Sueño</b>	
<b>Rho de Spearman</b>	<b>Nomofobia</b>	Coeficiente de correlación	de 1.000		-0.277**
		Sig. (bilateral)		.	0.003
		N		115	115
	<b>Calidad de Sueño</b>	Coeficiente de correlación	de -0.277**		1.000
		Sig. (bilateral)		.003	.
		N		115	115

**\*\*.** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 4, tras aplicar la prueba de hipótesis, utilizando el coeficiente Rho de Spearman, se encontró una correlación de -0,277 y un valor de p de 0.003 menor a 0.05, lo que indica que se acepta la hipótesis alterna: Existe una relación significativa entre la nomofobia y la calidad de sueño de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas Yunguyo-2024. El valor de Rho de Spearman afirma una correlación negativa baja, lo que significa que a menor nomofobia, será mejor la calidad de sueño; sin embargo, existen otros factores relacionados con la calidad del sueño.

Los resultados de este estudio, muestran una relación entre la nomofobia y calidad de sueño, los estudiantes que tienen menor uso de dispositivos móviles tendrán una muy buena calidad de sueño. La nomofobia es considerada como una enfermedad del siglo actual, fenómeno que se caracteriza por el miedo, desesperación, irritabilidad y temor incontrolable de no tener su celular consigo. (23)

Contrastando estos resultados con los de otros autores, se encontró que en Umachiri - Puno en el año 2022 Mojo, A. (18) encontró un bajo nivel de nomofobia en el 43.5% de estudiantes y una calidad de sueño buena. Otros estudios que apoyan nuestra afirmación

son: la investigación de Illisaca, J. (13) 2020 en Ecuador, que demostró un resultado del 30.8% con leve calidad de sueño, ya que los estudiantes utilizan sus teléfonos móviles de forma moderada. Es posible que estos resultados se asemejen, porque la pandemia COVID, exigió que desde el año 2020, los estudiantes del nivel secundario tengan acceso al internet desde dispositivos móviles como laptop y smartphone; incrementando su uso, pero cuidando aún las horas de sueño, porque se encontraban en casa; actualmente las instituciones educativas han implementado una serie de estrategias y normas para controlar el uso de telefonía móvil dentro de los colegios.

Sin embargo, existen investigaciones donde los resultados de la nomofobia y calidad de sueño es superior a la encontrada en este estudio, entre ellos los encontrados por Huanca, A. (17) 2019 quien manifiesta que los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “María Auxiliadora” de la ciudad de Puno, el 72% padecen nomofobia alto; por que afirman que los estudiantes demuestran dependencia y miedo a quedarse sin su smartphone, contradiciendo a nuestro resultado. En la misma línea en Arequipa Cornejo y Ticona (9) demostraron que un 65.5% de los estudiantes presenta mala calidad de sueño, por el uso de las diferentes redes en momentos y horarios inadecuados, siendo más prominente entre los estudiantes de quinto año. Es posible que en esos años, antes de la pandemia COVID; los estudiantes que tenían teléfonos celulares, por la novedad de los dispositivos, hacían uso indiscriminado de los mismos, especialmente en la noche; así también puede estar influyendo el lugar de estudio, ya que estos altos resultados en nomofobia corresponden a las zonas urbanas, afectando negativamente su calidad de sueño con interrupciones frecuentes y una sensación de descanso insuficiente, lo que impactó su rendimiento académico y salud mental.

Por tanto se destaca la importancia de desarrollar políticas y programas educativos que promuevan un uso equilibrado y saludable de los teléfonos móviles, educando a los estudiantes sobre los riesgos del uso excesivo y la importancia de mantener hábitos de sueño adecuados principalmente durante la adolescencia.

#### **OBJETIVO ESPECÍFICO 1**

**Tabla 05:** Relación entre la dependencia al móvil y calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Yunguyo-2024.

Dependenci a al móvil	Calidad de sueño						Total	
	Muy buena		Buena		Mala		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
<b>Baja</b>	42	36,5	42	36,5	2	1,7	86	74.8
<b>Moderada</b>	7	6,1	18	15,7	4	3,5	29	25.2
<b>Total</b>	49	42,6	60	52,2	6	5,2	115	100.0

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de la I.E.S. Micaela Bastidas Yunguyo-2024.

En la tabla 5 muestra que el 74.8% de estudiantes tienen baja dependencia al móvil, un 36.5% muy buena calidad de sueño, el 36.5% buena calidad de sueño y el 1.7% mala calidad de sueño; por otro lado del 25.2%, tiene dependencia al móvil moderada, el 15.7% presentan una buena calidad de sueño, 6.1% muy buena calidad de sueño, y el 3.5% tiene mala calidad de sueño.

**Tabla 06:**Correlación de Spearman entre la relación entre la dependencia al móvil y calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Yunguyo-2024.

			<b>Dependencia al Móvil</b>	<b>Calidad Sueño</b>
<b>Rho de Spearman</b>	<b>Dependencia al Móvil</b>	Coeficiente de correlación	1.000	-0.255**
		Sig. (bilateral)	.	0.006
		N	115	115
	<b>Calidad Sueño</b>	Coeficiente de correlación	-0.255**	1.000
		Sig. (bilateral)	.006	.
		N	115	115

**\*\*.** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 6 tras aplicar la prueba de hipótesis, utilizando el coeficiente Rho de Spearman, se encontró una correlación de -0,255 y un valor p de 0,006 menor a 0,05 lo que indica que se acepta la hipótesis alterna: Existe una relación significativa entre la dependencia al móvil y la calidad del sueño en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Yunguyo - 2024. El valor de Rho de Spearman afirma una correlación negativa baja, lo que significa que a menor dependencia al móvil, será mejor la calidad de sueño; sin embargo, existen otros factores relacionados con la calidad de sueño.

Los resultados de este estudio, muestran una relación entre la dependencia al móvil y calidad de sueño, los estudiantes que tienen menor disponibilidad limitada al teléfono móvil tendrán una muy buena calidad de sueño. La dependencia al móvil surge de la necesidad constante de conexión social, entretenimiento instantáneo, acceso inmediato a información, y el refuerzo positivo de las notificaciones con un uso excesivo, sin límites claros, con potenciales repercusiones negativas (36).

Contrastando estos resultados con los de otros autores, Mojo A.(18) Puno (2024), demostró que el 39.9% de estudiantes tiene una baja dependencia al móvil con buena calidad de sueño. Otros estudios que apoyan nuestra afirmación son: la investigación de Illisaca, J.(13) Ecuador en 2020, que demostró un resultado del 30.8% baja dependencia al celular con buena calidad de sueño, ya que los estudiantes cumplen con las horas de sueño recomendado, usando su dispositivo móvil de forma controlada. Es posible que estos resultados se asemejen, por que

La dependencia al móvil entre estudiantes ha evolucionado significativamente. Anteriormente, con menos acceso, había mejor calidad de sueño. Durante la pandemia de COVID-19, el uso intensivo del móvil para la conectividad social y académica ha aumentado la dependencia, actualmente las instituciones educativas han implementado estrategias educativas y normativas institucionales que han equilibrado el uso responsable del móvil dentro del colegio.

