

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA



Dependencia al móvil y calidad de sueño en estudiantes de
educación secundaria en el distrito de Zarumilla, 2025

Tesis

Para optar el título profesional de Licenciada en Psicología

AUTORA

Br. Erika del Rocio Castillo Barrantes

Tumbes, 2026

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA



Dependencia al móvil y calidad de sueño en estudiantes de
educación secundaria en el distrito de Zarumilla, 2025

Tesis aprobada en forma y estilo por:

Mg. Alfaro Garcia Ludwing Dario (presidente)

Mg. Garrido Zavala Glenda (secretario)

Dra. Calle Ramirez Xiomara Miluska (vocal)

Tumbes, 2026

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA



Dependencia al móvil y calidad de sueño en estudiantes de
educación secundaria en el distrito de Zarumilla, 2025

Los suscritos declaramos que la tesis es original en su contenido y
forma.

Erika del Rocio Castillo Barrantes (autora)
ORCID: 0009-0007-1230-5644

Dra. Xiomara Miluska Calle Ramirez (asesora)
ORCID: 0000-0002-7773-1800

Tumbes, 2026

ACTA DE SUSTENTACIÓN



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
Ciudad Universitaria**



Av. Universitaria – Pampa Grande – Tumbes

“AÑO DE LA ESPERANZA Y EL FORTALECIMIENTO DE LA DEMOCRACIA”

ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS

En Tumbes, diez de julio de dos mil veintiséis, siendo las doce horas y en modalidad presencial, se reunió el Jurado Calificador en la Sala de Uso Múltiples del Centro Académico de Investigación Psicológica de la Universidad Nacional de Tumbes, designado mediante **RESOLUCIÓN N° 419-2025/UNTUMBES-FACSO-D, del 09 de noviembre de 2025**, conformado por el **Mg. Ludwing Dario Alfaro García** (Presidente), la **Mg. Glenda Garrido Zavala** (Secretaria); y la **Dra. Xiomara Miluska Calle Ramirez** (Vocal); Asimismo, se reconoció, a la Dra. Xiomara Miluska Calle Ramirez como **asesora**. Acto seguido, el jurado procedió a evaluar, deliberar y calificar la sustentación de la tesis titulada: **"DEPENDENCIA AL MÓVIL Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN EL DISTRITO DE ZARUMILLA, 2025"**, para optar por el título Profesional de **Licenciada en Psicología**, presentado por la:

Br. ERIKA DEL ROCIO CASTILLO BARRANTES

Concluida la sustentación y absueltas las preguntas, por parte de la sustentante y después de la deliberación, el jurado según el artículo N°65 del Reglamento de Tesis para Pregrado y Posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes, declaran a la Br. **ERIKA DEL ROCIO CASTILLO BARRANTES**, aprobada por **UNANIMIDAD**, con el calificativo de **MUY BUENO**

En consecuencia, queda expedita para continuar con los trámites correspondientes a la obtención del título profesional de Licenciada en Psicología, de conformidad con lo estipulado en la Ley Universitaria N°30220, el Estatuto, Reglamento General, Reglamento General de Grados y Títulos y Reglamento de Tesis de la Universidad Nacional de Tumbes.

Siendo las doce horas y cuarenta minutos del mismo día, se dio por concluida la ceremonia académica, procediendo a firmar el acta en presencia del público asistente.

Mg. Ludwing Dario Alfaro García
DNI N° 00245141
Código ORCID 0000-0002-9584-9925
Presidente

Tumbes, 10 de julio del 2026.

Mg. Glenda Garrido Zavala
DNI N° 00323889
Código ORCID 0009-0003-7041-5738
Secretaria

Dra. Xiomara Miluska Calle Ramirez
DNI N° 72507299
Código ORCID 0000-0002-7773-1800
Vocal

C.c.

- Jurados (03)
- Asesor
- Interesado

- Coasesor (es)
- Archivo (Decanato)

REPORTE DE TURNITIN



Página 1 de 42 - Portada

Identificador de la entrega: trnoid::3117-624881184

Erika Del Rocio Castillo Barrantes

**DEPENDENCIA AL MÓVIL Y CALIDAD DE SUEÑO EN
ESTUDIANTES DE EDUCACION SECUNDARIA EN EL DISTRIT...**

 TITULACIÓN 2026

Detalles del documento

Identificador de la entrega:

trnoid::3117-624881184

Fecha de entrega:

15 sept 2026, 12:49 GMT-5

Fecha de descarga:

15 sept 2026, 12:55 GMT-5

Nombre del archivo:

DEPENDENCIA AL MÓVIL Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE EDUCACION SECUNDARIA E...pdf

Tamaño del archivo:

324.8 KB

37 páginas

10.567 palabras

58.527 caracteres



Página 1 de 42 - Portada


Dra. Xiomara M. Calle Ramirez
ORCID: 0000-0002-7773-1800

12% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

Fuentes principales

- 10%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 8%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

10%	Fuentes de Internet
1%	Publicaciones
8%	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.unap.edu.pe	1%
2	Trabajos del estudiante	Universidad Nacional de Tumbes on 2024-12-03	1%
3	Internet	repositorio.untumbes.edu.pe	1%
4	Internet	repositorio.upsc.edu.pe	<1%
5	Internet	hdl.handle.net	<1%
6	Trabajos del estudiante	Facultad de Psicología on 2025-12-13	<1%
7	Internet	digitum.um.es	<1%
8	Internet	dspace.unLedu.ec	<1%
9	Internet	alicia.concytec.gob.pe	<1%
10	Trabajos del estudiante	Universidad Internacional del Ecuador on 2023-12-04	<1%
11	Internet	apps.ucsm.edu.pe	<1%

12	Internet	repositorio.uncp.edu.pe	<1%
13	Trabajos del estudiante	Integración Moodle Presencial 4.3 on 2025-12-06	<1%
14	Trabajos del estudiante	Universidad Nacional Daniel Alcides Carrion on 2025-12-18	<1%
15	Trabajos del estudiante	Facultad de Psicología on 2026-06-17	<1%
16	Trabajos del estudiante	Universidad Cesar Vallejo on 2025-12-29	<1%
17	Trabajos del estudiante	Universidad Católica San Pablo on 2025-10-10	<1%
18	Trabajos del estudiante	Universidad Cesar Vallejo on 2025-04-16	<1%
19	Trabajos del estudiante	uncedu on 2025-08-19	<1%
20	Trabajos del estudiante	Universidad Cesar Vallejo on 2026-07-09	<1%
21	Trabajos del estudiante	Blackboard on 2026-04-21	<1%
22	Trabajos del estudiante	Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez on 2022-11-21	<1%
23	Internet	tesis.usat.edu.pe	<1%
24	Internet	repositorio.unh.edu.pe	<1%
25	Trabajos del estudiante	Universidad Anahuac México Sur on 2024-11-27	<1%

Dra. Xiomara M. Calle Ramirez
ORCID: 0000-0002-7773-1800

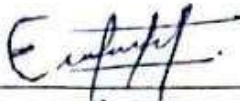
26	Trabajos del estudiante	Universidad Católica San Pablo on 2025-10-15	<1%
27	Trabajos del estudiante	Infile on 2023-04-28	<1%
28	Trabajos del estudiante	Universidad Cesar Vallejo on 2021-11-10	<1%
29	Trabajos del estudiante	Universidad Cesar Vallejo on 2022-08-09	<1%
30	Trabajos del estudiante	Universidad Cesar Vallejo on 2024-01-19	<1%
31	Trabajos del estudiante	Universidad de San Martín de Porres on 2021-05-22	<1%
32	Trabajos del estudiante	Universidad de San Martín de Porres on 2021-06-07	<1%
33	Trabajos del estudiante	ucss on 2023-11-10	<1%
34	Trabajos del estudiante	Universidad Estatal Amazonica- on 2025-09-22	<1%
35	Trabajos del estudiante	Universidad del Valle de Guatemala on 2026-05-01	<1%
36	Internet	prezi.com	<1%



Dra. Xiomara M. Calle Ramirez
ORCID: 0000-0002-7773-1800

RESPONSABLES

Br. Castillo Barrantes Erika del Rocio


Autora

Dra. Calle Ramirez Xiomara Miluska


Asesora

DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico a Dios, quien me ha guiado por el camino correcto, brindándome fortaleza y sabiduría para continuar y no desmayar ante las dificultades que se presentaron a lo largo de este proceso.

A mis padres, por ser mi principal fuente de apoyo. Su amor, comprensión y constantes palabras de aliento me han permitido perseverar en cada etapa de este proceso académico. Gracias por acompañarme en los momentos de esfuerzo y aprendizaje.

A mi abuela, por sus consejos y por la alegría que expresaba ante cada logro alcanzado. Aunque hoy no se encuentra físicamente presente, su recuerdo permanece como una guía constante durante este proceso.

A mi sobrina, por su cariño sincero y sus risas, las cuales se convirtieron en un alivio y en una compañía invaluable en los momentos de cansancio. Su presencia llenó de luz los días difíciles, recordándome la importancia de continuar con esperanza.

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi sincero agradecimiento a mi asesora la Dra. Xiomara Miluska Calle Ramirez, por la orientación brindada, las observaciones realizadas y la disposición mostrada para el desarrollo adecuado del presente estudio.

