

TESIS - YEISON APAZA.docx

 Universidad Peruana Union

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::29566:543151092

Fecha de entrega

25 dic 2025, 10:19 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

25 dic 2025, 10:20 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

TESIS - YEISON APAZA.docx

Tamaño del archivo

5.9 MB

24 páginas

4184 palabras

22.118 caracteres

14% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)
- Trabajos entregados

Fuentes principales

- 14%  Fuentes de Internet
- 4%  Publicaciones
- 0%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 14% Fuentes de Internet
- 4% Publicaciones
- 0% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.upeu.edu.pe	4%
2	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	2%
3	Internet	ciencialatina.org	2%
4	Internet	repositorio.unh.edu.pe	1%
5	Internet	www.slideshare.net	<1%
6	Internet	issuu.com	<1%
7	Internet	repositorio.utesup.edu.pe	<1%
8	Internet	hdl.handle.net	<1%
9	Internet	www.scribd.com	<1%
10	Internet	portal.amelica.org	<1%
11	Internet	repositorio.sangregorio.edu.ec	<1%

12	Internet	www.researchgate.net	<1%
13	Publicación	Nina Tabligha, Andri Sudjatmoko, Dessy Triana. "Hubungan Kualitas Tidur denga...	<1%
14	Internet	repositorio.unap.edu.pe	<1%
15	Internet	www.caetano.eng.br	<1%

1

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:

Mg. Julissa Torres Acurio

Juliaca, diciembre de 2025

1

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:

1

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 % 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 días del mes de diciembre del año 2025

(el asesor firma este documento)

Mg. Julissa Torres Acurio

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. Germán Mamani Cachicani, 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 Acuña 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]
Secretario/a

[Firma]
Asesor/a

[Firma]
Miembro

Miembro

[Firma]
Bachiller (a)

Bachiller (b)

Bachiller (c)

ÍNDICE

11	RESUMEN.....	5
	ABSTRACT	6
	INTRODUCCIÓN	7
	METODOLOGÍA	8
	RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	9
5	Tabla 1.	9
	Tabla 2.	10
	Tabla 3.	11
	Tabla 4.	11
	Tabla 5.	12
	Tabla 6.	12
	Tabla 7.	12
	Tabla 8.	13
	Tabla 9.	13
	Tabla 10.	14
	Tabla 11.	14
	DISCUSIÓN	15
	CONCLUSIONES	16
	ANEXOS.....	v

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

Yeison Isai Apaza Chavez

Yeison.apaza@upeu.edu.pe

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

Afiliación: Univeersidad 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*

INTRODUCCIÓN

El fenómeno de la revolución digital en la etapa universitaria ha condicionado los hábitos sanitarios y el desenvolvimiento cognitivo pleno de los estudiantes. Luego de asimilar la virtualidad de la pandemia, se acrecentó la asociación negativa de la baja calidad del sueño con el rendimiento académico (Bustamante-Ara et al., 2022) Además, se ha acrecentado este problema con los jóvenes en el afán de estar cerca a su móvil que los llevó a despertar desequilibrios mentales (Braña y Moral, 2023) e incluso se habla de las patologías del siglo 21, siendo una preocupación por el uso desmesurado de los dispositivos móviles por infoentretenimiento (López et al., 2023). Esto evidencia, la creciente problemática de tendencia social que se da con mayor intensidad en adolescentes y jóvenes (Cortés, 2022).

Respecto a la dependencia tecnológica, bajo la teoría del uso problemático de los teléfono inteligentes (*PUS*), el psicólogo Griffiths plantea el modelo donde se presenta la ausencia, déficit académico y atención tecnológica focalizada (Chica, 2023). La teoría de entradas y salidas circadianas de Madrid y compañía, determinan que las luminisencias tecnológicas suprimen la producción de melatonina, siendo incluso la edad un factor que se estima en la variación de la latencia del sueño (Madrid et al., 2023)

En España, Bernárdez et al., (2021) con su estudio relacional en 461 alumnos; el 2.6% evidencia uso inadecuado del smartphone, siendo en su mayoría mujeres. Por su parte, en China, Chipia (et al., 2020) afirma la asociación entre el uso de smartphones y malas prácticas de descanso en 439 estudiantes, mostrando una negativa en el sueño en un 9.8%, siendo en su mayoría varones. Por su lado, Castro y compañía (2020) en Lima; corroboran que un 39.5% presentan nomofobia moderada. Asimismo, en la región Puno, Pari (2019) concluye que en 96 universitarios, el uso de dispositivos móviles se vincula significativamente con la dependencia y la limitación de expresarse.

