

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN  
Escuela Profesional de Educación



**Relación de calidad del sueño y nomofobia en estudiantes  
universitarios de Educación**

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación,  
Especialidad Primaria

**Autor:**

Yeison Isai Apaza Chavez

**Asesor:**

Dra. Julissa Torres Acurio

**Juliaca, diciembre de 2025**

## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo, Julissa Torres Acurio, docente de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación, Escuela Profesional de Educación, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: “**RELACIÓN DE CALIDAD DEL SUEÑO Y NOMOFobia EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE EDUCACIÓN**” del autor **Yeison Isai Apaza Chavez** tiene un índice de similitud de 14% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Juliaca, a los 23 días del mes de diciembre del año 2025



---

Dra. Julissa Torres Acurio  
Asesor

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



En Puno, Juliaca, Villa Chullunquiani, a los 11 día(s) del mes de diciembre del año 2025, siendo las 15:30 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Juliaca, bajo la dirección del (de la) presidente(a): Mg. Germaño Mamani Cachicari, el (la) secretario(a): Mg. Ana Hazel Apaza Flores y los demás miembros: Mg. Maribel Soledad Cairampoma De la Cruz y el (la) asesor (a): Dra. Julissa Torres Acurio con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulada: "Relación de calidad del sueño y nomofobia en estudiantes universitarios de Educación" de el(los)/la(las) bachiller(es): a) Yeison Isai Apaza Chavez b) ..... c)..... conducente a la obtención del título profesional de Licenciado en Educación, Especialidad Primaria (Denominación del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al/a / (los) (las) candidato(a)s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por el(los)/la(las) candidato(a)s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado. Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:  
Bachiller (a): Yeison Isai Apaza Chavez

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>18</u>	<u>A-</u>	<u>Muy Bueno</u>	<u>Sobresaliente</u>

Bachiller (b): .....

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

Bachiller (c): .....

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

(\*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al/a (los)/la(las) candidato(a)s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

[Firma]  
Presidente/a

[Firma]  
Asesor/a

[Firma]  
Bachiller (a)

[Firma]  
Miembro

[Firma]  
Bachiller (b)

[Firma]  
Secretario/a

[Firma]  
Miembro

[Firma]  
Bachiller (c)

## **Relación de calidad del sueño y nomofobia en estudiantes universitarios de Educación**

**Yeison Isai Apaza Chavez**

[Yeison.apaza@upeu.edu.pe](mailto:Yeison.apaza@upeu.edu.pe)

<https://orcid.org/0000-0003-3772-1648>

Afiliación: Universidad Peruana Unión

Perú

### **RESUMEN**

El objetivo de la presente investigación es determinar el grado de relación entre la nomofobia y calidad del sueño en estudiantes de Educación. El enfoque es cuantitativo de tipo básica-correlacional del nivel relacional. Debido a su tiempo de ejecución es de corte transversal con diseño observacional, La población de estudio consta de 989 estudiantes de la Escuela Profesional de Educación, se consideró a todos sin discriminantes. Se encuestó por medio del cuestionario NMP-Q que evaluó la nomofobia y el cuestionario PSQ-I para determinar la calidad de sueño. La relación entre ambas variables se realizó mediante el coeficiente de correlación de Rho Spearman obteniendo 0.239 y un valor  $p < 0.05$ . Además se obtuvo que el 25% tiene buena calidad y 75% una mala calidad de sueño; respecto a la nomofobia 36% en ausencia, 22.02% leve, 59.21% moderado y 18.41% grave. Comprobando la hipótesis y el coeficiente de correlación se concluye que existe relación significativa directa, entre nomofobia y calidad de sueño, pero con baja magnitud.

***Palabras clave: Nomofobia; calidad de sueño; educación***

## **Relationship between sleep quality and nomophobia in university students of Education**

### **ABSTRACT**

The objective of this research is to determine the degree of relationship between nomophobia and sleep quality among education students. The approach is quantitative, basic-correlational, and relational in level. Because its execution time is cross-sectional with an observational design, the study population consists of 989 students from the Professional School of Education; all were included without any discrimination. The NMP-Q questionnaire, which assessed nomophobia, and the PSQ-I questionnaire, which determined sleep quality, were administered. The relationship between the two variables was assessed using Spearman's rho correlation coefficient, yielding a value of 0.239 and a p-value  $< 0.05$ . Additionally, it was found that 25% had good sleep quality and 75% had poor sleep quality; regarding nomophobia, 36% showed no nomophobia, 22.02% mild, 59.21% moderate, and 18.41% severe. By testing the hypothesis and the correlation coefficient, it is concluded that there is a significant direct relationship between nomophobia and sleep quality, but of low magnitude.

***Keywords: Nomophobia; sleep quality; education***