Sin embargo, existen estudios donde la dependencia al móvil con relación a la calidad de sueño muestran índices superiores al presente trabajo de investigación, entre ellos los encontrados por, Huanca, A. (17) Puno, IES Maria Auxiliadora 2021, presentó dependencia al móvil de un nivel alto del 45%; por qué los estudiantes presentan un miedo intenso a estar sin el teléfono celular, lo que hace que usen desmesuradamente, perjudicándolos en su rendimiento académicos y actividades no académicas, contradiciendo a nuestro resultado. En la misma línea en Arequipa Oviedo, P. (14) 2022, demostró que un 51.6% sufren problemas de sueño y un 76.6%, uso inadecuado del celular. Antes del COVID-19, los estudiantes tenían poca dependencia de los móviles debido a que tenían acceso limitado para estudiar, socializar y entretenerse. Esto ayudaba a mantener buenos hábitos de sueño y descanso. Sin embargo, la transición al aprendizaje a distancia durante la pandemia aumentó el uso de móviles, afectando negativamente el sueño de los estudiantes. En la Institución Micaela Bastidas de Yunguyo, siendo también una zona urbana, los estudiantes muestran una menor dependencia del móvil y calidad de sueño adecuado. Esto a un acceso más limitado al

internet así como reglamento institucional y familiares, que no priorizan la conectividad digital. Sin embargo para enfrentar este problema, en estudios con similares resultados, es crucial implementar políticas escolares que regulen el uso de móviles y programas educativos que promuevan un uso equilibrado de la tecnología y hábitos de sueño saludables, asegurando así el bienestar físico y emocional de los estudiantes en la actualidad.

## OBJETIVO ESPECÍFICO 2

**Tabla 07:** Relación entre la ansiedad por el celular y calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Yunguyo-2024

Ansiedad por el celular	Calidad de sueño						Total	
	Muy buena		Buena		Mala		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
<b>Bajo</b>	47	40.9	41	35.7	3	2.6	91	79.1
<b>Moderado</b>	2	1.7	19	16.5	3	2.6	24	20.9
<b>Total</b>	49	42.6	60	52.2	6	5.2	115	100

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de la I.E.S. Micaela Bastidas Yunguyo-2024.

En la tabla 7 muestra que del 79,1% de estudiantes con baja ansiedad por el celular, un 40,9% tiene muy buena calidad de sueño, el 35,7% buena calidad de sueño y el 2,6% mala calidad de sueño. Por otro lado, del 20,9% con ansiedad por el celular moderado, el 16,5% buena calidad de sueño, 2,6% mala calidad de sueño, pero el 1.7% tiene muy buena calidad de sueño.

**Tabla 08:** Correlación de Spearman entre la relación entre la ansiedad por el celular y la calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Yunguyo-2024

			<b>Ansiedad por el celular</b>	<b>Calidad Sueño</b>
<b>Rho de Spearman</b>	<b>Ansiedad por el celular</b>	Coeficiente de correlación	1.000	-0.369**
		Sig. (bilateral)	.	0.000
		N°	115	115
	<b>Calidad Sueño</b>	Coeficiente de correlación	-0.369**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N°	115	115

**\*\*.** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 8, tras aplicar la prueba de hipótesis, utilizando el coeficiente de Rho de Spearman, se encontró una correlación de -0,369 y un valor de p de 0.000 menor a 0,05, lo que indica que se acepta la hipótesis alterna: Existe una relación significativa entre la ansiedad por el celular y la calidad de sueño de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas Yunguyo-2024. El valor de Rho de Spearman, afirma una correlación negativa baja, lo que significa que a menor ansiedad por el celular, la calidad de sueño tiende a ser mejor.

Los resultados de este estudio, muestran una relación entre la ansiedad por el celular y la calidad de sueño, los estudiantes que tienen una buena rutina de sueño como en un ambiente propicio para dormir y establecer horarios específicos para el uso del móvil. Es normal sentir miedo hacia algo, pero una fobia se convierte en una reacción más intensa y excesiva que provoca ansiedad, llevándolas a adquirir comportamientos y conductas negativas (53)

Contrastando estos resultados con los de otros autores, se encontró que por Mojo A. (18) Puno-2022, demostrando que existe una relación significativa entre la ansiedad por el celular y calidad de sueño en los estudiantes con un 37,7%. Estudio que apoya nuestra afirmación y es posible que se asemeje ya que se sabe que la era digital de antes, los estudiantes disfrutaban de un descanso más tranquilo sin preocupaciones por estar desconectados. Con la evolución tecnológica actual, especialmente acelerada durante la pandemia de COVID-19, los estudiantes ahora tienen acceso constante a información y comunicación digital, provocando el miedo a estar sin su celular, conllevando a tener problemas de ansiedad que puede afectar la calidad de sueño. Ambas instituciones educativas pertenecientes a una zona urbana han implementado estrategias y normas para controlar el uso de la telefonía móvil dentro de los colegios para mitigar distracciones y crear un entorno propicio tanto para el aprendizaje como para el descanso, promoviendo una muy buena calidad de sueño.

Sin embargo existen estudios donde la ansiedad al móvil con relación a la calidad de sueño ,muestran índices superiores a este estudio, Garrote, D Jiménez, S. et al.(54) España-2020, demuestran que más del 50,0% de los estudiantes experimentan ansiedad si no tienen su celular a mano, ya que los estudiantes utilizan el celular de manera excesiva. En la misma línea, Queque E.(15) Tacna-2024, en su investigación la nomofobia está relacionada con la ansiedad y el estrés, mostraron que el 65.3% de los estudiantes experimentan algún nivel de ansiedad, resultados que contradicen con lo que se obtuvo en nuestra investigación. Es posible que en las instituciones de las zonas urbanas con gran cantidad estudiantil enfrentan problemas como el estrés por falta de comunicación, procrastinación en los estudios, impulsividad al no tener el celular y usarlo hasta tarde en la noche, lo que estos hábitos les afectan negativamente su calidad de sueño con pesadillas o sueños perturbadores, causando interrupciones frecuentes y sensación de descanso insuficiente, lo que perjudica a su rendimiento escolar. En el colegio Micaela Bastidas de Yunguyo, a pesar también de ser una zona urbana, los estudiantes muestran niveles más bajos de ansiedad por el celular, debido a un uso más

moderado del móvil y normativas que limitan su uso antes de dormir. Así mismo estudios con niveles altos de ansiedad es crucial implementar estrategias y programas educativos que enseñen a usar los teléfonos móviles de manera equilibrada y saludable, y educar sobre los riesgos del uso excesivo. Promover hábitos de sueño adecuados durante la adolescencia puede mejorar significativamente su bienestar general y éxito académico.