En la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión Campus Juliaca, el uso desmesurado de dispositivos móviles con fines académicos, esto lleva a un descuido en la calidad del sueño que repercute en el rendimiento del universitario; siendo una preocupación local, debido a las brechas de investigación, enfocadas en la prevención y cumplimiento del perfil de egreso. Por ende, el propósito de esta investigación es determinar el grado de relación entre la nomofobia y calidad del sueño en estudiantes de Educación. Analizar el grado de relación entre no ser capaz de acceder a la información y calidad del sueño en estudiantes de educación y establecer el grado de relación entre renunciar a la comodidad y la calidad del sueño en estudiantes de educación.

METODOLOGÍA

La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, ya que busca analizar fenómenos y teorías en base a ellas comprueba mediante la recolección su hipótesis, usando el conocimiento de la estadística (Hernández et al., 2014). Fue de tipo básica porque buscó respuestas a orígenes fenomenológicos (Esteban Nieto, 2018.) Además, es correlacional porque ahondó el arraigo de una o más variables sin intención de buscar una razón que la impulse (Hernández y Mendoza, 2018), propio del nivel relacional que pretendió verificar el vínculo con la hipótesis y estimar algunos puntos (Espinoza y Ochoa, 2021). Debido a su tiempo de ejecución fue de corte transversal, ya que no se pretendió aplicar los instrumentos más de una vez. El diseño aplicado fue la observación, mediante este proceso se logró percibir el desenvolvimiento del objeto a tratar con resultados efectivos (Hernández et al., 2021)

La población de estudio consta de 989 estudiantes de la Escuela Profesional de Educación, para ello se tomó la prueba a los universitarios por especialidad y ciclo, considerando la muestra que se aplicó en 277 estudiantes (28%), de los cuales 66 son varones y 211 son mujeres, seleccionados mediante un muestreo probabilístico del tipo aleatorio simple con la intención de que todos tengan la misma oportunidad de consideración (Arrogante, 2022) Se consideró a todo estudiante matriculado en la Facultad de Educación, sin discriminantes. Para este proceso, se dio uso de la

encuesta, ya que dan conocimiento general en diversos campos investigativos, incluidos el educativo, constituida de preguntas que busquen respuestas exactas o de carácter subjetivo con libertad de expresión (Guevara et al., 2020), El medio instrumental fue el cuestionario NMP-Q evaluó la variable “nomofobia”, compuesta de cuatro dimensiones; el cuestionario PSQ-I determina la “calidad de sueño”, conformado por siete dimensiones.

Las dimensiones a tratar por parte de la nomofobia son la de no ser capaz de acceder a la información, renunciar a la comodidad, no poder comunicarse y pérdida de conexión (González et al., 2017)(Por parte de la calidad del sueño son la calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia del sueño habitual, perturbaciones del sueño, uso de medicina hipnótica y disfunción diurna (González., 2017)

La datos se procesaron con el programa Microsoft Excel v.2510 en conjunto con el SPSS v. 30.0. Comprendiendo la cantidad de participantes se aplicará la prueba de normalidad Kolmogorov Smirnov, debido a tener más de cincuenta participante (Sánchez-Solis et al., 2024). Los aspectos éticos fueron corroborados por el comité de ética, donde se demostró el cuidado de los datos de los participantes y el permiso de los autores de los cuestionarios utilizados.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Al procesar la prueba de normalidad, se obtuvo en todas las dimensiones una significancia menor 0.05, demostrándose que se debe aplicar una prueba no paramétrica.

Análisis etario a la muestra de los 277 estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación considerando sus cuatro especialidades.

Tabla 1.

Datos etarios por especialidad y sexo.

Especialidad	Edad		
	Sexo	m	DE
Inicial	Masculino	21	3.18
	Femenino	21	3.16

		21	3.19
Primaria	Masculino	21	4.39
	Femenino	21	3.16
		21	3.15
Lingüística	Masculino	21	3.26
	Femenino	20	1.26
		21	3.15
Educación Física	Masculino	22	3.55
	Femenino	-	-
		22	3.55

Nota. Elaboración propia. Edades. DE= Desviación estándar y m=media.

Se aprecia una edad promedio de 21 años en su mayoría, pero el caso femenino de las mujeres en lingüística es menor a todos con 20 años, por lo contrario, en educación física se encuentran estudiantes con mayor edad del rango promedio. El rango general de edades es desde los 18 hasta los 37 años,

Los datos obtenidos del cuestionario NMP-Q se distribuyó por especialidad y sexo.