Del mismo modo, extendiendo mi agradecimiento a mi Alma Mater la Universidad Nacional de Tumbes, en especial a los docentes de la Escuela Profesional de Psicología, quienes contribuyeron a mi formación académica y profesional.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	xi
AGRADECIMIENTO	xii
RESUMEN	xvi
ABSTRACT.....	xvii
I. INTRODUCCIÓN.....	19
II. REVISIÓN DE LITERATURA.....	23
III. MATERIALES Y MÉTODOS	38
3.1. Tipo y diseño de investigación	38
3.2. Hipótesis	39
3.3. Definición conceptual y operacional de las variables	39
3.4. Población, muestra y muestreo	40
3.5. Criterios de selección.....	42
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de información	42
3.7. Procedimiento de recolección de datos.....	43
3.8. Procesamiento de análisis de datos.....	44
3.9. Aspectos éticos.....	44
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	45
V. CONCLUSIONES	54
VI. RECOMENDACIONES.....	55
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	56
ANEXOS	66

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Distribución de la población de los estudiantes de una institución educativa en el distrito de Zarumilla	40
Tabla 2 Distribución de la población y muestra de estudiantes de una institución educativa en el distrito de Zarumilla	41
Tabla 3 Correlación entre la Dependencia al Móvil y Calidad de Sueño	45
Tabla 4 Niveles de Dependencia al Móvil	46
Tabla 5 Niveles de Calidad de Sueño	47
Tabla 6 Relación entre la variable dependencia al móvil y las dimensiones de la variable calidad de sueño	48
Tabla 7 Confiabilidad del Test de Dependencia al Móvil TDM	78
Tabla 8 Confiabilidad de Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh	78
Tabla 9 Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov	79

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 Matriz de consistencia	66
Anexo 2 Operacionalización de variables	68
Anexo 3 Instrumentos de aplicación para ambas variables	70
Anexo 4 Ficha técnica de los instrumentos utilizados en la investigación	76
Anexo 5 Confiabilidad en los instrumentos de aplicación para ambas variables	78
Anexo 6 Prueba de normalidad de datos.....	79
Anexo 7 Solicitud de permiso a la institución educativa.....	80
Anexo 8 Aceptación para ejecución de tesis	81
Anexo 9 Hoja de consentimiento informado	82
Anexo 10 Hoja de asentimiento informado	83
Anexo 11 Resolución de asignación de jurado	84
Anexo 12 Resolución de aprobación de proyecto de tesis	86

RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo principal determinar la relación entre dependencia al móvil y calidad de sueño en estudiantes de educación secundaria en el distrito de Zarumilla, 2025. El tipo de estudio fue básico con un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 227 estudiantes de secundaria seleccionados mediante un muestreo estratificado. Para la recolección de datos se emplearon los cuestionarios de Test de Dependencia al Móvil (TDM) y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI). Los resultados obtenidos evidenciaron una correlación negativa y media entre dependencia al móvil y calidad de sueño, con un coeficiente de $Rho = -0,420$ y una significancia de $p < ,001$. Respecto a los niveles de dependencia al móvil, el 50,7% de los estudiantes presenta un nivel medio, el 32,2% con un nivel bajo y el 17,2% un nivel alto. En cuanto a la calidad de sueño, el 48,0% presenta un nivel moderado, el 28,6% un nivel leve, el 21,1% un nivel normal y el 2,2% un nivel severo. Asimismo, se observa una relación negativa y media con perturbaciones del sueño ($Rho = -,315$; $p < ,001$), disfunción diurna ($Rho = -,305$; $p < ,001$), latencia del sueño ($Rho = -,271$; $p = ,002$) y eficiencia del sueño habitual ($Rho = -,234$; $p < ,001$). Se concluye que existe relación inversa y significativa entre ambas variables, es decir, a mayor dependencia al móvil menor será la calidad de sueño.

Palabras Clave: dependencia al móvil, calidad de sueño, estudiantes de secundaria, institución educativa.

ABSTRACT

The study's main objective was to determine the relationship between mobile phone dependency and sleep quality in high school students in the district of Zarumilla, 2025. The study was basic in type with a quantitative approach, using a non-experimental, cross-sectional design. The sample consisted of 227 high school students selected through stratified sampling. Data collection was carried out using the Mobile Phone Dependence Test (TDM) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaires. The results showed a negative, moderate correlation between mobile phone dependency and sleep quality, with a coefficient of $Rho = -0.420$ and a significance of $p < .001$. Regarding levels of mobile phone dependency, 50.7% of students showed a medium level, 32.2% a low level, and 17.2% a high level. As for sleep quality, 48.0% showed a moderate level, 28.6% a mild level, 21.1% a normal level, and 2.2% a severe level. Likewise, a negative, moderate relationship was observed with sleep disturbances ($Rho = -.315$; $p < .001$), daytime dysfunction ($Rho = -.305$; $p < .001$), sleep latency ($Rho = -.271$; $p = .002$), and habitual sleep efficiency ($Rho = -.234$; $p < .001$). It is concluded that there is an inverse and significant relationship between both variables; that is, the higher the mobile phone dependency, the lower the sleep quality.

Keywords: mobile phone dependency, sleep quality, high school students, educational institution.

I. INTRODUCCIÓN

La adolescencia se ha convertido en una etapa de transición expuesta a múltiples factores, cada vez más perjudiciales para crecer y desarrollarse sanamente. En esta etapa se requiere de una educación integral, estabilidad en la salud y entornos seguros, respondiendo a las necesidades específicas de los adolescentes (Organización Mundial de la Salud, [OMS], 2022). Sin embargo, algunas de las características típicas de vulnerabilidad en la adolescencia es el incremento en conductas de riesgo y dificultades en el manejo emocional dado por el crecimiento de accesibilidad a las tecnologías digitales en el uso problemático del internet (Arrivillaga et al., 2020).

Para la actualidad la tecnología ha generado un impacto social convirtiéndose en una herramienta de acceso a información mundial y visualización de problemáticas sociales, con el objetivo de entretener y satisfacer las necesidades de la población, por lo tanto, el uso constante del teléfono se ha extendido en gran parte de la población, siendo un elemento cada vez difícil de ignorar (Echevarría y Herrera, 2022).

El uso excesivo del teléfono se entiende como la dedicación constante y desmedida a las aplicaciones y funciones que ofrece este dispositivo, lo cual tiene un resultado negativo en el bienestar psicológico de las personas, en especial, mayor relevancia en adolescentes, quienes debido a su etapa de desarrollo suelen enfrentar dificultades en el manejo del autocontrol (Besolí et al., 2018).

Diversos estudios han señalado que esta problemática social se encuentra asociado a una variedad de trastornos psicológicos, entre ellos, problemas de sueño (Pérez et al., 2021). En ese contexto, la calidad de sueño representa un proceso fisiológico básico que regula funciones claves del organismo, proporciona energía y está estrechamente relacionado con la salud física y mental, ha cobrado mayor relevancia con el paso de los años, por lo tanto, pasar muchas horas en el celular eleva la incidencia de estos problemas (Quispe, 2024).

Un estudio observacional realizado en España determinó que el 51.7% de los estudiantes presentaban una mala calidad del sueño, el 93.7% utilizaban el teléfono antes de acostarse y el 75% continuaba usándolo mientras permanecía en cama (Dia, 2023). De manera similar, investigaciones realizadas en el contexto peruano evidenciaron que el 40,3% de los adolescentes presenta problemas relacionados con el sueño, registrando incluso un promedio de descanso inferior a cinco horas por día (Maquera y Tisnado, 2024).

En el ámbito nacional, Orosco y Palacios (2024) en Lima, observaron que el 69,2% de la muestra manifiestan mala calidad de sueño y el 51,1% experimentaba somnolencia durante el día. En cuantos hábitos relacionados con el sueño, se encontró que el 71% no apagaba sus dispositivos telefónicos al menos una hora antes de dormir, con un promedio de siete horas diarias de uso de las pantallas electrónicas.

El sueño desempeña un papel importante en el desarrollo del sistema nervioso central y en la realización de funciones cognitivas, sin embargo, cuando se ve alterado puede generar diversos trastornos como insomnio, sonambulismos o pesadillas, una situación que se ha vuelto cada vez más frecuente debido a la reducción progresiva de las horas de descanso, especialmente en poblaciones jóvenes, lo que hace imprescindible determinar la relación al uso excesivo del teléfono móvil y los posibles efectos en el sueño (Illisaca, 2020).

De igual manera, una investigación evidenció que la exposición al teléfono móvil durante la noche tiene un impacto incluso mayor que el consumo de cafeína presente en una taza de café, lo cual refleja cómo la interrupción de las horas sueño, causada por la luz emitida por los teléfonos móviles puede provocar mayor

estrés, baja productividad, desinterés y problemas de concentración, ya que esta luz inhibe la producción de melatonina hasta en un 22%, hormona responsable de regular los ciclos de sueños y vigilia (Menéndez, 2018).

En ese sentido, el estudio proporcionó información actualizada y relevante que permitió fortalecer el conocimiento existente. A partir de ello, surgió la siguiente interrogante: ¿Cuál es la relación que existe entre dependencia al móvil y calidad de sueño en estudiantes de educación secundaria en el distrito de Zarumilla, 2025?

La presente investigación de estudio cuantitativo tuvo como objetivo principal determinar la relación entre dependencia al móvil y calidad de sueño. Asimismo, los objetivos específicos fueron: A) identificar los niveles de dependencia al móvil, B) distinguir los niveles de calidad de sueño, y C) establecer la relación entre la variable dependencia al móvil y las dimensiones de calidad de sueño como calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia del sueño habitual, perturbación del sueño, uso de medicamentos para dormir y disfunción diurna en estudiantes del nivel secundaria en el distrito de Zarumilla durante el año 2025.

Asimismo, es pertinente resaltar la importancia de realizar esta investigación desde varios aspectos fundamentales. Desde una perspectiva teórica, este estudio buscó generar conocimientos relevantes, definidos por diversos autores y teorías que han sido esenciales y útiles para otras investigaciones. Esto responde a la problemática planteada de analizar el uso desmedido del teléfono y su impacto en la calidad de sueño, el cual permitió fortalecer el conocimiento existente, a través de la recolección de datos, permitiendo ampliar las bases teóricas con la que se sustenta la investigación y el desarrollar nuevos modelos explicativos, brindando un fundamento científico para nuevas investigaciones.

Desde un enfoque social, los beneficios de esta investigación fueron en proporcionar información a los adolescentes, instituciones educativas, educadores y cuidadores sobre los niveles de dependencia al móvil y calidad de sueño, permitiendo orientar a los jóvenes hacia un uso responsable de los dispositivos móviles y a la promoción de acciones socioeducativas preventivas que favorezcan cambios positivos en los estilos de vida de los adolescentes, reduciendo conductas

nocivas asociadas a la dependencia dentro de la región de Tumbes, contribuyendo así al bienestar integral de esta población en etapa de desarrollo.

Desde un enfoque práctico, los hallazgos obtenidos constituyeron un aporte para educadores, psicólogos y/o padres de familia, al evidenciar los efectos del uso problemático del teléfono en la repercusión del sueño. En función de ello, los resultados reflejaron la necesidad de generar diseños de programas y talleres preventivos enfocados en promover hábitos saludables en la utilización y correcto manejo del dispositivo móvil para erradicar los problemas en salud, por lo tanto, será posible implementar intervenciones que reduzcan el riesgo de dependencia y a la afectación de las demás facetas de la vida.

Desde una perspectiva metodológica, la investigación se basó en el método científico y principios éticos, utilizando instrumentos validados y confiables, que permitieron medir las variables y recopilar datos de una determinada población. Asimismo, los resultados sirvieron como antecedentes para futuras investigaciones interesadas en abordar estas variables en otras regiones, y a su vez fortalecer la validez de los instrumentos empleados.