### OBJETIVO ESPECÍFICO 3

**Tabla 09:** Relación entre la falta de relaciones interpersonales y calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Yunguyo-2024.

Falta de relaciones interpersonales	Calidad de sueño						Total	
	Muy buena		Buena		Mala			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
<b>Bajo</b>	23	20.0	17	14.8	1	0.9	41	35.7
<b>Moderado</b>	25	21.7	39	33.9	5	4.3	69	60.0
<b>Alto</b>	1	0.9	4	3.5	0	0.0	5	4.3
<b>Total</b>	49	42.6	60	52.2	6	5.2	115	100.0

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de la I.E.S. Micaela Bastidas Yunguyo-2024.

En la tabla 9 se muestra que del 60,0% de estudiantes con moderada falta de relaciones interpersonales, un 33.9% tiene buena calidad de sueño, y el 21,7% muy buena calidad de sueño, y el 4,3% mala calidad de sueño. Por otro lado el 35.7% de estudiantes tienen baja falta de relaciones interpersonales, el 20,0% muy buena calidad de sueño, pero el 14,8% buena calidad de sueño y 0,9% mala calidad de sueño. Así mismo el 4.3% tiene una alta falta de relaciones interpersonales de ese total 3,5% buena calidad de sueño, el 0,9% muy buena calidad de sueño.

**Tabla 10:** Correlación de Spearman entre la relación entre la falta de relaciones interpersonales y calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Yunguyo-2024.

				<b>Falta de relaciones Interpersonales</b>	<b>Calidad Sueño</b>
<b>Rho de Spearman</b>	<b>Falta de relaciones Interpersonales</b>	Coeficiente de correlación		1.000	-0.214*
		Sig. (bilateral)		.	0.022
		N		115	115
	<b>Calidad Sueño</b>	Coeficiente de correlación		-0.214*	1.000
		Sig. (bilateral)		.022	.
		N		115	115

\*. **La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).**

En la tabla 10, tras aplicar la prueba de hipótesis, utilizando el coeficiente Rho de Spearman, se encontró una correlación de -0,277 y un valor de p de 0.022 menor a 0,05, lo que indica que se acepta la hipótesis alterna: Existe una relación significativa entre la Falta de relaciones Interpersonales y la calidad de sueño de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas Yunguyo-2024. El valor de Rho de Spearman afirma una correlación negativa baja, lo que significa que a menor nivel de falta de relaciones interpersonales, será mejor la calidad de sueño.

Los resultados de este estudio, muestran una relación entre la relación de la falta de relaciones interpersonales y calidad de sueño, los estudiantes que no dependen del móvil para comunicarse y evitan usarlo hasta altas horas de la noche tienden a experimentar una buena calidad de sueño, La falta de relaciones interpersonales generan una comunicación deficiente, conflictos y discusiones frecuentes, así como desinterés por actividades compartidas, a nivel social.(56).

Contrastando estos resultados con los de otros autores, se encontró que en Alcahuaman, R y Andia, R. (36) Arequipa-2021, encontró un nivel medio de relaciones interpersonales en el 61%. Este estudio respalda nuestra afirmación sobre las relaciones interpersonales en estudiantes de secundaria. Aunque se centró en estudiantes universitarios, sus resultados son pertinentes, ya que indican que las habilidades sociales se ven afectadas por la preferencia hacia el mundo virtual sobre el real. Durante la pandemia de COVID-19, la falta de relaciones interpersonales se intensificó debido a las restricciones de distanciamiento social y la transición hacia interacciones más virtuales, esto provocó dificultades moderadas en la comunicación asertiva en los estudiantes, resultando a veces en malestar e incomodidad en las interacciones sociales, para mitigar esta problemática la Institución en estudio implementa actividades extracurriculares.

Sin embargo, existen investigaciones donde los resultados de la falta de relaciones interpersonales con relación a la calidad de sueño muestran índices bajos al presente estudio, como la de Mojo A. (18) Puno 2022, muestra que el 39.9% de los estudiantes indicaron tener un bajo nivel de falta de relaciones interpersonales y disfrutar de una buena calidad de sueño. En zonas urbanas, diversos estudios han mostrado resultados variados en cuanto a la falta de relaciones interpersonales, algunos reportando niveles moderados y otros más bajos. Contrariamente, nuestra investigación en Yunguyo, también una zona urbana, reveló niveles moderados de esta falta de relaciones interpersonales. Este contraste sugiere que el uso de la tecnología y las dinámicas sociales pueden influir significativamente en cómo la ausencia de relaciones afecta la calidad del sueño de los estudiantes. Además, con la llegada del COVID-19, hemos observado un aumento en la dependencia de la tecnología para mantener conexiones sociales, lo que podría intensificar este impacto en el sueño. Nuestro estudio enfatiza la importancia de implementar estrategias adaptadas al contexto local para promover relaciones interpersonales saludables, especialmente en tiempos de pandemia, y mitigar el impacto negativo en el sueño de los estudiantes.

## CONCLUSIONES

**PRIMERA:** Existe correlación negativa baja y estadísticamente significativa, entre la nomofobia y calidad de sueño, indica que, aquellos estudiantes con baja nomofobia disfrutaban de una muy buena calidad de sueño, mientras que estudiantes con moderada nomofobia, padecen de buena calidad de sueño.

**SEGUNDA:** Existe una relación negativa baja y significativa entre la dependencia al móvil y la calidad del sueño en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Yunguyo - 2024, lo que demuestra que una baja dependencia al móvil se relaciona con una muy buena calidad de sueño.

**TERCERA:** Existe una relación negativa baja y significativa entre ansiedad por el celular y la calidad del sueño en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Yunguyo - 2024, porque una baja ansiedad se relaciona con una muy buena calidad de sueño.

**CUARTA :** Finalmente existe una relación negativa baja y significativa entre la falta de relaciones Interpersonales y la calidad del sueño en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Yunguyo - 2024, una moderada falta de relaciones interpersonales se relaciona con una muy buena calidad de sueño.

## RECOMENDACIONES

**PRIMERA:** A la institución educativa, los docentes y el director se les recomienda establecer reglas que limiten el uso de celulares durante las clases.

**SEGUNDA:** Al área de psicología de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas de Yunguyo, se le sugiere fomentar la participación activa de los estudiantes mediante la implementación de planes de intervención que aborden el miedo irracional a no tener el móvil, la ansiedad relacionada con el uso del celular y la carencia de relaciones interpersonales. Se recomienda promover la participación en otras actividades como el diálogo entre compañeros, deportes, lectura, entre otras.

**TERCERA:** Se sugiere a los bachilleres de la facultad de enfermería llevar a cabo estudios de investigación en diferentes grupos poblacionales sobre la nomofobia y su impacto en la calidad del sueño, con el objetivo de revelar sus repercusiones a nivel biopsicosocial. Es fundamental continuar investigando en el ámbito de la salud de niños y adolescentes, dado que la nomofobia y la dependencia al móvil es una problemática característica del siglo XXI.