La confiabilidad del cuestionario PSQI obtuvo un alfa de Cronbach de 0.68 por parte del cuestionari; mientras que el NMP-Q obtuvo una confiabilidad de 0.95 en el alfa de Cronbach, de este modo se establece que el PSQI está con tendencia a ser aceptable, a diferencia del NMP-Q que está con una confibilidad muy alta (Oviedo y Campo-Arias, 2005.). En cuanto a la validez del contenido se pasó por un juicio de expertos donde el PSQI resultó con 0.48 y el NMP-Q con 0.74; siendo el primero bajo y el segundo considerable con tendencia a buena (Castillo et al., 2024).

Tabla 2.

Calidad del sueño por dimensión.

Especialidad	PSQI-Calidad del sueño													
	D1		D2		D3		D4		D5		D6		D7	
	M	DE	M	DE	M	DE	M	DE	M	DE	M	DE	M	DE
Inicial	1.0	1.6	1.2	0.8	1.4	0.9	1.1	0.8	1.4	0.7	0.7	0.9	1.1	0.8
	0	1	1	1	7	7	9	9	2	4	0	1	0	7
Primaria	0.9	1.1	1.2	0.8	1.4	0.9	1.1	0.8	1.4	0.7	0.7	0.9	1.1	0.8
	3	8	0	2	6	7	8	8	3	3	1	2	2	7
Lingüística	0.9	1.1	1.2	0.8	1.4	0.9	1.1	0.8	1.4	0.7	0.7	0.9	1.1	0.8
	1	6	2	1	7	7	9	9	3	4	0	1	0	7

	0.8	1.1	1.2	0.8	1.4	0.9	1.2	0.8	1.4	0.7	0.7	0.9	1.1	0.9
E. Física	8	8	0	3	7	8	0	7	0	2	2	5	3	0

Nota. Elaboración Propia. D1= Calidad subjetiva del sueño, D2=Latencia del sueño, D3=Duración del sueño, D4=Eficiencia del sueño habitual, D5=Perturbaciones del sueño, D6=Uso de medicina hipnótica, D7=Disfunción diurna, M=Media y DE=Desviación estándar.

Tabla 3.

Calidad de sueño según el cuestionario PSQI..

Especialidad	Calidad	n	%	Sexo			
				Masculino		Femenino	
				n	%	n	%
Inicial	Buena	38	0.14	1	0.50	37	0.29
	Mala	93	0.34	1	0.50	92	0.71
Primaria	Buena	15	0.05	9	0.31	6	0.10
	Mala	74	0.27	20	0.69	54	0.90
Lingüística	Buena	13	0.05	5	0.23	8	0.36
	Mala	31	0.11	17	0.77	14	0.64
E. Física	Buena	4	0.01	4	0.31	0	0.00
	Mala	9	0.03	9	0.69	0	0.00
Total		277	1.0	66	0.24	211	0.76

Nota. Elaboración propia.

Las cuatro especialidades tuvieron una determinación de calidad del sueño bajo el término buena o mala

Tabla 4.

Calidad general del sueño - PSQI

Calidad	n	%
Buena	70	25
Mala	207	75
Total	277	100

Nota. Elaboración propia.

La tabla 4, indica un 25% de estudiantes con buena calidad en sus hábitos de descanso, mientras que el 75% evidencia mala calidad. Para determinar el estado, se procedió a analizar los puntos de corte, donde los que sacan mayor o igual a 6, se les cataloga como calidad mala, mientras que los que saquen menor o igual a 5 están dentro del cuadro de buena calidad, según el instrumento de origen en sus indicaciones generale (Carpi, 2025).

Tabla 5.

Datos por dimensión de la nomofobia -NMPQ

Especialidad	NMPQ- Nomofobia							
	D1		D2		D3		D4	
	M	DE	M	DE	M	DE	M	DE
Inicial	16.10	4.48	18.34	7.04	23.41	7.83	18.05	7.16
Primaria	16.13	4.57	18.51	7.04	23.64	7.89	18.03	7.06
Lingüística	16.11	4.48	18.42	7.02	23.53	7.79	18.13	7.14
E. Física	16.31	4.37	18.65	6.97	23.70	7.75	18.07	7.14

Nota. Elaboración Propia. D1= No ser capaz de acceder a la información, D2= Renunciar a la comodidad,D3= No poder comunicarse , D4= Pérdida de conexión, M= Media y DE= Desviación estándar.

Tabla 6.