Por consiguiente, este estudio se encuentra estructurada en seis capítulos principales. El primer capítulo se desarrolla la introducción, el cual aborda la problemática, justificación y los objetivos que orientan la investigación. El segundo capítulo corresponde a la revisión literaria, donde se presentan los fundamentos teóricos y los antecedentes a nivel nacional e internacional que brindan sustento científico al estudio. El tercer capítulo se describen los materiales y métodos empleados, detallando el tipo y diseño de investigación, variables, población y muestra, los criterios de selección, procesamiento de la información y consideraciones éticas. En el cuarto capítulo se presentan los resultados obtenidos y la discusión correspondiente. Finalmente, el quinto y sexto capítulo comprende las conclusiones y recomendaciones.

II. REVISIÓN DE LITERATURA

Los teléfonos inteligentes se han vuelto una herramienta esencial para todas las personas de diferentes edades en todo el mundo, al punto de que resulta difícil imaginar la vida diaria sin ella. Se ha integrado de tal forma que ha transformado las rutinas, hábitos, interacciones sociales e incluso las relaciones familiares e interpersonales (Santano, 2022).

Cuando se habla de una conducta dependiente, esta ha sido definida por diversos investigadores, quienes señalan como la preocupación constante de estar en redes sociales, necesidad incontrolable de iniciar sesión, dedicar muchas horas diarias y atención a estas plataformas, lo que afecta otras áreas importantes de la vida, así como la necesidad de pasar cada vez más tiempo en ellas, incluso sacrificar actividades recreativas (Becerra et al., 2021).

Es innegable que las nuevas tecnologías han brindado un avance a la civilización en diversos campos, sin embargo, recursos indispensables tan comunes hoy en día como el teléfono móvil pueden generar, ciertas dependencias que hasta ahora eran desconocidas (Muñoz y Agustín, 2005).

Manuales más utilizados para la clasificación y diagnóstico de trastornos mentales y de comportamiento, como el DSM-IV y el CIE-11, consideran la dependencia como un conjunto de fenómenos comportamentales, cognitivos y fisiológicos. En cuanto al uso del teléfono, estudios basados en encuestas y observaciones en diferentes países mantienen las mismas conclusiones en que, especialmente entre los jóvenes, este dispositivo móvil se ha vuelto inseparable, al punto que uno de cada tres admite pasar gran parte del día en él, lo que resalta una creciente preocupación por la adicción tecnológica en la vida cotidiana (De la puente y Balmori, 2007).

El Perú no es ajeno a esta problemática, según estudios recientes, el 50% de la población a nivel nacional siente ansiedad cuando intenta alejarse de su dispositivo móvil, el 49% considera que podría estar sufriendo este problema y el 76% se reconoce como dependiente para llevar a cabo sus actividades diarias (Sánchez, 2024).

Según Chóliz et al. (2008), los teléfonos móviles poseen una serie de características que lo hacen especialmente atractivos para los adolescentes, como la facilidad de acceso a comunicarse con amigos, ampliación de las relaciones interpersonales e incorporación de múltiples funciones tecnológicas, lo que favorece su uso excesivo y lleva a los autores a clasificar la adicción al teléfono dentro de las adicciones comportamentales, junto con la ludopatía, compras compulsivas y adicción a los videojuegos.

Asimismo, se ha identificado una conducta emergente asociada al uso excesivo del teléfono móvil conocida como nomofobia, la cual se describe como una fobia situacional caracterizada por el miedo irracional y exagerado a permanecer sin acceso al dispositivo móvil. Esta condición se manifiesta a través de diversas conductas, tales como el uso prolongado del teléfono, necesidad de contar con dispositivos móviles adicionales, portar constantemente un cargador, verificación compulsiva de notificaciones, dormir con el teléfono móvil, preferir la comunicación virtual sobre el contacto interpersonal directo y realizar gastos excesivos vinculados a su uso (Bragazzi y Del Puente, 2014).

Es en este sentido que se considera una herramienta accesible y moderna; entre sus funciones están la comunicación por medio de llamadas, grabaciones de voz, mensajes, juegos, fotografía, interacción por redes sociales, reproducción de música, radio y acceso a noticias, siendo además un dispositivo portátil y ampliamente disponible en el mercado, lo que lo convierte en un dispositivo al alcance de personas de diferentes contextos socioeconómicos (Sevilla, 2017).

En cuanto a las consecuencias, se señala que en el Perú nueve de cada diez personas tienen un dispositivo y dedican aproximadamente nueve horas diarias a interactuar con aplicaciones y redes sociales, lo que puede afectar a los jóvenes en sus relaciones interpersonales, en su autopercepción por medio de las redes

sociales y en su autoestima, debido a la influencia distorsionada de la realidad que estos dispositivos generan (Villarreal, 2020).

En relación a ello, de acuerdo con García y Monferrer (2009) como entes consumidores de productos, los estímulos consumistas se transmiten a través de los medios de comunicación, los cuales están activos en incluir la participación de la audiencia juvenil, exponiéndolos a como contenidos que pueden ser inapropiados para su edad y convirtiéndolos, en buena medida, un destinatario final asociado a gastos relacionados con el uso del teléfono móvil.

Esto contribuye a fomentar conductas de riesgo, como en el uso adictivo o compulsivo, difusión de imágenes sensibles, acceso de contenidos audiovisuales sin restricciones, como pornografía o actos de violencia, y abre nuevas rutas telemáticas a los pederastas accedan a los niños e incluso localizarlos. Asimismo, convierte a niños y jóvenes en receptores de publicidad y posibilita el acceso no autorizado a los datos del dispositivo, lo que genera consecuencias graves, como situaciones de fraude, robo de identidad o daños en la reputación (García y Monferrer, 2009).

Aunque los teléfonos móviles pueden facilitar recursos educativos y mejorar aspectos del aprendizaje cuando se utilizan adecuadamente, un mal uso de estos dispositivos está relacionado con distracciones, procrastinación y problemas en la salud física y mental de los estudiantes, lo cual influye en el aumento de niveles de estrés, ansiedad, depresión y agotamiento académico (Tsenkush, 2022).

Por lo tanto, ha transformando la cultura juvenil, influenciando en los hábitos y comportamientos, la interacción en las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) ha dado nuevas formas de interacción entre las personas afectando tanto a las dinámicas sociales como a la manera de organizar el tiempo y actividades diarias (Malo, 2005).

En este sentido, se ha modificado la forma de comunicación e interacción, lo que surge así el phubbing, un nuevo fenómeno caracterizado por ser una barrera para la socialización. Sánchez (2017) lo define como la acción de prestar más atención al teléfono móvil, dejando a un segundo plano a la persona con la que se comparte físicamente, es decir, consiste estar reunidos en pequeños o grandes grupos, pero

solo de forma corporal, aunque se comparta el mismo espacio, la mente y la atención se enfoca únicamente en el móvil. Este hábito descortés no solo afecta a la juventud, sino a toda la población que tiene acceso a un móvil.

Dentro de los argumentos teóricos, Griffiths (2005), se planteó el modelo biopsicosocial, en la que concluyo que las adicciones tecnológicas presentan sintomatologías similares a las adicciones por consumo de sustancias psicoactivas, en el cual también menciona características que definen la adicción conductual como relevancia en la vida de la persona, cambios de estado de ánimo, tolerancia, síntomas de abstinencia, conflictos interpersonales y tendencia a las recaídas.

Desde la perspectiva del condicionamiento clásico, teoría desarrollada por Iván Pávlov, argumenta que los sujetos adquieren conductas cuando asocian un estímulo incondicionado y un estímulo neutral, lo que da lugar a un estímulo condicionado, en el caso del uso excesivo del teléfono móvil, este tipo de aprendizaje se asocia entre estímulo y respuesta, ya que acceder a sus funciones generan placer, y el sonido como el de las notificaciones, que inicialmente son estímulos neutros, con el tiempo se asocian a un refuerzo positivo, de modo que incluso sin recibir una notificación, el simple hecho de observar el dispositivo puede desencadenar una respuesta emocional (Graña y Carroble, 1991).

En el condicionamiento operante, la probabilidad de que se lleve a cabo una conducta puede estar determinada por consecuencias reforzadas. La dependencia al teléfono móvil se explica a través del reforzamiento positivo, como ocurre con la publicidad que emplean este tipo de refuerzo en sus estrategias de marketing, para aumentar las ventas de dispositivos móviles con acceso a internet y redes sociales, donde las notificaciones y recompensas inmediatas, esto sucede cuando una persona recibe un mensaje, activan el sistema del placer generando una sensación de satisfacción, lo cual además es fortalecido a nivel social mediante la aprobación de un grupo, reconocimiento social e integración en el grupo (Rodríguez et al., 2019).

En el modelo cognitivo conductual es útil para comprender las conductas dependientes, ya que plantea que las personas con problemas de dependencia presentan distorsiones cognitivas, como la incapacidad de estar sin el dispositivo

telefónico, lo que desembocan malestares emocionales y reacciones como ansiedad y/o depresión. Desde esta perspectiva, se explican por factores ambientales, disposiciones psicológicas particulares y a experiencias sociales previas (Zarate, 2023).

Con respecto a las dimensiones, se destacan cuatro elementos: a) abstinencia; consiste en experimentar un malestar cuando se imposibilita su uso, b) abuso y dificultad en controlar el impulso; entendida como la dificultad para dejar de consumir o utilizar, c) problemas ocasionados por el uso excesivo; conflictos económicos en aplicaciones, suscripciones o dispositivos móviles y d) tolerancia; necesidad creciente de utilizar el dispositivo móvil (Mamani, 2018).

Seguidamente, en esta sección, se revisan los enfoques teóricos y los estudios científicos que abordan la calidad de sueño:

El sueño en el desarrollo de niños y adolescentes se presenta como un descanso adecuado que contribuya a la calidad de vida, siendo importante considerar que, a medida que disminuye la edad, la profundidad del sueño aumenta, además, las horas de sueño necesarias varían según la etapa del ciclo vital, por ejemplo, los adolescentes requieren entre 9 y 10 horas diarias, pero cuando se presenta un retraso en su horario de sueño puede afectar la calidad del despertar produciendo una disminución en el rendimiento durante las horas de la noche (Masalán et al., 2013).

La calidad del sueño es una función fisiológica importante para la vida, dado que garantiza la salud física y mental del individuo, así como para mantener la armonía con el entorno. Cuando se experimentan trastornos del sueño, como despertarse por las noches frecuentemente, alteraciones en la profundidad del sueño o una mayor duración de la somnolencia, las personas pueden sentir que no logran restaurar adecuadamente su descanso, lo que conlleva a una disminución de la calidad de vida (Jiménez y Martínez, 2023).