**CUARTO:** A los padres de familia, se les recomienda inculcar un uso adecuado del teléfono móvil, estableciendo un horario específico que no interfiera con las tareas escolares y obligaciones personales. Además, es importante fijar y supervisar un horario de sueño adecuado para asegurar un descanso óptimo, teniendo en cuenta que un adolescente debe dormir de 8 a 10 horas durante la noche.

**QUINTO:** A los adolescentes, involucrarse en actividades que promuevan un uso equilibrado y responsable del tiempo, por ejemplo: practicar deportes, leer libros de su preferencia; establecer tiempo y momentos claros para el uso del celular.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Sicheri S. El consumo de Internet sigue creciendo en Perú, Diario el Comercio [Internet]. Kantar Ibope Media / ComScore. 2019. Available from: <https://elcomercio.pe/tecnologia/actualidad/consumo-internet-sigue-creciendo-peru-sergio-sicheri-noticia-576028>
2. Pérez P. Insomnio tecnológico: La luz azul de los dispositivos anula la melatonina e impide conciliar el sueño [Internet]. La razón. 2019. Available from: <https://www.larazon.es/atusalud/salud/insomnio-tecnologico-la-luz-azul-de-los-dispositivos-anula-la-melatonina-e-impide-conciliar-el-sueno-PK18309475/?fbclid=IwAR1nwSz8wiPvteqADF9gjoYZwHc1pCe0bWVkgxeAErV7jEkVjCWZQnv2yh>
3. Isuiza S. Nivel de nomofobia en los estudiantes de enfermería de la universidad de Huanuco. 2021; Available from: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3059/Isuiza Cuellar%2C Sonia Marisol.pdf?sequence=1&isAllowed=y](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3059/Isuiza%20Cuellar%20Sonia%20Marisol.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
4. Cantos Y. Universidad técnica de babahoyo informe final del proyecto de investigación previo la obtención del título de psicóloga clínica-Ecuador. 2018;
5. OMS. Salud Mental del Adolescente [Internet]. 2017. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
6. Healthy L. HealthyChildren [Internet]. 2020. Available from: <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/healthy-sleep-habits-how-many-hours-does-your-child-need.aspx>

7. Celis J, Benavides M, Cid P, Iraheta D, Menjivar H. Uso y abuso de dispositivos móviles y su rol en el desarrollo de trastornos del sueño en adolescentes-El Salvador,. 2020;50–6.
8. Illisaca J. Calidad de sueño y su relación con el uso de dispositivos celulares-Ecuador. 2020; Available from: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/10220/1/15850.pdf>
9. Inei. Estadísticas de las tecnologías de las información y comunicación en los hogares Lima. 2023; Available from: [https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/4785209/Las Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares%3A Abr-May-Jun 2023.pdf](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/4785209/Las_Tecnologías_de_Información_y_Comunicación_en_los_Hogares%3A_Abr-May-Jun_2023.pdf)
10. Cornejo J, Ticona S. Uso de redes sociales y calidad del sueño en adolescentes de una Institución Educativa -Arequipa. 2022; Available from: <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/22413ac3-9fe4-4785-9d00-d53db88c7c14/content>
11. Jáuregui M. Proyecto de Ley que prohíbe el uso de celulares en instituciones de educación básica escolar pública y privada básica escolar pública y privada durante el dictado de clases-Lima. 2023;1–12. Available from: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://wb2server.congreso.gob.pe/spley-portal-service/archivo/MTE3NDA1/pdf/PL0553220230706>
12. Salcedo R, Lara M. Nomofobia y su relación con las habilidades sociales en adolescentes-Universidad Técnica de Ambato-Ecuador. Cienc Lat Rev Científica Multidiscip [Internet]. 2022;6(6):10554–65. Available from: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4148/6342>

13. Fajardo S, Collante C. Relación Entre El Uso Excesivo Del Internet y La Calidad Del Sueño en Estudiantes de la Institución Educativa Campo Hermoso-Florida Blanca,Santander. 2022;
14. Oviedo P. Dependencia al celular asociado a calidad de sueño en trabajadores de cineplex– Arequipa –Tacna. 2022; Available from: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/fad8329c-3105-4d8a-8d6a-19681abeffc7/content#:~:texto=Al asociar la dependencia al,alta entre ambas variables respectivamente](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/fad8329c-3105-4d8a-8d6a-19681abeffc7/content#:~:texto=Al+asociar+la+dependencia+al,+alta+entre+ambas+variables+respectivamente).
15. Queque E. "relación entre la nomofobia con las características psicométricas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de educación secundaria de un colegio privado, Tacna. Artic Financ Distress [Internet]. 2024;Financial Distress. Available from: <http://www.upt.edu.pe/upt/web/home/contenido/100000000/65519409>
16. Choquetinco M, Espinoza S. Adicción a redes sociales y calidad de sueño en adolescentes de la Institución Educativa secundaria gran unidad escolar José Antonio Encinas, Juliaca-Puno. 2024;
17. Huanca A. El nivel de nomofobia que se manifiesta en los estudiantes de la IES María Auxiliadora de Puno-Perú. 2021; Available from: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3576961>
18. Mojo A. Nomofobia y calidad de sueño en estudiantes de la institución educativa secundaria Mateo García Pumacahua, Umachiri. 2024; Available from: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/21316/Mojo\\_Ticona\\_Abigael\\_Greilin.pdf?sequence=1&isAllowed=y](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/21316/Mojo_Ticona_Abigael_Greilin.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

19. Pilco L, Yana M. Uso de redes sociales y calidad del sueño en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Maria Auxiliadora, Puno. 2024; Available from: <http://tesis.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/21546>
20. Montejo C, Medina A, Garces J, Tolentino R. Nomofobia adicción tecnológica en universitario-Lima. Rev Stud Verit [Internet]. 2020;18:43–69. Available from: <https://studium.ucss.edu.pe/index.php/SV/article/view/313>
21. Larico Y. Repercusión de la Nomofobia y su Influencia en la Ansiedad de los Estudiantes de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, Juliaca [Internet]. 2020. Available from: [file:///C:/Users/HP/Documents/ENFERMERIA/TESIS/TESIS NOMOFOBIA Y CALIDAD DE SUEÑO/TESIS 3/MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL/Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, Juliaca 2017.html](file:///C:/Users/HP/Documents/ENFERMERIA/TESIS/TESIS%20NOMOFOBIA%20Y%20CALIDAD%20DE%20SUEÑO/TESIS%203/MARCO%20TEÓRICO%20Y%20CONCEPTUAL/Universidad%20Andina%20Néstor%20Cáceres%20Velásquez,%20Juliaca%202017.html)
22. Inche R, Paucar E, Ulloa J. Dependencia al celular en estudiantes universitarios-Huancayo. 2021;5–16. Available from: <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/9150>
23. Ramirez R. La Nomofobia en alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina del Cercado de Lima. J Wind Eng Ind Aerodyn [Internet]. 2019;26(1):1–4. Available from: <https://doi.org/10.1007/s11273-020-09706-3><http://dx.doi.org/10.1016/j.jweia.2017.09.008><https://doi.org/10.1016/j.energy.2020.117919><https://doi.org/10.1016/j.coldregions.2020.103116><http://dx.doi.org/10.1016/j.jweia.2010.12.004><http://dx.doi.org/10.1016/j.jweia.2010.12.004>
24. Rojas B. Carrera de psicología “ dependencia al teléfono móvil y rasgos de personalidad en adolescentes de una institución educativa , Lima. [Internet]. 2022. Available from:

chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcgclclefindmkaj/https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/35381/TESIS-SOFIAROJASCARDENAS\_.pdf?sequence=1&isAllowed=y