Nivel de nomofobia por especialidad

Especialidad	Nivel	Sexo					
		Masculino				Femenino	
		n	%	n	%	n	%
Inicial	Ausencia	0	0	0	0	0	0
	Leve	35	12.6	1	0.4	34	12.3
	Moderado	77	27.8	1	0.4	76	27.4
	Grave	19	6.9	0	0.0	19	6.9
Primaria	Ausencia	1	0.4	0	0.0	1	0.4
	Leve	19	6.9	9	3.2	10	3.6
	Moderado	54	19.5	15	5.4	39	14.1
	Grave	15	5.4	5	1.8	10	3.6
Lingüística	Ausencia	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	Leve	6	2.2	3	1.1	3	1.1
	Moderado	33	11.9	18	6.5	15	5.4
	Grave	5	1.8	1	0.4	4	1.4
E. Física	Ausencia	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	Leve	1	0.4	1	0.4	0	0.0
	Moderado	12	4.3	0	0.0	0	0.0
	Grave	0	0.0	12	4.3	0	0.0
total		277	100	66	23.8	211	76.2

Nota. Elaboración propia.

La tabla 6 da a conocer los niveles de nomofobia luego de haber respondido a los 20 ítems , siendo 0 a 20 “ausencia”, de 21 a 59 “leve”, entre 60 y 99 “moderado” y de 100 en adelante como “grave” (Jahrami et al., 2023).

Tabla 7 .

Nivel general de nomofobia en estudiantes de educación.

Nivel	n	%
Ausencia	1	0.36
Leve	61	22.02
Moderado	164	59.21
Grave	51	18.41

Nota. Elaboración propia.

Tabla 8.

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
D1	0.094	277	0.00
D2	0.086	277	0.00
D3	0.111	277	0.00
D4	0.093	277	0.00
Nomofobia	0.062	277	0.012
Calidad del sueño	0.109	277	0.00

Nota. D1= no ser capaz de acceder a la información; D2= renunciar a la comodidad; D3= no poder comunicarse y D4= pérdida de conexión (León, 2020). Demuestran una distribución libre.

Teniendo en cuenta el objetivo y los datos obtenidos, se entiende que se deberán utilizar pruebas no paramétricas y como se quiere ver la correlación, se tendrá que aplicar Rho Spearman (Mendivelso, 2022).

Tabla 9.

Correlación entre variables.

Variables	Prueba	Coefficiente de correlación	Sig.
Nomofobia y Calidad de sueño	Rho Spearman	0.239	0.001

Nota. Elaboración propia. P=significancia

La tabla 9, reafirma la relación significativa, positiva y baja fuerza entre ambas variables.

Teniendo en cuenta que $\alpha = 0.05$ y $p=0.001$ se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, debido a que la significancia es menor ($p < 0.05$). Por ende, a mayor nomofobia, existe

menor calidad del sueño. El coeficiente de 0.239 muestra una baja relación.

Tabla 10.

Correlación entre no ser capaz de acceder a la información y calidad del sueño.

Dimensión y Variable	Prueba	Coeficiente de correlación	p
No ser capaz de acceder a la información y calidad de sueño	Rho Spearman	0.244	0.001

Nota. Elaboración propia. P=Significancia.

La tabla 10, Teniendo en cuenta que $\alpha = 0.05$ y $p=0.001$ se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, debido a que la significancia es menor ($p < 0.05$). Por ende, a mayor acceso a la información, hay menor calidad del sueño. El coeficiente de correlación de 0.244 muestra una baja relación.

Tabla 11.

Correlación entre no ser capaz de acceder a la información y calidad del sueño

Dimensión y Variable	Prueba	Coeficiente de correlación	p.
Renunciar a la comodidad y calidad de sueño	Rho Spearman	0.213	0.001

Nota. Elaboración propia. P=significancia .

En la tabla 11, mediante la prueba de Rho Spearman se observa que existe una relación significativa y positiva. Teniendo en cuenta que $\alpha = 0.05$ y $p=0.001$ se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, debido a que la significancia es menor ($p < 0.05$). Por ende, a mayor renuncia a la comodidad, hay menor calidad del sueño. El coeficiente de correlación de 0.213 muestra una baja relación.