Sin embargo, una mala calidad del sueño se caracteriza por síntomas como astenia, adinamia y somnolencia tras despertar, que son comunes al inicio del día, pero si persisten durante varias horas, indican un descanso insuficiente, también incluyen despertarse frecuentemente durante la noche y dificultades para conciliar

el sueño. Esta situación puede reducir el rendimiento cognitivo de quienes la padecen, por otro lado, factores que afectan la calidad del sueño incluyen estrés, depresión, ansiedad, preocupación excesiva, malas posturas al dormir, ambiente inapropiado y consumo de medicamentos o sustancias (García et al., 2022).

Desde esta perspectiva, investigaciones de la Organización Mundial de la Salud (2020), sugiere que el 40% de la población mundial experimenta una mala calidad de sueño, por lo que esta realidad de dormir menos de lo recomendado impacta de forma negativa la salud integral, provocando alteraciones tanto biológicas como psicológicas; estrés y ansiedad, y a su vez afecta el rendimiento en el área laboral.

En las etapas del sueño (Solís, 2021):

El sueño NMOR incluye: fase I, es conocida como somnolencia o adormecimientos, se produce la desaparición del ritmo alfa en el EEG, no se observa movimientos oculares, en esta fase inicia el sueño y es de corta duración; en la fase II: el EEG se caracteriza por la aparición de actividades cerebrales llamados husos del sueño y complejos K; físicamente se visualiza por temperatura corporal, frecuencia cardíaca y disminución de la respiración, y finalmente la fase III y IV: el EEG se aprecia una actividad baja, en esta etapa la actividad cerebral se reduce y se produce una mayor relajación muscular, siendo esencial para el descanso y regeneración del cuerpo (Solís, 2021).

El sueño MOR; también conocida como fase R, se caracteriza por la presencia de movimientos oculares rápidos. En esta fase de sueño, se producen la mayoría de los sueños (ensoñaciones), de modo que las personas que despiertan en ese momento suelen recordar de manera vívida el contenido de sus sueños, sin embargo, el tono muscular disminuye, excepto los músculos respiratorios y los esfínteres vesical y anal, los cuales pueden aumentar, además se puede presentar erección del pene o del clítoris (Carrillo et al., 2013).

Respecto a los trastornos del sueño, se dividen en dos tipos; disomnias, entendida como trastornos de somnolencia; de las cuales está el insomnio; dificultad para reparar el sueño, síndrome de apnea; oclusión total de las vías respiratorias, narcolepsia; provoca somnolencia durante el día, y el síndrome del sueño insuficiente; es muy común en la adolescencias por factores como el uso de

dispositivos, carga académica o consumo de cafeína. Por último, las parasomnias, son eventos que ocurren en el transcurso del sueño, por ejemplo, el sonambulismo, pesadillas y parálisis del sueño (Zelada, 2022).

No obstante, entre las consecuencias en el uso del teléfono se encuentra la dificultad para conciliar el sueño cuando se utiliza de manera excesiva o inadecuada. Esto se relaciona con notificaciones que incitan a revisar el dispositivo durante la noche, puede interrumpir las fases más profunda, reduciendo el tiempo total de descanso, sobreestimulación mental, estar pendiente a redes sociales, videojuegos pueden mantener al cerebro activo y en alerta, lo que retrasa el estado de relajación, y la exposición a la luz emitida por las pantallas puede alterar el ritmo circadiano; reloj biológico que regula los ciclos naturales del descanso. En cuanto a los problemas físicos, esto puede causar dolor de cuello/muñeca, postura incorrecta y fatiga visual, problemas en la eficacia laboral, establecer relaciones y rendimiento académico (Tsenkush, 2022).

Desde estudios epidemiológicos se ha evidenciado que el uso desmedido de pantallas y la alta exposición a la luz afectan el sueño, ya que interfiere con la producción de melatonina, dificultando conciliar el sueño y, además, este hábito afecta el funcionamiento de la corteza prefrontal, reduciendo los niveles de atención y funciones ejecutivas. Por otro lado, un sueño reparador durante la noche permite restaurar la homeostasis neuroquímica del sistema activador reticular ascendente (SARA), lo que facilita su adecuado funcionamiento del día siguiente, esto contribuye a mantener los niveles óptimos de alerta y atención, salud mental, inmunidad y regulación hormonal (Añez et al., 2024).

En cuanto a las teorías, se expone a la Teoría de la Reparación y Restauración del Sueño, esta teoría explica que el dormir es un proceso fundamental que ayuda a restaurar tanto los procesos fisiológicos como la mente y el cuerpo, garantizando así su correcto funcionamiento. Según esta teoría el sueño REM (movimiento ocular rápido) es esencial para restablecer las funciones mentales como la consolidación de la memoria y procesamiento emocional, mientras que el sueño NREM (sin movimientos oculares rápidos) restaura las funciones fisiológicas del cuerpo, como la reparación celular y síntesis de proteínas, por lo tanto, se evidencia que durante

el sueño, el cuerpo y la mente se reparan y restauran, siendo importante asegurar una buena calidad de sueño para mantener una salud óptima (Kalat, 2004).

La Teoría Evolutiva, también llamada Teoría de la Adaptación de Sueño, sugiere que el sueño ha evolucionado como un mecanismo para conservar energía. Para esta teoría, las especies han adaptado sus patrones de sueño para coincidir con los periodos en los que estar despiertos implica un mayor gasto de energía o mayor riesgo, dicha teoría se apoya a estudios comparativos de diferentes especies animales, como los animales pocos depredadores naturales, que pueden permitirse dormir muchas horas al día; por ejemplo, los osos, se caracterizan por dormir entre 12 a 15 horas al día, en cambio, los animales que enfrentan muchos depredadores duermen por periodos cortos (alrededor de 4 a 5 horas), por lo que entendemos que el sueño se adapta a las necesidades de supervivencia de cada especie (Kalat, 2004).

El Modelo Neurocognitivo del Sueño, se centra en el concepto de hiperalertamiento, el cual analiza a través de tres dimensiones; somática, cognitiva y cortical, se enfocan en las consecuencias del alertamiento cortical, que se cree que es resultado del condicionamiento clásico y es observado en pacientes con insomnio primario, quienes muestran una alta frecuencia de actividad electroencefalográfica que se da al momento de dormir y durante el sueño NREM. Según este modelo, las personas con insomnio paradójico presentan una mayor actividad de beta, lo que se asocia de manera negativa con la percepción de la calidad de sueño, no obstante, desde una perspectiva neurobiológica, este modelo integra conceptos de la teoría del aprendizaje para explicar la patogénesis del insomnio (Oviedo et al., 2016).

Modelo Comportamental de la Calidad del Sueño, propuesto por Carskadon y Dement (1981), sostienen que el sueño está directamente vinculado con el buen desempeño durante las horas de vigilia, señala que cuando una persona no duerme las horas mínimas necesarias puede experimentar una privación de sueño que puede ser parcial o total, lo cual genera una acumulación de falta de sueño que conduce a la somnolencia diurna y afecta el funcionamiento diario. Asimismo, también explica que el sueño puede entenderse desde una perspectiva fisiológica como conductual, considerando varios factores que influyen en la calidad, como la

somnolencia diurna (manifestación clara del nivel de sueño), interrupciones del sueño (puede relacionarse al consumo de sustancias psicoactivas, hábitos de sueño y/o enfermedades mentales), uso de medicamentos hipnóticos (inducen el sueño) e insomnio (dificultad para conciliar el sueño) (Perales, 2019).

Es de esta manera que la investigación se basa en explicar desde la postura teórica Cognitivo Conductual, ya que sostiene que las conductas dependientes no son solo el resultado de estímulos externos, sino también de procesos internos, como pensamientos, creencias y emociones, lo cual permite entender cómo interactúa la dependencia al móvil, y por otro lado se adoptará el Modelo Comportamental de la Calidad de Sueño, que identifica factores que explican cómo el sueño influye en el funcionamiento diario y en la somnolencia diurna, proporcionando un marco referencial para evaluar la calidad de sueño, considerando aspectos fisiológicos y conductuales, de modo que la combinación de ambas teorías permita explicar la relación significativa entre la dependencia al móvil y calidad de sueño.

Con respecto a los antecedentes internacionales se ha encontrado las siguientes investigaciones de:

Haddaouy et al. (2025) en Meknes- Marruecos ejecutaron una investigación con la finalidad de examinar la adicción a los teléfonos inteligentes en la calidad de sueño en estudiantes de enfermería. El estudio fue de enfoque cualitativo y de corte transversal realizado con una muestra de 451 estudiantes, se aplicaron los siguientes instrumentos; Cuestionario de Factores de Riesgo del Sueño Relacionados con el Teléfono Móvil (MRSRF), la Escala de Adicción a los Smartphones (versión corta) (SAS-SV) y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI). Los resultados fueron que, el 81,23% experimenta adicción al teléfono y el 86,47% reporta mala calidad de sueño, lo que evidencia una correlación positiva significativa entre la adicción al teléfono y la mala calidad del sueño.

Alessandra (2025) en España, analizó el riesgo de adicción al teléfono móvil entre los adolescentes en Italia y su relación con otros comportamientos de riesgo, como el consumo de drogas y el bienestar emocional. La metodología fue un estudio observacional transversal, incorporó una muestra compuesta por 342 estudiantes

de nivel secundaria. El estudio utilizó la Escala de Adicción a los Teléfonos Inteligentes, Versión Corta (SAS-SV), Índice de Bienestar Personal para Niños en Edad Escolar (PWI-SC), Cuestionario Breve de Consumo de Alcohol de NIAAA y el de análisis de consumo de sustancias CRAFFT. Los hallazgos revelaron el 30,1% de los adolescentes presentaron porcentaje considerable de riesgo de adicción al teléfono.

Parlak et al. (2024) en Adiyaman-Turquía, realizaron un estudio con el objetivo de establecer la relación de adicción a los teléfonos inteligentes y calidad del sueño en adolescentes. Se utilizó una metodología cuantitativa, con una muestra de 730 estudiantes. Como instrumentos se empleó el Inventario de adicción a los teléfonos inteligentes, forma corta (SPAI-SF) y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI). Entre los resultados indicaron que, la tasa de adicción a los teléfonos inteligentes en adolescentes fue del 41% y la mala calidad del sueño fue del 61%. Los autores concluyeron que las personas con mayor nivel de adicción a los teléfonos inteligentes presentaban menor calidad del sueño, y viceversa.