25. Bejarano A, Jose R. Dependencia al móvil y ansiedad en personas de 18 a 29 años, Arequipa. Niv Conoce SOBRE MÉTODOS Anticoncep ENTRE Estud Med HUMANA DEL 1er al 3er AÑO Univ SEÑOR SIPÁN 202 [Internet]. 2022;30. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/ean/v13n2/v13n2a08.pdf>. 2009 abr-jun; 13(2).
26. Lozano M. Dependencia al celular en los estudiantes de quinto grado de la Institución Educativa secundaria César Vallejo, Huancané. Repos - Un [Internet]. 2020; Available from: [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/13626/Ramos\\_Roger\\_Mamani\\_Clipsania.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/13626/Ramos_Roger_Mamani_Clipsania.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
27. Campo S. Cuáles son los hábitos al usar el celular que revelan un trastorno de ansiedad [Internet]. 2023. Available from: <https://www.infobae.com/salud/2023/11/10/cuales-son-los-habitos-al-usar-el-celular-que-revelan-un-trastorno-de-ansiedad/>
28. Ruiz C, Cuzcano A. El estudiante procrastinador. Rev Educ UMCH [Internet]. 2020;(09):23–33. Available from: [https://www.mendeley.com/catalogue/223ce34e-904c-3373-be52-9af3933fdc3d/?utm\\_source=desktop&utm\\_medium=1.19.5&utm\\_campaign=open\\_catalog&userDocumentId=%7Bef4841c9-fe78-4fd5-b88a-6c8ac767360b%7D](https://www.mendeley.com/catalogue/223ce34e-904c-3373-be52-9af3933fdc3d/?utm_source=desktop&utm_medium=1.19.5&utm_campaign=open_catalog&userDocumentId=%7Bef4841c9-fe78-4fd5-b88a-6c8ac767360b%7D)
29. Llanque D, Arenas S, Armandina S. Phubbing e impulsividad en jóvenes con edades comprendidas 18 a 24 años del Instituto Privado en Juliaca. Revista Científica Ciencias de la Salud [Internet]. 2023;16(1):69–80. Available from:

- [https://www.lareferencia.info/vufind/Record/PE\\_7ba951a6592eb696453fd00e003c5835](https://www.lareferencia.info/vufind/Record/PE_7ba951a6592eb696453fd00e003c5835)
30. Becerra J, López F, Jasso J. Uso problemático de las redes sociales y teléfono móvil: impulsividad y horas de uso-Mexico. Rev Psicol la Univ Autónoma del Estado México. 2021;10(19):28-46.
  31. Tecnología Bienestar. ¿Por qué no debemos usar el celular antes de dormir? [Internet]. 2023. Available from: [file:///C:/Users/HP/Documents/ENFERMERIA/TESIS/TESIS NOMOFOBIA Y CALIDAD DE SUEÑO/TESIS 3/MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL/¿Por qué no debemos usar el celular antes de dormir\\_.html](file:///C:/Users/HP/Documents/ENFERMERIA/TESIS/TESIS NOMOFOBIA Y CALIDAD DE SUEÑO/TESIS 3/MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL/¿Por qué no debemos usar el celular antes de dormir_.html)
  32. Balarezo V. Dependencia del celular y su relación con las habilidades sociales en adolescentes-Ambato -Ecuador. 2022; Available from: <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/36752>
  33. Morales M, Valle M, Benitez V, Ake D, Cohuo S, Balam M. Correlación entre conductas sobre sexting y dependencia al móvil en estudiantes de enfermería-México. Enferm Glob [Internet]. 2022;21(4):298–308. Available from: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1695-61412022000400009&script=sci\\_arttext&tlng=en](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1695-61412022000400009&script=sci_arttext&tlng=en)
  34. Jimenez V, Ruis J, Huerta M, Alcantar L. Dependencia al uso del celular en estudiantes universitarios de la ciudad de Morelia. Asunción (Paraguay) [Internet]. 2020;17:202. Available from: <https://ojs.psicoeureka.com.py/index.php/eureka/article/view/159>
  35. Zuñiga A, Coronel M, Naranjo C, Vaca R. Correlación entre calidad de sueño y calidad de vida en estudiantes de medicina-Ecuador. Rev Ecuatoriana Neurol [Internet]. 2021;30(1):77–80. Available from:

- [http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2631-25812021000100077&script=sci\\_arttext](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2631-25812021000100077&script=sci_arttext)
36. Garcia V. Nomofobia y adicción al móvil asociados al uso de las nuevas tecnologías en el trabajo y las organizaciones-Tarragona. 2023; Available from: <https://www.tdx.cat/handle/10803/689472>
  37. Alccahuaman R, Andia Y. Efectos de la nomofobia y phubbing en el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad pública de Arequipa. 2021; Available from: <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/fd60895c-92d2-4d47-a98e-59928d2c4df4/content>
  38. Nieto H. Calidad del sueño en estudiantes de la carrera de medicina de quinto semestre de una universidad oficial de Panamá. [Internet]. 2022. Available from: <http://portal.amelica.org/ameli/journal/443/4432904004/html/>
  39. Jiménez A, Monteverde E, Nenclares A, Esquivel G. Confiabilidad y análisis factorial de la versión en español del Índice de Calidad De Sueño de Pittsburgh en pacientes psiquiátricos TT - Reliability and factorial analysis of the Spanish version of the Pittsburgh Sleep Quality Index among psychiatric pati-. Gac Med Mex [Internet]. 2008;144(6):491–6. Available from: [https://www.anmm.org/GMM/2008/n6/27\\_vol\\_144\\_n6.pdf](https://www.anmm.org/GMM/2008/n6/27_vol_144_n6.pdf)
  40. Silva S. Relación entre las dimensiones de la personalidad y la calidad de sueño en estudiantes universitarios-Lima. Thesis [Internet]. 2020;61. Available from: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/8182%0A>
  41. Duran S, Rosales G, Moya C. Insomnio, latencia al sueño y cantidad de sueño en estudiantes universitarios chilenos durante el periodo de clases y exámenes-Santiago de Chile. Salud Uninorte [Internet]. 2020;33(2):75–82.