DISCUSIÓN

Al querer determinar la relación de la nomofobia y la calidad del sueño en estudiantes de educación, la teoría de *problemas de uso del smartphone* (PUS) de Griffiths detalla ausencia a lo que podemos asociar con no estar plenamente cómodo, a la vez se vincula con atención alta en la tecnología, creando una dependencia ((Rios, 2023) Esto fortalece la idea de estar más concentrado en acceder a la información llevando a un desequilibrio mental. Al respecto, Madrid y compañía apoyan que el uso excesivo de smartphones causan trastornos por estar expuestos a pantallas luminicentes alterando el ciclo circadiano (Madrid et, al., 2023). Por ello, considerando que 215 (77.62%) estudiantes evidencian un estado grave o moderado de nomofobia y 207 (75%) estudiantes tienen una mala calidad de sueño, demuestra haber una relación directa con un coeficiente de 0.239.

Con lo propuesto del efecto post pandemia de Bustamante et al. (2020), se puede considerar válido, por tener una gran cantidad de estudiantes con calidad mala de sueño. En contraste con Bernárdez (et al., 2021), en el contexto de esta investigación existe una mayor cantidad a comparación del 2.6% que dieron mal uso al celular, pero coincidimos que en su mayoría son mujeres (58%). Lo expuesto por Huang (et al., 2020), es cierto, ya que se puede reafirmar el vínculo de la mala práctica de descanso con el uso del *smartphone*, pero superando su cantidad de 9.8% en un 65.2% de una mala calidad de sueño, con la diferencia que son varones en su minoría (n=47 de 207). Aimiando lo propuesto por Castro y compañía (2020), existe una cantidad considerable con nomofobia moderada (39.5%), aún así, este trabajo obtuvo 59% con nomofobia moderada, siendo superior el contexto universitario juliaqueño al limeño.

estableciéndose un orden lógico y sistemático, que a su vez permitan la discusión con la teoría que sustenta el trabajo, así como con antecedentes de otras investigaciones resaltando similitudes y contraposiciones.

También durante la discusión se podrá exponer las interpretaciones del autor, como explicaciones de principios, regularidades y las consecuentes generalizaciones del trabajo, en los casos que

amerite. En la búsqueda de autores más cercanos al contexto, se encuentra Pari (2019) , donde es de los más relevantes en los últimos tiempos que puso énfasis enfocándose en los problemas que causa el dispositivo móvil en universitarios, sin embargo, no se centra tanto la calidad del sueño, pero sí en las repercusiones socioemocionales. Es por lo anterior, que esta investigación contribuye significativamente al tocar dos variables a nivel de su región donde hay brechas de este estudio. Además, que al analizar la población de estudio se podrá tener un diagnóstico de sus estados mentales que pueden repercutir en su vida profesional. También, la casa de estudios podrá tomar medidas y las facultades afines de otros centros de educación superior tendrán un nuevo panorama. Las limitaciones son la cantidad de encuestados, ya que se debe asegurar una realidad más amplia e incluso poder aplicar simultánea y comparativamente en otras universidades. Otro factor es el sexo, pues sería conveniente tener un número equilibrado de participantes masculinos y femeninos.

CONCLUSIONES

8

Las conclusiones asimiladas respecto a la relación entre la nomofobia y la calidad de sueño en estudiantes de educación, es satisfactoria aunque con una fuerza baja en los 277 estudiantes, obteniendo que que prevalece un nivel moderado de nomofobia en un 59%, siendo preocupante que solo 1% no presenta cuadros de nomofobia. Mientras que en calidad de sueño solo la cuarta parte demuestra (25%) demuestra buenos hábitos, siendo de preocupación la especialidad de primaria del sexo femenino pues un 90% tiene mala calidad de sueño, pero a nivel de toda la facultad sin énfasis en el sexo, es la especilidad de inicial y puericultura con 34%.

Para concluir, se reafirma que si existe una relación coherente pero débil entre la nomofobia y la calidad de sueño. Esto indica cierta influencia, pero no de gran preocupación. Sería conveniente poder implementar otras variables que ayuden a determinar las casusantes del uso excesivo de celulares y que a la vez tenga relación con la calidad del sueño. Para asegurar respuestas más fidedignas, es pertinente tener más involucrados en la evaluación y hacerlo mediante una

entrevista, así reducir de manera significativa el sesgo de la veracidad e internalización del participante.