Betancourt (2024) en Loja-Ecuador, efectuó un estudio con el objetivo de encontrar la relación entre la dependencia a los dispositivos celulares y la calidad del sueño. La metodología de la investigación fue de enfoque cuantitativo de tipo descriptivo-correlacional, considerando una muestra de 121 estudiantes a los que aplicó el Test de Dependencia al Móvil (TDM) y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburg (ICSP). Los resultados fueron que el nivel de dependencia a los dispositivos celulares se distribuyó en tres categorías donde el 15,7% presentaba un nivel bajo, el 47,1% un nivel moderado y el 37,2% un nivel alto, mientras que, en relación con la calidad del sueño, el 51,2% de los participantes presentó una mala calidad del sueño. En conclusión, el autor manifestó que no existe una correlación significativa entre ambas variables de estudio.

Zeb et al. (2022) en Khyber Pakhtunkhwa-Pakistán, realizaron una investigación con la finalidad de determinar la relación entre nomofobia, falta de sueño y actividades de ocio. El estudio fue de investigación no experimental con una muestra de 500 adolescentes y adultos jóvenes, para la cual utilizaron el cuestionario Nomophobia Questionnaire, Athens Insomnia Scale y Pittsburg Enjoyable Activities Scale. Entre los resultados más relevantes se evidenció que el

87% presentaba nomofobia y el 35% privación del sueño, logrando concluir que los estudiantes con altos niveles de nomofobia tienen un mayor riesgo de problemas en la conciliación del sueño, existiendo una correlación significativa entre ambas variables.

Echevarría y Herrera (2022) en Riobamba-Ecuador, realizaron una investigación titulada Uso del Celular y Calidad del Sueño en Adolescentes de Bachillerato. La investigación empleó una metodología cuantitativa de tipo documental y bibliográfica, e incluye una muestra compuesta por 120 datos educativos de los estudiantes de la región de Riobamba del cantón Chambo. Para la recopilación de datos, se emplearon el Test de Dependencia al Móvil (TDM) y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI). El coeficiente de correlación de Pearson se usó para analizar la conexión entre las variables mencionadas anteriormente. Los resultados indicaron el 48,3% presentaban una dependencia moderada al dispositivo móvil y el 51,7% evidencio un nivel moderado en calidad de sueño, por lo tanto, se concluye que existe una correlación estadísticamente positivo entre las variables con $Rho=0.198$ y un nivel de significancia de $p<0.030$.

Fajardo y Collante (2022) en Floridablanca-Colombia, explicaron la relación entre el uso excesivo del internet y la calidad del sueño. Para lograr este propósito, los autores realizaron un estudio de enfoque cuantitativo no experimental, considerando una muestra de 32 estudiantes entre los 12 a 16 años, a quienes se le aplicaron el Cuestionario de Experiencias Relacionadas con el Internet (CERI) y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI). En conclusión, afirmaron que existe una relación moderada entre el uso desmedido de internet y la calidad del sueño, en la que el 47% evidencian perturbaciones en la calidad del sueño asociado a problemas con el uso del internet.

Illiasaca (2020) en la ciudad de Cuenca-Ecuador, realizó un estudio con el objetivo de identificar la calidad de sueño y su asociación con el uso de dispositivos celulares en estudiantes de tercero de bachillerato. La metodología se basó en enfoque cuantitativo y una muestra de 54 estudiantes, a los que aplicó el Índice de Pittsburgh de Calidad de Sueño (ICSP) y Test de Dependencia al Móvil (TDM), evidenciando que el 30,8% de los estudiantes presentaban perturbaciones en la calidad del sueño, además, el 46,2% usaba el celular entre 3 a 6 horas, mientras

que el 25% lo utilizaba hasta por 8 horas, lo que evidencio una disminuida dependencia al celular debido a los niveles bajos de calidad de sueño.

Dentro de los antecedentes a nivel nacional se encontró:

Saira y Tarifa (2025) en Puno, determino la relación entre la calidad de sueño y la adicción al teléfono en adolescentes de cuarto y quinto grado de secundaria de una institución educativa en Julica. La investigación fue enfoque cuantitativo y bajo diseño correlacional, aplicado a una muestra de 257 estudiantes. Se usaron los instrumentos “Escala de Yildirim y Correia” y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh. Los resultados demostraron un Rho de Spearman una relación negativa inversa baja ($Rho = -.0187$, $p = 0.003$). Indicando así que a mayor adicción al teléfono menor será la calidad de sueño en los estudiantes.

Rivas y Yaranga (2025) en Ayacucho, exploraron la relación entre calidad de sueño y el uso de medios digitales en adolescentes del cuarto grado de educación secundaria ubicada en Huanta. La investigación empleó un enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, con un diseño descriptivo-correlacional, en una muestra de 128 estudiantes. La recolección de datos se realizó mediante el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh y el Cuestionario sobre uso medios digitales. Los hallazgos revelaron que el 60,9% de los estudiantes evidenciaron un nivel medio de uso de medios digitales, mientras que el 43,8% presentaron una mala calidad de sueño.

Peña (2025) en Cusco, analizaron la relación entre la dependencia al celular y la procrastinación academica en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Paruro en Cusco, basado en un enfoque cuantitativo y de alcance correlacional. La muestra seleccionada de manera censal conformada por 194 estudiantes de 1° a 5° año de secundaria. Además, para el recojo de datos se aplicó dos cuestionarios; Test de Dependencia al Móvil y la Escala de Procrastinación Academica. Asimismo, llegó a la conclusión que por medio de la Rho de Spearman se encontró correlación entre la dependencia al celular y la procrastinación academica con una tendencia positiva, ya que se presentó $Rho = 0,289$ con una intensidad moderada, por lo que se deduce una relación inversa.

Mojo (2024) en Puno, determinó la relación entre Nomofobia y calidad de sueño en estudiantes de la institución educativa secundaria de la ciudad de Umachiri. Se

basó en una metodología descriptivo-correlacional, donde abordó una muestra de 138 estudiantes, para lo cual utilizó la escala de Nomofobia de Yildirim y Correia (2015) y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh. En los resultados, se expuso que el 43,5% tiene un nivel bajo de nomofobia y presentaban una buena calidad de sueño. En conclusión, el autor afirmó que cuando los estudiantes muestran menor nivel de nomofobia mejor será la calidad del sueño.

Ucharico (2024) en Puno, realizó un estudio de título Nomofobia y su relación con la calidad de sueño en estudiantes de una institución educativa secundaria de la ciudad de Yunguyo, con una muestra de 119 estudiantes y una metodología de tipo descriptivo, no experimental y de alcance correlacional, en el cual se aplicó la escala de Nomofobia desarrollado por Yildirim y Correia (2015), y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh. Teniendo como resultado que el 36.5% de los estudiantes presentaron una baja dependencia al móvil reportando una muy buena calidad de sueño, mientras que el 15,7% con moderada dependencia al móvil tienen buena calidad de sueño. Se concluye que una baja nomofobia se asocia con una muy buena calidad de sueño.

Sumire (2024) en Cusco, efectuó un estudio para determinar la asociación entre la calidad de sueño y nomofobia en estudiantes. La metodología fue de enfoque cuantitativo de corte transversal y los instrumentos empleados fueron el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) y el Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q), aplicándose a una muestra de 300 estudiante. Los hallazgos más representativos mostraron que el 10,3% presentaba nomofobia en un nivel moderado, mientras que el 74% de los estudiantes reportaron mala calidad de sueño. En conclusión, el autor afirmó que, en su mayoría los estudiantes tienen perturbaciones de sueño.

Castillo (2023) en Lima, realizó una investigación denominada Adicción al celular en adolescentes de un colegio de Jesús María. Con el objetivo de conocer la prevalencia de la adicción al celular en adolescentes en una muestra de 208 estudiantes. En cuanto a la metodología fue de tipo descriptivo, transversal, de diseño no experimental y de enfoque cuantitativo. El instrumento que se utilizó fue el Test de Dependencia al Móvil. Los resultados fueron que la dependencia al móvil se presentó en niveles medios en el 25%, en niveles altos en el 15,4% y niveles

muy altos en el 10,1%. Se concluye que la dependencia al móvil se presenta en porcentajes que requieren atención.

Zelada (2022) en Piura, desarrolló un estudio con el objetivo de determinar la relación entre el uso nocturno de dispositivos de pantalla y calidad del sueño en estudiantes. La metodología que se utilizó fue de enfoque cuantitativa, la muestra se conformó por 200 estudiantes y se aplicó el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburg. Los hallazgos indicaron que los estudiantes con problemas en la calidad del sueño, el 40,4% hace uso de estos dispositivos durante la noche. En conclusión, el autor señaló que los estudiantes que se encuentran en un nivel alto de adicción al dispositivo se caracterizan por tener alteración en los hábitos de sueño.

Solis (2021) en Lima efectuó un estudio con el objetivo de analizar la relación entre el uso de dispositivos móviles de pantalla y calidad de sueño/somnolencia diurna, mediante un enfoque cuantitativo y una muestra de 215 estudiantes, aplicando instrumentos como el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg y la Escala de somnolencia de Epworth, cuyos resultados fueron que el 87% de los participantes experimentó problemas de sueño y el 37% presentó somnolencia durante el día. Como conclusión, señaló que la prevalencia de problemas del sueño se ve asociado al uso del dispositivo móvil, pero no se encontró un valor estadístico significativo ($p > 0.05$).

A nivel regional, se ha encontrado las siguientes investigaciones respecto a las variables de estudio:

Vílchez (2024) determinó la relación entre adicción a los smartphones y estrés académico en adolescentes de una institución educativa en la provincia de Zarumilla. La metodología aplicada fue de tipo básico, con un diseño descriptivo y correlacional bajo un enfoque cuantitativo, seleccionando una muestra de 250 estudiantes, a quienes se les aplicó el test de dependencia al móvil (TDM) y el cuestionario de SISCO de estrés académico. Los resultados evidenciaron una relación moderada significativa ($Rho = .373$), además de encontrarse que el 53,6% de los adolescentes presentaban niveles leves de adicción al teléfono móvil. En conclusión, estos hallazgos reflejan que el uso excesivo de los teléfonos móviles está vinculado a mayores niveles de estrés académico en los adolescentes.

Saavedra (2024) exploró la relación entre el estrés académico y calidad de sueño en estudiantes universitarios, utilizando un diseño no experimental transversal con una muestra de 160 participantes. Se aplicaron el Cuestionario del Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV-21) y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP). Los resultados mostraron que el 72,5% evidencian un nivel moderado en calidad de sueño, el 16,9% nivel leve en calidad de sueño, y solo el 2,5% una calidad de sueño normal. Se concluye que la mala calidad del sueño está presente en la mayoría de los participantes.