- Available from:  
<http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v33n2/2011-7531-sun-33-02-00075.pdf>
42. Salud de mayo clínica. Trastornos del Sueño [Internet]. 2019. p. 6. Available from:  
file:///C:/Users/HP/Documents/ENFERMERIA/TESIS/TESIS NOMOFOBIA Y CALIDAD DE SUEÑO/TESIS 3/MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL/Mayo Clinic.html
43. National Institutes on Drug Abuse. El uso indebido de los medicamentos recetados [Internet]. The Corsini Encyclopedia of Psychology. 2020. p. 1–2. Available from:  
<https://nida.nih.gov/es/publicaciones/los-medicamentos-de-prescripcion-abuso-y-adiccion/panorama-general>
44. Berru K, Tamara A. Calidad del sueño en estudiantes de enfermería de la universidad científica del sur-Lima-Peru [Internet]. 2022. 16 p. Available from:  
[https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/USUR\\_2412f21b763f5a71bf7390a9fd833da8/Details](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/USUR_2412f21b763f5a71bf7390a9fd833da8/Details)
45. Ministerio de Salud (MINSA). Norma técnica de salud para la atención integral de salud de adolescentes-Perú. RM N° 1001-2019/Minsa [Internet]. 2019;1–74. Available from: <https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5017.pdf>
46. Roche Posay. ¿Qué es el sueño y por qué es importante? [Internet]. 2020. Available from:  
<https://www.merca20.com/que-es-el-etnomarketing-y-por-que-es-importante-en-la-era-del-big-data/>
47. Cabrera T, Hidalgo M, García M. Insomnio infantojuvenil-Madrid, España. 2023;(8):462–78. Available from:  
[chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2023/xxvii08/04/n8-462-478\\_Ines-Teresa.pdf](chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2023/xxvii08/04/n8-462-478_Ines-Teresa.pdf)

48. Sanchez X. Dependencia al móvil en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana. 2019;68.
49. Fabres L, Moya P. Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida-Santiago de Chile. 2021;23(27):2021.
50. Monfort B, Merino A. Excesiva somnolencia diurna-Madrid-España. *Pediatría Integr* [Internet]. 2023;XXVIII(8):503–12. Available from: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.pediatriaintegr.l.es/wp-content/uploads/2023/xxviii08/08/n8-503-512\\_Lucia-Monfort.pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.pediatriaintegr.l.es/wp-content/uploads/2023/xxviii08/08/n8-503-512_Lucia-Monfort.pdf)
51. Hernandez R, Fernandez C, Baptista P. *Metodología de la investigación* [Internet]. Edición McGraw-Hill. 1996. Available from: [http://www.academia.edu/download/38758233/sampieri-et-al-metodologia-de-la-investigacion-4ta-edicion-sampieri-2006\\_ocr.pdf](http://www.academia.edu/download/38758233/sampieri-et-al-metodologia-de-la-investigacion-4ta-edicion-sampieri-2006_ocr.pdf)
52. Chambi S, Sucari B. Adicción a internet, dependencia al móvil, impulsividad y habilidades sociales en pre-universitarios de la Institución Educativa Privada Claudio Galeno, Juliaca. *Univ Peru Unión*. 2020;1–89.
53. Ortiz M del M. Caracterización y evaluación del uso desadaptativo de internet en estudiantes universitarios-Granada [Internet]. *Medicina Preventiva*. 2013. 245 p. Available from: <https://hera.ugr.es/tesisugr/21552733.pdf>
54. Garrote-Rojas D, Jiménez-Fernández S, Gómez-Barreto IM. Problemas Derivados del Uso de Internet y el Teléfono Móvil en Estudiantes Universitarios. Vol. 11, *Formación universitaria*. 2018. p. 99–108.
55. Aguilar P, Meza S, Quito J, Santos D, Valdivia L. Nomofobia de los estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos-Lima [Internet]. *Medicina*

Preventiva. 245 p. Available from:

<https://es.slideshare.net/slideshow/nomofobia-en-sanmarquinos/106117060>

## ANEXOS

Anexo 01: Matriz de consistencia

**TÍTULO: NOMOFOBIA Y SU RELACION CON LA CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA MICAELA BASTIDAS, YUNGUYO-2024**

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	VARIABLES DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p><b>PROBLEMA GENERAL:</b> ¿Cómo se relacionan la nomofobia y la calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Yunguyo-2024?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS:</b> ¿Cómo se relaciona la dependencia al móvil y calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas- Yunguyo-2024? ¿Cómo se relaciona la ansiedad por el celular al móvil y calidad de sueño en estudiantes del quinto año de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas- Yunguyo-2024?</p> <p>¿Cómo se relaciona la falta de relaciones interpersonales y calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas- Yunguyo-2024?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL:</b> Determinar la relación entre la nomofobia y calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Yunguyo-2024</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b> Identificar la relación de la dependencia móvil y calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas- Yunguyo-2024. Determinar la relación entre la ansiedad por el celular y calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas- Yunguyo-2024.</p> <p>Identificar la relación entre la falta de relaciones interpersonales y calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas- Yunguyo-2024.</p>	<p><b>HIPÓTESIS GENERAL:</b> Existe relación significativa entre la nomofobia y calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Yunguyo-2024.</p> <p><b>HIPÓTESIS ESPECÍFICA:</b> La dependencia al móvil tiene una relación significativa con la calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas- Yunguyo-2024. La ansiedad por el celular tiene una relación significativa con la calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas- Yunguyo-2024. La falta de relaciones interpersonales tiene una relación significativa con la calidad de sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas- Yunguyo-2024.</p>	<p><b>VARIABLE INDEPENDIENTE DE ESTUDIO:</b> Nomofobia</p> <p><b>DIMENSIONES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dependencia al móvil.</li> <li>• Ansiedad por el celular.</li> <li>• Falta de relaciones interpersonales.</li> </ul> <p><b>VARIABLE DEPENDIENTE DE ESTUDIO:</b> Calidad de sueño</p> <p><b>DIMENSIONES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calidad Sueño</li> <li>• Latencia Sueño</li> <li>• Duración Sueño</li> </ul>	<p><b>TIPO:</b> Descriptivo</p> <p><b>Nivel:</b> Correlacional</p> <p><b>Diseño:</b> No Experimental</p> <p><b>Población y Muestra:</b> 119 estudiantes</p> <p><b>Instrumentos de recolección de datos:</b></p> <p><b>Técnicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuesta</li> </ul> <p><b>Instrumentos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escala de nomofobia y Yildirim y Correia</li> <li>• Índice de la calidad de sueño de Pittsburg.</li> </ul>



## Anexo 02: Prueba de Normalidad de Kolmogorov - smirnov

El proceso de normalidad se realizó mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov ya que contamos con 115 datos, pues la teoría manifiesta que esta prueba es recomendable cuando se procesan más de 50 datos, cuyo análisis se muestra en la siguiente tabla.