LISTA DE REFERENCIAS

- Alonso, C., Campo, M. V., Souto, Y. M., y Mouriño, Y. (2021). Uso y abuso del móvil en adolescentes y su relación con la ansiedad y el insomnio. *Revista internacional de salud mental, investigación y humanidades*, 17, 1–5. <http://ciberindex.com/p/p/e13364>
- Ara, N. B., Guzmán, J. R., Godoy, A., Merellano, E., y Uribe, N. U. (2022). Rendimiento académico, actividad física, sueño y género en universitarios durante la pandemia-2020. *Cultura, ciencia y deporte*, 17(53), 109-131. ISO 690
- Arrogante, O. (2022). Sampling techniques and sample size calculation: How and how many participants should I select for my research? In *Enfermería Intensiva* (Vol. 33, Issue 1, pp. 44–47). Ediciones Doyma, S.L. <https://doi.org/10.1016/j.enfi.2021.03.004>
- Braña, Á. J., y Moral, M. de la V. (2023). NOMOPHOBIA AND FOMO IN THE USE OF SMARTPHONE IN YOUNG PEOPLE: THE ROLE OF ANXIETY TO BE CONNECTED. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 23(1), 117–130. <https://doi.org/10.21134/haaj.v23i1.707>
- Bustamante, N., Russell, J., Godoy, A., Merellano, E., y Uribe, N. (2022). Academic performance, physical activity, sleep and gender in university students during the pandemic-2020. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 17(53), 109–131. <https://doi.org/10.12800/ccd.v17i53.1897>
- Carpi, M. (2025). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a brief review. In *Occupational Medicine* (Vol. 75, Issue 1, pp. 14–15). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqae121>
- Castillo, P. F., García, R., Hernández, J. A., Poblano, E. R., y Noriega, S. A. (2024). Validez de contenido de un instrumento de medición para medir el éxito en la implementación del TPM.

RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación y El Desarrollo Educativo, 14(28).

<https://doi.org/10.23913/ride.v14i28.1928>

Chica, R. A. (2023). teoria nomofobia de griff. Revista Electrónica de Psicología de La FES Zaragoza, 13 (25), 4–12.

Chipia, J. O. A. N., Camacho, N. O., Omaña, P., y Márquez, R. (2021). Calidad del sueño en estudiantes de medicina durante la pandemia por COVID-19. *Revista GICOS*, 6(E2).

ISO 690

Cortés, M. E. (2022). Nomofobia: Adicción al teléfono inteligente. Impacto en jóvenes y recomendaciones de su adecuado uso en actividades de aprendizaje en el área salud. *Red Médica de Chile*, 150, 406–408.

Espinoza, L. Á., y Ochoa, J. M. (2021). The level of relational research in the social sciences.

González, J., Leon, A., Pérez, C., y Calvete, E. (2017). Original Adaptation of the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) to Spanish in a sample of adolescents.

<https://www.researchgate.net/publication/318852218>

Guevara, G. P., Verdesoto, A. E., y Castro, N. E. (2020). Metodologías de investigación educativa. *Revista Científica Mundo de La Investigación y El Conocimiento*, 4(3), 163–173.

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). Metodología san pieri. Mc Graw Hill Education, Sexta edición, 1–634. www.elosopanda.com

Hernández, R., y Mendoza, C. P. (2018). Metodología de la investigación : las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill Education.

Hernández, A. A., Argüelles, V., y Palacios, R. H. (2021). Métodos empíricos de la investigación Empirical. In *Publicación semestral* (Vol. 9, Issue 17).

<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/huejutla/issue/archive>

- Jahrami, H., Saif, Z., Trabelsi, K., Bragazzi, N. L., y Vitiello, M. V. (2023). Internal consistency and structural validity of the nomophobia questionnaire (NMP-Q) and its translations: A systematic review with meta-analysis. *Heliyon*, 9(4). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e15464>
- López, S., González, S., Chivite, C. M., Ramírez, M. del V., Jódar, R., y Sánchez-Martínez, M. (2023). Design and validation of a scale to measure nomophobia among children 9–13 years old. *Atencion Primaria*, 55(1). <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2022.102528>
- Madrid, J. A., Pin, G., y Ferrández, M. C. (2023). Ritmo circadiano y sus trastornos. *PEDIATRÍA INTEGRAL*, 23(8), 450–461.
- Mendivelso, F. (2022). Prueba no paramétrica de correlación de Spearman. *Revista Médica Sanitas*, 24(1). <https://doi.org/10.26852/01234250.578>
- Oviedo, H. C., y Campo, A. (2005). Metodología de investigación y lectura crítica de estudios Aproximación al uso del coeficiente alfa de Cronbach Title: An Approach to the Use of Cronbach's Alfa.
- Pari Ccama, Y. (2019). Uso de los smartphome en las relaciones familiares en estudiantes universitarios de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno. *Revista de Investigación En Comunicación y Desarrollo*, 10(2), 151–159.
- Sánchez, Y., Raqui, C. E., Huaroc, E. J., y Huaroc, N. M.(2024). Importancia de Conocer la Normalidad de los Datos Utilizados en los Trabajos de Investigación por Tesisistas. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 17(2), 404–413.
<https://doi.org/10.37843/RTED.V17I2.554>

ANEXOS

Anexo 1. Evidencia de sumisión.