Zarate (2023) exploró la influencia de la procrastinación académica en la dependencia al móvil en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Tumbes-2023. La metodología fue de diseño no experimental, de corte transversal y de enfoque cuantitativo, con una muestra de 255 estudiantes. Utilizó instrumentos como Escala de Procrastinación Académica (EPA) y Cuestionario de Dependencia al Móvil (TDM). Los resultados arrojaron que el 79,7% de los estudiantes evidencian niveles altos de dependencia al móvil. En conclusión, se determinó la existencia de una relación significativa entre la procrastinación académica y la dependencia al móvil en los estudiantes ($Rho = .267$, $p = .000$).

Tras la revisión de datos académicos y repositorios universitarios tanto a nivel local y regional, no se encontraron investigaciones previas que analicen de manera conjunta las variables dependencia al móvil y calidad de sueño en población adolescente. Sin embargo, se identificaron estudios regionales que abordan cada una de las variables de forma independiente, los cuales fueron considerados como antecedentes por el aporte contextual al desarrollo del presente estudio.

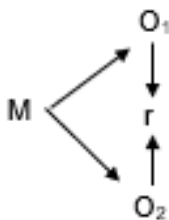
III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Tipo y diseño de investigación

Esta investigación fue de tipo básica, ya que se orientó a ampliar el conocimiento y la comprensión de un fenómeno psicológico, sin pretender una aplicación práctica inmediata. Por otro lado, se enmarcó en un enfoque cuantitativo, dado que la recolección y el análisis de la información partieron de datos numéricos, empleando métodos estadísticos para contrastar las hipótesis y obtener resultados objetivos (Haro et al., 2024).

En cuanto al diseño, correspondió a uno no experimental y de corte transversal, puesto que las variables de estudio no fueron manipuladas y la información se recogió en un único momento del tiempo, sin la aplicación de intervenciones (Rodríguez y Mendivelso, 2018). Finalmente, presentó un alcance correlacional, en la medida que permitió determinar la existencia y el grado de relación entre las variables dependencia al móvil y calidad de sueño (Ramos, 2021).

A continuación, se muestra el esquema de la investigación:



En donde:

Muestra (M): Estudiantes de secundaria de una I.E

Variable O₁: Medición de la dependencia al móvil.

Variable O₂: Medición de la calidad de sueño.

Relación (r): Relación entre dichas variables.

3.2. Hipótesis

H_i: Existe una relación inversa entre dependencia al móvil y calidad de sueño en estudiantes de educación secundaria en el distrito de Zarumilla, 2025.

H₀: No existe una relación inversa entre dependencia al móvil y calidad de sueño en estudiantes de educación secundaria en el distrito de Zarumilla, 2025.

3.3. Definición conceptual y operacional de las variables

Variable 1: Dependencia al móvil

Definición conceptual:

Betancourt (2024) refiere que la dependencia al móvil consiste en la pérdida de control y un deseo intenso de seguir utilizando el dispositivo, con el fin de obtener una satisfacción inmediata o placer.

Definición operacional:

El test de dependencia al móvil (TDM), se compone de 22 ítems y 4 dimensiones.

Variable 2: Calidad del sueño

Definición conceptual:

Villarroel (2014), refiere que la calidad de sueño es la forma de dormir bien durante la noche para tener un buen funcionamiento durante el día y que actúa como un factor garantizando la salud física y mental del individuo.

Definición operacional:

El índice de calidad de sueño (PSQI), se compone de 19 ítems y 7 dimensiones.

3.4. Población, muestra y muestreo

Población

Es un conjunto de individuos o elementos que comparten una característica similar en donde se desarrolla el estudio, previamente identificada y descrita para ser investigada (Vizcaíno et al, 2023).

La población estuvo conformada por 550 estudiantes de los grados de 3ro, 4to y 5to del nivel secundario entre los 14 y 17 años de edad, de una institución educativa que pertenece al distrito de Zarumilla.

Tabla 1

Distribución de la población de los estudiantes de una institución educativa en el distrito de Zarumilla

Institución educativa	Grado	Estudiantes
N°093 Efraín Arcaya Zeballos	3ro	198
	4to	172
	5to	180
Total		550

Nota: Elaboración en base a datos recopilados de la Institución Educativa Zarumilla (Elaboración propia)

Muestra

Es un subconjunto seleccionado de sujetos extraídos de una población para estudiar y analizar las mismas características de un grupo representativo (Vizcaíno et al., 2023).

La investigación empleó una fórmula para la obtención de una muestra poblacional. Dado el objetivo del estudio y la complejidad en la obtención de la muestra, se trabajó con un nivel de confianza del 95% para un margen de precisión en los resultados y conclusiones, la cual da como resultado un total de 227 estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa en el distrito de Zarumilla.

$$n = \frac{N * Z^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z^2 * p * q}$$

Donde:

N: 550 estudiantes de secundaria

Z: Nivel de confianza del estudio, 95%=1.96

p: 0.50 probabilidad a favor

q: 0.50 probabilidad en contra

e: 0.050 de precisión

Muestreo

Se empleó en la presente investigación un muestreo probabilístico de tipo estratificado, considerando como estratos los grados académicos de tercero, cuarto y quinto de secundaria. Este tipo de muestreo permitió garantizar la representación de cada estrato dentro de la muestra, en función al tamaño de la población de estudio (Otzen y Manterola, 2017).

En el marco muestral se conformó por el padrón oficial de estudiantes matriculados en el año 2025, e incluye a todos los estudiantes que cumplan con los criterios de inclusión establecidos. El procedimiento consistió en determinar el tamaño muestral a partir de la población total, obteniéndose una fracción muestral de 0.412. Posteriormente, dicha fracción fue aplicada de manera proporcional al número de estudiantes de cada grado (tercero, cuarto y quinto de secundaria), con la finalidad de establecer la cantidad de participantes correspondiente a cada estrato. Finalmente, la selección de los estudiantes dentro de cada estrato se realizó mediante muestreo aleatorio simple.

Tabla 2

Distribución de la población y muestra de estudiantes de una institución educativa en el distrito de Zarumilla

Institución educativa	Grado	Población	Muestra
N° 093 Efraín Arcaya Zeballos	3ro	198	82
	4to	172	71
	5to	180	74

Total	550	227
-------	-----	-----

Nota. Elaboración en base a datos recopilados de la Institución Educativa Zarumilla (Elaboración propia).

3.5. Criterios de selección

Criterios de inclusión:

Estudiantes del nivel secundario matriculados en la Institución Educativa N° 093 Efraín Arcaya Zeballos, ubicada en el distrito de Zarumilla, con edades comprendidas entre 14 a 17 años, que cursen 3ro, 4to y 5to grado de secundaria, y que hayan otorgado el consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

Estudiantes que no completen correctamente los instrumentos de recolección de datos, que presenten limitaciones físicas que impidan su participación. Si marcaron dos alternativas en una misma pregunta se eliminará y de aquellos que dejen preguntas vacías (sin respuesta), como también estudiantes que consuman sustancias psicoactivas o que presenten trastornos de sueño.

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de información

Técnicas

Para la recopilación de datos cuantitativos, esta investigación utilizó la técnica de la encuesta, la cual consiste en la obtención de datos por medio de preguntas debidamente estructurado con el fin de asegurar que la información sea manejada de manera transparente, y dependió del tipo de interés en la investigación (Cisneros et al., 2022).

Instrumentos

Para el recojo de información de la variable dependencia al móvil, se empleó el Test de Dependencia al Móvil (TDM). Este instrumento fue desarrollado por Mariano Chóliz Montañés (2010), con el objetivo de evaluar el nivel de dependencia al móvil. El instrumento está conformado por 22 ítems, distribuidos en cuatro dimensiones:

abstinencia, abuso y dificultad para controlar el impulso, problemas ocasionados por el uso excesivo y tolerancia.

Cuenta con validez en el contexto regional en estudiantes en el estudio de Vílchez (2024), el cual señala que el instrumento posee validez de contenido por criterio de jueces con una V Aiken de 1. Asimismo, la confiabilidad del instrumento fue determinada a través de una prueba piloto por Alfa de Cronbach, donde el valor es 0.907, lo cual indica una excelente consistencia interna.

Con respecto a la segunda variable de calidad de sueño, se aplicó el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI), desarrollada por Buysse et al. (1989) en EE. UU, a fin de evaluar la calidad de sueño y sus dificultades clínicas. El instrumento está conformado por 19 ítems y siete dimensiones: calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia del sueño habitual, perturbaciones del sueño, uso de medicamentos para dormir y disfunción diurna.

En cuanto a la validez, el PSQI fue validado en el Perú por Luna et al. (2015), con una validez de contenido de jueces fue de 60.2%, lo que respalda su pertinencia para la evaluación de la calidad del sueño en esta población. Respecto a la confiabilidad, reportaron un coeficiente Alfa de Cronbach de 0.564, lo que indica una confiabilidad moderada en población peruana.

Así mismo, los cuestionarios fueron adaptados en el distrito de Zarumilla (ver anexo 5).

3.7. Procedimiento de recolección de datos

Para la recolección de los datos se procedió de la siguiente manera. En primera instancia, presentando la solicitud al director de la I.E, y, una vez obtenido el permiso, se coordinó junto con el tutor responsable de los estudiantes del nivel secundario para contar con las facilidades correspondientes. Se procedió a identificar y entablar contacto con los estudiantes, explicando los fines de la investigación. Una vez que aceptaron participar, se realizó un compromiso de mantener en el anonimato su identidad y, finalmente, se aplicaron los instrumentos de forma individual en un tiempo de 20 minutos por participante

3.8. Procesamiento de análisis de datos

En cuanto al procesamiento de la información, se registraron los puntajes obtenidos a partir de los instrumentos aplicados en una base de datos elaborada en Microsoft Excel. Cabe precisar que, en el caso de la variable calidad de sueño, se realizó la inversión de los puntajes, debido a que el instrumento utilizado presenta una direccionalidad inversa, es decir, a mayor puntaje menor calidad de sueño. Posteriormente, los datos fueron trasladados al programa de SPSS versión 27, para el análisis estadístico.

En una primera fase se realizó el análisis descriptivo para hallar valores estadísticos, como los niveles y porcentajes, permitiendo visualizar la distribución de cada variable, así como también se llevó a cabo el análisis inferencial; para ello, se aplicó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov con el propósito de determinar la distribución de los datos y establecer el tipo de prueba estadística más adecuada. Finalmente, considerando que los datos presentaron una distribución no paramétricos, se procede a establecer la correlación de Spearman (Rho) entre las variables.