### Prueba de Normalidad de Kolmogorov – smirnov

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Dependencia al Móvil	.466	115	.000
Ansiedad por el celular	.487	115	.000
Falta de relaciones Interpersonales	.358	115	.000
Nomofobia	.414	115	.000
Calidad Sueño	.313	115	.000

#### a. Corrección de significación de Lilliefors

Para la prueba de normalidad plantea la siguiente hipótesis

Ho: Los datos tienen una distribución normal

Ha: Los datos no tienen una distribución normal

**Nivel de significancia:**

$$\alpha = 0.05$$

**Criterio de decisión:**

si  $p < 0.05$  rechazamos la hipótesis Ho y aceptamos la Ha

si  $p > 0.05$  aceptamos la Ho y rechazamos la Ha

Como  $p=0.000 < 0.05$  , entonces, rechazamos la hipótesis  $H_0$  y aceptamos la  $H_a$

Por lo que los datos no tienen una distribución normal, lo que conlleva a utilizar una prueba no paramétrica de Rho de Spearman

### Anexo 03: Documentos administrativos de la universidad

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

SOLICITO: Autorización para ejecutar proyecto de investigación en los adolescentes del 5to grado de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastida de la Provincia de Yunguyo.

LIC. RAÚL LARICO QUISPE

SEÑOR DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA MICAELA BASTIDA DE LA PROVINCIA DE YUNGUYO.

UNIDAD DE GESTIÓN EDUC. LOCAL PUNO  
I.E.S. MICAELA BASTIDAS - YUNGUYO

Expediente N° 8.597  
Fecha: 31 MAY 2024 Hora: 12:16  
Aceptar: 

MARIA EUGENIA UCHARICO MAMANI, identificado con DNI: 74172457, con domicilio legal en Jr. Las curvas N° SIN - Puno, y NORA PILAR MERMA CRUZ, identificado con DNI: 44796354, con domicilio legal urb. Aziruni 2da Etapa, contando con el grado académico de bachiller en enfermería de la Universidad Privada San Carlos - Puno. Ante usted nos presentamos con el debido respeto y decimos lo siguiente:

Que, habiendo culminado la carrera profesional de Enfermería, solicito a usted permiso para realizar la investigación en su Institución Educativa Secundaria Micaela Bastida de la Provincia de Yunguyo a los adolescentes del 5to grado, sobre: "NOMOFOBIA Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA MICAELA BASTIDAS DE LA PROVINCIA DE YUNGUYO- 2024" para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería.

POR LO EXPUESTO:

Solicitamos a usted, Señor director, acceda a nuestra petición.

Se adjunta:

- MEMORANDO MULTIPLE N° 0737\_2024-UPSC-DUJICFC.

Yunguyo, 31 de Mayo del 2024.

  
Maria Eugenia Ucharico Mamani

DNI: 74172457

  
Nora Pilar Merma Cruz

DNI: 44796354

## Anexo 04: Autorización de ejecución de la investigación

Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho



Ministerio  
de Educación

**INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA "MICAELA BASTIDAS- YUNGUYO"**

### AUTORIZACION

El Director de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas de la Provincia de Yunguyo: **AUTORIZA** a las Bachilleres en Enfermería, **NORA PILAR MERMA CRUZ**, Identificada con DNI N° 44796354 y **MARIA EUGENIA UCHARICO MAMANI**, Identificado con DNI N° 74172457, ambas egresadas de la Facultad de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos de Puno. Quien en Fecha 31 de mayo del 2024, presentaron por mesa de partes su solicitud para ejecutar su proyecto de Investigación titulado: **"NOMOFOBIA Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA MICAELA BASTIDAS DE LA PROVINCIA DE YUNGUYO-2024"**, Para la Ejecución se debe coordinar con el docente responsable del área de Tutoría. Esperando se logre las metas y objetivos establecidos en el proyecto de investigación.

Atentamente:



MINISTERIO DE EDUCACION  
DEL YUNGUYO

*Raul Lopez Quipe*  
Prof. Raul Lopez Quipe  
DIRECTOR  
IES JEC "MICAELA BASTIDAS"

## Anexo 05: Asentimiento informado

### ASENTIMIENTO INFORMADO

Estimado estudiante:

Actualmente se lleva a cabo una investigación sobre la "Nomofobia y su relación con la Calidad de Sueño en los Estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas de la Provincia de Yunguyo-2024", y nos gustaría contar con su valiosa participación en este estudio.

El proceso implica completar dos cuestionarios: el primero es el "Cuestionario de Nomofobia de Yildirim y Correia", que consta de 21 preguntas; y el segundo es el "Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh", que consta de 19 preguntas. Se estima que el tiempo necesario para completar ambos cuestionarios es de aproximadamente 30 minutos.

Es importante destacar que los datos recopilados serán tratados con total confidencialidad y únicamente serán utilizados para fines de investigación. Si decide participar en esta investigación, le solicitamos que firme este documento como evidencia de su consentimiento informado sobre los procedimientos del estudio.

Además, si en algún momento durante el llenado de los cuestionarios surge alguna duda, no dude en levantar la mano para solicitar aclaraciones. Estaremos disponibles para brindarle la ayuda necesaria.

Agradecemos de antemano su amable participación en este estudio.

Acepto participar voluntariamente en la investigación titulada: "Nomofobia y su relación con la Calidad de Sueño en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Yunguyo-2024"

- SI

- NO

Lugar:.....

Fecha: ...../...../.....

---

Firma del participante

Nombres:.....

**Anexo 06:** Instrumento de recolección de datos de la variable nomofobia

**CUESTIONARIO DE NOMOFOBIA**

(ESCALA DE NOMOFOBIA DE YILDIRIM Y CORREIA)

**GRADO Y SECCION:** .....**SEXO:** ..... **EDAD:**.....

**INSTRUCCIONES:** A continuación, se presentan 21 ítems referidos a la nomofobia, Agradeceré mucho que conteste las preguntas con total seriedad y honestidad ya que su respuesta será anónima y reservada.

¿Cuenta usted con un teléfono móvil inteligente?

SI	<input type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>
----	--------------------------	----	--------------------------

Si marcó con un **SÍ** continúe con responder las siguientes preguntas y si su respuesta fue un **NO** finaliza su encuesta.

Marque con un aspa el número correspondiente con el cual te identificas.

1	2	3	4	5
Totalmente en desacuerdo	No estoy de acuerdo	Estoy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo.