Envíos

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

Yeison Isai Apaza Chavez

Envío **Revisión** Editorial Producción

Archivos de envío

[Buscar](#)

▶	94544-4	Relación de calidad del sueño y nomofobia en estudiantes universitarios de Educación (4)	diciembre 4, 2025	Texto del artículo
---	---------	--	-------------------	--------------------

[Descargar todos los archivos](#)

Discusiones prerrevisión

[Añadir discusión](#)

Nombre	De	Última respuesta	Respuestas	Cerrado
▶ Comentarios para el editor/a	isai_apaza2	-	0	☐
	2025-12-04 02:37			

Anexo 2. Resolución de inscripción de proyecto de investigación



"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

RESOLUCIÓN N° 060-2025/UPeU/FACIHED-CF

Lima, Ñaña, 20 de enero de 2025

VISTO:

El expediente del bachiller **YEISON ISAI APAZA CHAVEZ**, identificado con código universitario N° 202013776 de la Carrera Profesional de Educación, Especialidad Primaria de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión;

CONSIDERANDO:

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del perfil de proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que el bachiller **YEISON ISAI APAZA CHAVEZ**, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: **"Nomofobia, calidad del sueño y rendimiento académico en estudiantes de Educación de la Universidad Peruana Unión, Juliaca 2025"** y la designación del asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;

Estando a lo acordado en la sesión ordinaria del Consejo de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, celebrada el día 20 de enero de 2025, y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

SE RESUELVE:

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado: **"Nomofobia, calidad del sueño y rendimiento académico en estudiantes de Educación de la Universidad Peruana Unión, Juliaca 2025"** y disponer su inscripción en el registro correspondiente, y designar a la Mg. Julissa Torres Acurio, **ASESORA** para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por: Mg. Ana Hazel Apaza Flores y Mg. Maribel Soledad Cairampoma De la Cruz, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese.



Dr. Jorge Platon Maquera Sosa
DECANO



Mg. Néstor Roger Apaza Apaza
SECRETARIO ACADÉMICO

Villa Unión – Ñaña, altura Km. 19 de la Carretera Central, Lurigancho – Chosica, Lima 15, Perú
Teléfono: (01) 618-6300 Web: www.upeu.edu.pe E-mail: universidadperuanaunion@upeu.edu.pe

Anexo 3. Instrumentos de evaluación.

DOI	https://doi.org/10.20882/adicciones.1316
URL	Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q): Estructura factorial y puntos de corte de la versión española Adicciones

Instrucciones: A continuación, responderá algunas preguntas sobre el modo cómo usted interactúa con su teléfono móvil. Después de cada pregunta coloque una x en el recuadro que considere el nivel de su respuesta, donde 1 es totalmente en desacuerdo hasta que 7 es totalmente en desacuerdo.

		Totalmente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
		1	2	3	4	5	6	7
1	Me sentiría incómodo sin acceso constante a la información a través de mi smartphone.							
2	Me sentiría irritado si no pudiese buscar información en mi smartphone cuando quisiera.							
3	Estaría nervioso si no pudiese obtener noticias (p. ej., eventos, el tiempo, etc.) en mi smartphone.							
4	Estaría irritado si no pudiese usar mi smartphone y sus capacidades cuando quisiera.							
5	Me asustaría quedarme sin batería en mi smartphone.							
6	Entraría en pánico si me quedase sin saldo o sobrepasase mi límite mensual de datos.							
7	Si no pudiese usar mi smartphone, tendría miedo a quedarme tirado en algún lugar.							
8	Si me quedase sin señal de cobertura de datos o no pudiera conectarme al wifi, comprobaría constantemente si tengo señal o pudiera encontrar una red de wifi.							
9	Si no pudiese usar mi smartphone, tendría miedo a quedarme tirado en algún lugar.							
10	Si estuviese un rato sin poder comprobar mi smartphone, tendría deseos de poder mirarlo.							
11	Sentiría ansiedad si no pudiese comunicarme instantáneamente con mi familia y amigos.							
12	Estaría preocupado porque mi familia y amigos no podrían contactar conmigo.							
13	Estaría nervioso porque no podría recibir mensajes de texto y llamadas.							
14	Sentiría ansiedad porque no podría mantener el contacto con mi familia y amigos.							
15	Estaría nervioso porque no podría saber si alguien había intentado contactar conmigo.							
16	Sentiría ansiedad porque se hubiese roto mi contacto continuo con mi familia y amigos.							
17	Estaría nervioso porque estaría desconectado de mi identidad en línea							
18	Estaría incómodo porque no podría estar al día con las redes sociales y redes en línea.							
19	Sentiría torpeza porque no podría comprobar mis notificaciones de actualizaciones de mis contactos y redes en línea.							
20	Sentiría ansiedad porque no podría comprobar mi correo electrónico.							