3.9. Aspectos éticos

En esta investigación cumplió el Código de Integridad Científica, garantizando la ética, transparencia y rigurosidad en el proceso de investigación. Se consideraron los siguientes principios éticos; como la autonomía mediante el consentimiento para decidir la participación voluntaria en la investigación, la beneficencia protegiendo la integridad y el derecho a la intimidad, asimismo, la información recopilada fue tratada con estricta confidencialidad y anonimato, y se aplicó la justicia, la cual asegura el trato justo, sin discriminación y equidad para todos los participantes.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados

Tabla 3

Correlación entre la Dependencia al Móvil y Calidad de Sueño

		Calidad de Sueño	
Rho de Spearman	Dependencia al móvil	Coeficiente de correlación	-,420**
		Sig. (bilateral)	<.001
		N	227

Nota: Base de datos de los resultados de Dependencia al móvil y Calidad de sueño en estudiantes de educación secundaria en el distrito de Zarumilla, 2025 (Elaboración propia).

En la tabla 3 se presentan los resultados obtenidos mediante el coeficiente de correlación de Spearman, evidenciando una relación negativa, media y significativa (Rho= -,420; con un nivel de significancia bilateral de p valor <,001), de acuerdo con la clasificación propuesta por Mondragón (2014). Esto indica que, a mayor dependencia al móvil menor será la calidad de sueño en los estudiantes de educación secundaria en el distrito de Zarumilla, 2025. En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Tabla 4

Niveles de Dependencia al Móvil

		Frecuencia	Porcentaje
Dependencia al móvil	Bajo	73	32,2%
	Medio	115	50,7%
	Alto	39	17,2%
Total		227	100,0%

Nota: Base de datos de los resultados de niveles de Dependencia al móvil en estudiantes de educación secundaria en el distrito de Zarumilla, 2025 (Elaboración propia).

En la tabla 4 se encontró que, de las 227 estudiantes encuestados, el 50,7% de presenta un nivel medio de dependencia al móvil. Asimismo, el 32,2% evidencia un nivel bajo, mientras que el 17,2% presenta un nivel alto, reflejando que el uso excesivo del móvil puede generar efectos negativos en la salud psicológica y física (Sota et al., 2021). En ese sentido, se comprueba que predomina un nivel medio de dependencia al móvil en estudiantes de educación secundaria en el distrito de Zarumilla, 2025.

Tabla 5

Niveles de Calidad de Sueño

		Frecuencia	Porcentaje
Calidad de sueño	Normal	48	21,1%
	Leve	65	28,6%
	Moderado	109	48,0%
	Severo	5	2,2%
Total		227	100,0%

Nota: Base de datos de los resultados de niveles de Calidad de sueño en estudiantes de educación secundaria en el distrito de Zarumilla, 2025 (Elaboración propia).

En la tabla 5 se observa que, de los 227 estudiantes encuestados, el 48,0% presenta un nivel moderado, seguido del 28,6% con un nivel leve. Asimismo, el 21,1% evidencia un nivel normal y tan solo el 2,2% un nivel severo. Estos resultados indican que una proporción de estudiantes no están logrando un descanso adecuado, por lo que podría interferir en el buen funcionamiento diario (Espín, 2023). En ese sentido, se evidencia que existe una mala calidad de sueño en gran parte de los estudiantes de educación secundaria en el distrito de Zarumilla.

Tabla 6

Relación entre la variable dependencia al móvil y las dimensiones de la variable calidad de sueño

		Dependencia al móvil
Calidad subjetiva del sueño	Coeficiente de correlación	-,133*
	Sig. (bilateral)	,045
	N	227
Latencia del sueño	Coeficiente de correlación	-,271**
	Sig. (bilateral)	,002
	N	227
Duración del sueño	Coeficiente de correlación	-,188*
	Sig. (bilateral)	,004
	N	227
Eficiencia del sueño habitual	Coeficiente de correlación	-,234**
	Sig. (bilateral)	<,001
	N	227
Perturbaciones del sueño	Coeficiente de correlación	-,315**
	Sig. (bilateral)	<,001
	N	227
Uso de medicamentos para dormir	Coeficiente de correlación	-,159*
	Sig. (bilateral)	,016
	N	227
Disfunción diurna	Coeficiente de correlación	-,305**
	Sig. (bilateral)	<,001

Nota: Base de datos de los resultados entre Dependencia al móvil y dimensiones de Calidad de sueño en estudiantes de educación secundaria en el distrito de Zarumilla, 2025 (Elaboración propia).

En la tabla 6 se observa que la variable dependencia al móvil presenta una relación significativa con varias dimensiones de la calidad del sueño. Se encontró que la dependencia al móvil se relaciona de forma negativa y media con perturbaciones del sueño ($Rho = -,315$; $p < ,001$), disfunción diurna ($Rho = -,305$; $p < ,001$), latencia del sueño ($Rho = -,271$; $p = ,002$), eficiencia del sueño habitual ($Rho = -,234$; $p < ,001$), duración del sueño ($Rho = -,188$; $p = ,004$), uso de medicamentos para dormir ($Rho = -,159$; $p = ,016$) y calidad subjetiva del sueño ($Rho = -,133$; $p = ,045$). Los resultados indican que, a mayor dependencia al móvil, menor será la calidad de sueño en cada una de sus dimensiones evaluadas. Asimismo, se observa que todas las relaciones alcanzaron significancia estadística ($p < ,05$), siendo perturbaciones del sueño y disfunción diurna las dimensiones con la asociación relativamente más marcada, mientras que la calidad subjetiva del sueño presentó la relación de menor magnitud dentro del conjunto.

4.2. Discusión

La presente investigación se enfocó en determinar la relación entre dependencia al móvil y calidad de sueño, así como también identificar los niveles de las variables de estudio en estudiantes de educación secundaria en el distrito de Zarumilla, a través de la recopilación de datos de una base de información anónima, las cuales se obtienen por medio de la aplicación del Test de Dependencia al Móvil (TDM) y de Calidad de Sueño de Pittsburg. Tras el análisis se demostró una relación inversa y significativa entre las variables.

En cuanto al objetivo general se buscó determinar la relación entre dependencia al móvil y calidad de sueño en estudiantes de educación secundaria en el distrito de Zarumilla-2025, encontrándose en la tabla 3 que existe una correlación media e inversa entre las variables ($Rho = -0,420$), y significativa bilateral ($sig = 0,001$). Estos hallazgos son respaldados por el estudio de Zeb et al. (2022) en Pakistán, reportaron una correlación significativa, asociando la dependencia al móvil con una mala calidad de sueño, indicando que, a mayor uso del dispositivo, mayores son las probabilidades de presentar alteraciones en el descanso nocturno.

No obstante, Saira y Tarifa (2025) en Puno, hallaron una correlación negativa muy baja y estadísticamente significativa ($Rho = -0.187$, $p = 0.003$), asimismo, Betancourt (2024) en Ecuador no encontró significancia entre las variables de estudio ($p = 0.723$), lo que sugiere que el resultado puede variar según el contexto, características de la muestra u otros factores asociados. En ese sentido, se evidencia que, mientras algunos estudios confirman la relación entre ambas variables, otros no encuentran asociaciones significativas.

Desde el enfoque del Modelo Cognitivo Conductual, se plantea que las variaciones en esta relación no dependen únicamente del uso adictivo del dispositivo móvil, sino también factores ambientales, psicológicos, experiencias sociales y procesos de aprendizaje, ello indica que una conducta adictiva puede ser aprendida mediante la observación de modelos externos, lo cual contribuye a su mantenimiento o reforzamiento. Asimismo, cuando una adicción comportamental se ve interrumpida, puede generar malestar psicológico y emociones negativas, interfiriendo en las actividades cotidianas y en los estilos de vida saludables, provocando problemas personales y sociales (Sánchez, 2019).

En relación con el primer objetivo específico, orientado a identificar los niveles de dependencia al móvil en estudiantes de educación secundaria en el distrito de Zarumilla, se encontró que el 50,7% de los estudiantes presenta un nivel moderado o medio de dependencia, seguido de un 32,2% con un nivel bajo, y 17,2% con un nivel alto. Estos resultados indican que una proporción considerable de estudiantes hace un uso frecuente del teléfono móvil, presentando dificultades ocasionales para regular el tiempo de uso, aunque sin llegar, en la mayoría de los casos, a un deterioro severo de su funcionamiento general.

Los hallazgos obtenidos son consistentes con lo reportado por Rivas y Yaranga (2025), quienes encontraron que el 60,9% de los estudiantes evaluados en la región de Ayacucho presentaba un nivel medio de dependencia al móvil. De manera similar, Castillo (2023) identificó que el 25% de los estudiantes encuestados en la región de Lima presentaba niveles medios de dependencia. No obstante, otros estudios muestran una realidad distinta como el de Peña (2025), quien determinó que el 80,1% de los estudiantes evaluados en la región de Cusco presentaba un nivel alto de dependencia al móvil.

Asimismo, Alessandra (2025) en España identificó que el 30,1% de los estudiantes encuestados presentaban adicción al teléfono, siendo el acceso a redes sociales el principal motivo de uso. Sin embargo, los resultados del presente estudio difieren de lo expuesto por Vílchez (2024) quien, al aplicar el Test de Dependencia al Móvil (TDM) en una institución educativa del distrito de Zarumilla, encontró que el 53,6% de los estudiantes presentaba niveles leves de dependencia, diferencia que podría atribuirse a características específicas de la muestra evaluada y a los criterios utilizados en la categorización de los niveles de dependencia.

Para Choliz et al. (2008), el aumento del uso desmedido del dispositivo móvil se debe a la facilidad de acceso a la información y a la practicidad con la que permite comunicarse, convirtiéndose en una herramienta accesible en el mercado. No obstante, Tsenkush (2022) advierte que los adolescentes que dedican varias horas diarias al teléfono pueden estar experimentando afectaciones en las relaciones interpersonales, en la autopercepción, así como consecuencias negativas en la salud física y mental.

Posteriormente, se identificaron los niveles de calidad de sueño en estudiantes de educación secundaria en el distrito de Zarumilla, hallándose que el 48,0% presenta un nivel moderado, evidenciando que una proporción de adolescentes experimenta dificultades en el descanso nocturno. Los resultados son respaldados por otras investigaciones como la de Illiasaca (2020) en Ecuador, quien encontró que el 30,8% de los estudiantes presentaba alteraciones en la calidad de sueño; de manera similar, Fajardo y Collante (2022) en Colombia, identificaron que el 47% de los estudiantes evidenciaba problemas para dormir adecuadamente. Asimismo, Parlak et al. (2024) en Turquía, hallaron que el 61% de los estudiantes presentaba mala calidad de sueño, mientras que Haddaouy et al. (2025) en Marruecos, reportaron un porcentaje más alarmante con un porcentaje del 86,47%.