1	Cuando no tengo wifi en mi teléfono móvil me pongo furioso	1	2	3	4	5
2	Me molesta cuando quiero buscar "algo" desde mi celular y no puedo.	1	2	3	4	5
3	A veces pienso que se me va a acabar la batería del celular y me pongo nervioso	1	2	3	4	5
4	Si me quedo sin wifi, inmediatamente busco señal para conectarme donde sea.	1	2	3	4	5
5	Me da mucho miedo quedarme sin datos en mi celular.	1	2	3	4	5
6	Tengo la sensación de inseguridad cuando no tengo mi celular conmigo	1	2	3	4	5
7	Tengo la necesidad de estar mirando el celular continuamente por si hay algún mensaje nuevo	1	2	3	4	5
8	Me agobio mucho si no tengo el celular y pienso que alguien quiere comunicarse conmigo.	1	2	3	4	5
9	Cuando no tengo mi celular no sé qué hacer.	1	2	3	4	5
10	Me distraigo con las labores escolares debido a que paso mucho tiempo en mi celular	1	2	3	4	5
11	Aunque quisiera no podría prescindir de mi móvil. Si me lo quitaran en casa me pondría furioso.	1	2	3	4	5
12	Cuando me siento mal, comienzo a usar el móvil y me siento mucho mejor.	1	2	3	4	5
13	Por estar usando el móvil duermo menos.	1	2	3	4	5
14	Si me llaman o tengo un aviso en el móvil lo atiendo inmediatamente, aunque esté con mi familia o amigos.	1	2	3	4	5
15	Suelo estar mirando el móvil, aunque esté con gente, familia o amigos.	1	2	3	4	5
16	No puedo salir a la calle sin móvil, si se me olvida, vuelvo a casa a por él.	1	2	3	4	5
17	Me disgusta tener que apagar el móvil en clase, en comidas familiares, en actos sociales, cine, etc	1	2	3	4	5
18	Me siento más feliz cuando estoy usando el móvil.	1	2	3	4	5
19	Sería la persona más feliz del mundo si me regalaran un móvil de última generación.	1	2	3	4	5
20	Los mayores se enfadan conmigo porque le presto más atención al móvil que a ellos.	1	2	3	4	5
21	Mis amigos se enfadan conmigo porque le hago más caso al móvil que a ellos.	1	2	3	4	5

## Anexo 07: Instrumento de recolección de datos variables calidad de sueño

### ÍNDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH

**GRADO Y SECCIÓN:** ..... **SEXO:**..... **ID:**.....

**INSTRUCCIONES:** Las siguientes preguntas hacen referencia a la manera en que ha dormido durante el último mes. Intente responder de la manera más exacta posible lo ocurrido durante la mayor parte de los días y noches del último mes. Solicitamos responder **TODAS** las preguntas, con la mayor sinceridad, para resultados reales.

**1.- En las últimas 4 semanas, normalmente ¿cuál ha sido su hora de irse a acostar? (utilice sistema de 24 horas).**

Escriba la hora habitual en que se acuesta: /-----/-----/

**2.- En las últimas 4 semanas, normalmente ¿cuánto tiempo habrá tardado en dormirse (conciliar el sueño) en las noches?**

Menos de 15 min	Entre 16-30 min	Entre 31-60 min	Más de 60 min
-----------------	-----------------	-----------------	---------------

**3.- En las últimas 4 semanas, habitualmente ¿A qué hora se levantó de la cama por la mañana y no ha vuelto a dormir?**

Escriba la hora habitual de levantarse: /-----/-----/

**4.- En las últimas 4 semanas, en promedio, ¿cuántas horas efectivas ha dormido por noche?**

Escriba la hora habitual de levantarse: /-----/-----/

**5.- En las últimas 4 semanas, ¿Cuántas veces ha tenido problemas para dormir a causa de: (marque con una "X")?**

	Ninguna vez en las últimas 4 semanas	Menos de una vez a la semana	Uno dos veces a la semana	Tres o más veces a la semana
a) No poder quedarme dormido (a) en la primera media hora.				
b) Despertarme durante la noche o la madrugada.				
c) Tener que levantarme temprano para ir a los SS. HH.				

d) No poder respirar bien				
e) Toser o roncar ruidosamente.				
f) Sentir frío.				
g) Sentir demasiado calor.				
h) Tener pesadillas o “malos sueños”				
i) Sufrir dolores				
j) Otras razones (describelas) .....				

**6. Durante el último mes, ¿cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?**

- a) Muy buena.
- b) Buena.
- c) Mala.
- d) Muy mala.

**7. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?**

- a) Ninguna vez en el último mes
- b) Menos de una vez a la semana
- c) Una o dos veces a la semana
- d) Tres o más veces a la semana

**8. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido somnolencia (mucho sueño) mientras estudiaba, comía o desarrollaba alguna otra actividad?**

- a) Ninguna vez en el último mes
- b) Menos de una vez a la semana
- c) Una o dos veces a la semana
- d) Tres o más veces a la semana

**9. Durante el último mes, ¿Ha presentado usted algún problema para realizar alguna actividad diaria?**

- a) Ningún problema
- b) Solo un leve problema
- c) Un problema
- d) Un grave problema



## Anexo 08: Evidencias fotográficas







## Anexo 09: Tablas anexas: Exposición y análisis de la variables independientes

### Resultados de la variable Nomofobia

		Frecuencia	%
<b>Válido</b>	<b>Bajo</b>	74	64.3
	<b>Moderado</b>	41	35.7
	<b>Total</b>	115	100.0

En la tabla, los resultados de la variable Nomofobia, podemos apreciar que el 64.3% evidencian una baja nomofobia y 35.7% una nomofobia moderada.

### Resultados de la dimensión Dependencia al Móvil

		Frecuencia	%
<b>Válido</b>	<b>Bajo</b>	86	74.8
	<b>Moderado</b>	29	25.2
	<b>Total</b>	115	100.0

En la tabla, los resultados de la dimensión dependencia al móvil podemos apreciar que el 74.8% evidencian una baja dependencia al móvil y 25.2% una dependencia al móvil moderada.

### Resultados de la dimensión Ansiedad por el Celular

		Frecuencia	%
<b>Válido</b>	<b>Bajo</b>	91	79.1
	<b>Moderado</b>	24	20.9
	<b>Total</b>	115	100.0

En la tabla, los resultados de la dimensión ansiedad por el celular podemos apreciar que, el 79.1% evidencian una baja ansiedad por el celular y 20.9% muestran ansiedad por el celular moderada.

### Resultados de la dimensión falta de relaciones interpersonales

		<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
<b>Válido</b>	<b>Bajo</b>	41	35.7
	<b>Moderado</b>	69	60.0
	<b>Alto</b>	5	4.3
	<b>Total</b>	115	100.0

En la tabla, los resultados de la dimensión falta de relaciones interpersonales podemos apreciar que, 35.7% muestran baja falta de relaciones interpersonales, 60.0% muestran moderada falta de relaciones interpersonales y 4.3% muestran alta falta de relaciones interpersonales.

## Anexo 10: Exposición y análisis de la variables Dependiente

### Resultados de la Variable Calidad de Sueño

	Frecuencia	%
<b>Muy buena calidad de sueño</b>	49	42.6
<b>Buena calidad de sueño</b>	60	52.2
<b>Válido Mala calidad de sueño</b>	6	5.2
<b>Total</b>	115	100

En la tabla, los resultados de la calidad de sueño podemos apreciar que, del total de estudiantes encuestados, 49 de ellos que representan el 42.6% evidencian una muy buena calidad de sueño y 60 estudiantes que representan al 52.2% muestran una buena calidad de sueño.