URL - PSQI	Propiedades-clinimetricas-de-la-version-castellana-del-cuestionario-de-Pittsburgh.pdf
------------	---

Instrucciones:

Las siguientes preguntas hacen referencia a cómo ha dormido usted durante el último mes. Intente ajustar sus respuestas a las preguntas de la manera más exacta posible

1. Durante el último mes, ¿cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?

Apunte su hora habitual de dormir: _____

2. ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes?

Apunte su tiempo en minutos: _____

3. Estaría irritado si no pudiese usar mi smartphone y sus capacidades cuando quisiera.

Apunte su hora habitual de levantarse: _____

4. Me asustaría quedarme sin batería en mi smartphone

Apunte las horas que cree haber dormido: _____

5. Durante el último mes, cuántas veces ha tenido usted problemas para:

a. No poder conciliar el sueño en la primera media hora:

- ☐ Ninguna vez en el último mes
- ☐ Menos de una vez a la semana
- ☐ Una o dos veces a la semana
- ☐ Tres o más veces a la semana

b. Despertarse durante la noche o de madrugada:

- ☐ Ninguna vez en el último mes
- ☐ Menos de una vez a la semana
- ☐ Una o dos veces a la semana
- ☐ Tres o más veces a la semana

c. Tener que levantarse para ir al servicio:

- ☐ Ninguna vez en el último mes
- ☐ Menos de una vez a la semana
- ☐ Una o dos veces a la semana
- ☐ Tres o más veces a la semana

d. No poder respirar bien:

- ☐ Ninguna vez en el último mes
- ☐ Menos de una vez a la semana
- ☐ Una o dos veces a la semana
- ☐ Tres o más veces a la semana

e. Toser o roncar ruidosamente:

- ☐ Ninguna vez en el último mes
- ☐ Menos de una vez a la semana
- ☐ Una o dos veces a la semana
- ☐ Tres o más veces a la semana

f. Sentir frío:

- ☐ Ninguna vez en el último mes
- ☐ Menos de una vez a la semana
- ☐ Una o dos veces a la semana
- ☐ Tres o más veces a la semana

g. Sentir demasiado calor:

- ☐ Ninguna vez en el último mes
- ☐ Menos de una vez a la semana
- ☐ Una o dos veces a la semana
- ☐ Tres o más veces a la semana

h. Tener pesadillas o malos sueños

- ☐ Ninguna vez en el último mes
- ☐ Menos de una vez a la semana
- ☐ Una o dos veces a la semana
- ☐ Tres o más veces a la semana

i. Sufrir dolores

- ☐ Ninguna vez en el último mes
- ☐ Menos de una vez a la semana
- ☐ Una o dos veces a la semana
- ☐ Tres o más veces a la semana

j. Otras razones (por favor describirlas a continuación)

- ☐ Ninguna vez en el último mes
- ☐ Menos de una vez a la semana
- ☐ Una o dos veces a la semana
- ☐ Tres o más veces a la semana

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

- ☐ Muy buena
- ☐ Bastante buena
- ☐ Bastante mala
- ☐ Muy mala

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

- ☐ Ninguna vez en el último mes
- ☐ Menos de una vez a la semana
- ☐ Una o dos veces a la semana
- ☐ Tres o más veces a la semana

8. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?

- ☐ Ninguna vez en el último mes
- ☐ Menos de una vez a la semana
- ☐ Una o dos veces a la semana
- ☐ Tres o más veces a la semana

9. Durante el último mes, ¿ha representado para usted mucho problema el tener ánimos para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?

- ☐ Ningún problema
- ☐ Sólo un leve problema
- ☐ Un problema
- ☐ Un grave problema

10. ¿Duerme Ud. Solo a acompañado?

- ☐ Solo
- ☐ Con alguien en otra habitación
- ☐ En la misma habitación, pero en otra cama
- ☐ En la misma cama