A nivel local, los resultados también muestran una tendencia semejante a los de Saavedra (2024) en la región de Tumbes, encontró que el 72,5% de los estudiantes presentaban una mala calidad de sueño, porcentaje superior al obtenido en la presente investigación. En contraste, investigaciones como Ucharico (2024) y Mojo (2024) mostraron resultados diferentes, reportando niveles altos o muy buenos en la calidad de sueño.

Desde el enfoque teórico, el Modelo Comportamental de la Calidad del Sueño, propuesto por Carskadon y Dement (1981), sostiene que las dificultades en el sueño se asocian a factores como la somnolencia diurna, malos hábitos de sueño, consumo de sustancias psicoactivas, y el uso de medicamentos hipnóticos (Perales, 2019). Por su parte, García et al. (2022) argumentan que una mala calidad de sueño también puede estar influenciada por variables emocionales como el estrés, ansiedad, depresión y preocupación excesiva, así como por factores propios de esta etapa del desarrollo. En esta línea, Jiménez y Martínez (2023) advierten que cuando los problemas de sueño son persistentes, la falta de un descanso reparador puede generar una disminución en la calidad de vida. Por tanto, los resultados del presente estudio reafirman la necesidad de generar compromisos en la atención a los factores que afectan el sueño en los adolescentes.

Finalmente, se determinó la relación entre dependencia al móvil y las dimensiones de la variable calidad de sueño en estudiantes de educación secundaria en el distrito de Zarumilla, encontrando una correlación moderada entre la dependencia

al móvil y las dimensiones de calidad de sueño, las cuales son perturbaciones del sueño, disfunción diurna, latencia del sueño y eficiencia del sueño habitual. Estos resultados guardan similitud con lo aportado por Echevarría y Herrera (2022), quienes, en su investigación sobre uso del móvil y calidad del sueño en adolescentes, identificaron porcentajes elevados en las dimensiones de perturbaciones del sueño (51,7%), disfunción diurna (47,5%) y eficiencia del sueño habitual (35,8%). Aunque dicho estudio no analizó la correlación entre dependencia al móvil y las dimensiones de calidad de sueño, los resultados permiten evidenciar la presencia de alteraciones en el descanso nocturno en adolescentes que hacen uso constante del teléfono móvil, lo cual resulta consistente con lo encontrado en la presente investigación.

En esa misma línea, Alvarado et al. (2022) sostienen que la exposición prolongada por luz emitida por los dispositivos móviles puede alterar la calidad de sueño y favorecer la aparición de dependencia hacia estas tecnologías, repercutiendo en la salud mental y aumentando la sensación de agotamiento en los adolescentes. A partir de ello, esta problemática adquiere especial importancia durante la adolescencia, al tratarse de una etapa caracterizada por la adaptación de conductas y la consolidación de cambios físicos, emocionales y sociales, por lo que las dificultades relacionadas con el sueño durante la noche pueden ocasionar trastornos graves, afectando el bienestar integral del adolescente, considerando que el sueño cumple una función en el desarrollo y equilibrio emocional (García et al., 2020).

V. CONCLUSIONES

En base a los resultados obtenidos en el presente estudio de investigación ejecutada en estudiantes de educación secundaria del distrito de Zarumilla, 2025. Se concluye lo siguiente:

1. Se determinó que existe relación inversa, media y significativa entre dependencia al móvil y calidad de sueño en los estudiantes de educación secundaria en el distrito de Zarumilla, evidenciando que a mayor dependencia al móvil menor será la calidad de sueño.
2. Se identificó que el nivel de dependencia al móvil se encuentra en el nivel medio (50,7%), seguido del nivel bajo (32,2%) y finalmente el nivel alto (17,2%).
3. Respecto a los niveles de calidad de sueño, se halló que predomina un mayor porcentaje de estudiantes con nivel moderado (48,0%), seguida en menor proporción con un nivel leve (28,6%).
4. Se estableció la existencia de una correlación media y significativa entre la dependencia al móvil y las dimensiones de perturbaciones del sueño, disfunción diurna, latencia del sueño y eficiencia del sueño habitual.

VI. RECOMENDACIONES

1. Se recomienda al director de la institución educativa gestionar el desarrollo de programas de prevención orientados a disminuir la incidencia en casos de uso excesivo del teléfono, a fin de favorecer una adecuada calidad de sueño.
2. Al psicólogo de la institución educativa realizar talleres y charlas de prevención de la dependencia al móvil, así como también atención individual a los estudiantes que presentan nivel alto de adicción.
3. A los docentes se recomienda incorporar en las sesiones de tutoría contenidos relacionados con el impacto del uso excesivo del teléfono, no solo en salud física y emocional, sino también en el rendimiento académico.
4. A las familias se sugiere establecer límites claros respecto al uso del teléfono, brindando un acompañamiento de manera activa y, además, se recomienda promover rutinas de sueño, recordando que durante la adolescencia se necesita dormir entre 8 a 10 horas durante la noche.
5. A la UGEL de Zarumilla, se plantea la necesidad de contratar psicólogos en las instituciones educativas para intervenir ante la problemática identificada.
6. A los adolescentes se les invita a participar en actividades extracurriculares como una forma de recreación, tales como deporte, lectura, danza, música, teatro, entre otros.
7. A futuras investigaciones se recomienda considerar el presente estudio como un referente para profundizar en el análisis del uso del teléfono, considerando sus efectos en el bienestar y desarrollo de los adolescentes, así como proponer alternativas para un uso responsable de la tecnología.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acikgoz, A., Acikgoz, B., y Acikgoz, O. (2022). The effect of internet addiction and smartphone addiction on sleep quality among Turkish adolescents. *PeerJ*, 10. <https://doi.org/10.7717/peerj.12876>
- Alessandra, M. A. (2025). Adicción a los teléfonos inteligentes entre adolescentes en el sur de Italia y correlación con el bienestar emocional y otros comportamientos de riesgo [tesis de doctorado]. Universidad de Murcia. <https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/148714>
- Alvarado, J., Basurto, T., Cedeño, B., Sacón, J., y Tigselema, I. (2022). Consecuencias del uso excesivo del teléfono celular en los estudiantes de la carrera de educación en la Universidad Estatal de Quevedo. *Revista Científica Multidisciplinaria Ogma*, 1(2), 1-14. <https://doi.org/10.69516/3d9j8c43>
- Añez, A., Palma, V., Barrientos, Y., Menchaca, N., y Vargas, K. (2024). Estudio bibliográfico de la afectación del sueño por el uso excesivo de pantallas y alta exposición a la luz azul y su relación con la producción de melatonina en estudiantes de medicina. *Revista de Investigación en Ciencias de la Salud*, 8 (1), 13, <https://revistas.ulatina.edu.pa/index.php/conductacientifica/article/view/435/445>
- Arrivillaga, C., Rey, L., y Extremera, N. (2020). Uso problemático del smartphone y ajuste psicológico en adolescentes: el papel clave de la inteligencia emocional. *Know and share PSYCHOLOGY*, 1(4). <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i4.4258>

- Becerra, J., López, F., y Jasso, J. (2021). Uso problemático de las redes sociales y teléfono móvil: impulsividad y horas de uso. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 10 (19), 28-46, <https://revistapsicologia.uaemex.mx/article/view/16105>
- Besolí, G., Palomas, N y Chamorra, A. (2018). Uso del móvil en padres, niños y adolescentes: Creencias acerca de sus riesgos y beneficios. *Revista de Psicología*, 36 (1), 29-39.
- Betancourt, K. (2024). Dependencia de dispositivos celulares y calidad del sueño en estudiantes de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Loja, 2022 - 2023 [Tesis de licenciatura]. Universidad Nacional de Loja. https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/26831/1/KelvinAlexander_BetancourtRivas.pdf
- Bragazzi, N y Del Puente, G. (2014). Nomofobia en estudiantes universitarios, estudio realizado en la Universidad Católica de Cuenca Sede Azogues. *Gestión de conducta, investigación psicológica*, (7), 155-160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Carrillo, P., Ramírez, J., y Magaña, K. (2013). Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. *Revista de la Facultad de Medicina*, 56(4).
- Castillo, L. (2023). Adicción al celular en adolescentes de un colegio particular de Jesús María [tesis de licenciatura]. Universidad Nacional Federico Villarreal. https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/6860/UNFV_FP_Castillo_Ordonez_Luis_Alfredo_Titulo_profesional_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Celina, H y Campo, A. (2005). Aproximación al uso del coeficiente alfa de Cronbach. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34 (8).
- Chóliz, M., Villanueva, V., y Chóliz, M. (2008). Ellas, ellos y su móvil: Uso, abuso (¿y dependencia?) del teléfono móvil en la adolescencia. *Revista Española de Drogodependencias*, 34 (1), 74-88

- De la Puente, M. P., y Balmori, A. (2007). La adicción al teléfono móvil ¿existen mecanismos neurofisiológicos implicados? *Nuevas adicciones*, 61, 8-12.
- Dia, E. (2023). La Gerencia de Alcázar de San Juan publica un estudio sobre la influencia de las nuevas tecnologías en la calidad del sueño.
- Echeverría, K y Herrera, A. (2022). Uso del celular y calidad del sueño en adolescentes de bachillerato. Chambo, 2022 [tesis de licenciatura]. Universidad Nacional de Chimborazo. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/10068>
- Espín, J. (2023). Índice de calidad de sueño y su relación con el uso de videojuegos en adolescentes [tesis de licenciatura]. Universidad técnica de Ambato.
- Fajardo, S y Collante, C. (2022). Relación entre el uso excesivo del internet y la calidad del sueño en estudiantes de la Institución Educativa Campo Hermoso [tesis de licenciatura]. Universidad Autónoma de Bucaramanga. https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/18507/2022_Tesis_Stefania_Fajardo.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- García, K., Naranjo, M., Max, M., Durán, M., y Aparicio, I. (2022). Calidad del sueño y factores asociados en estudiantes de la División Ciencias de la Salud de la Universidad Santo Tomás, 2022 [tesis de licenciatura]. Universidad Santo Tomás.
- García, MC y Monferrer, J. (2009). Propuesta de análisis teórico sobre el uso del teléfono móvil en adolescentes. *Comunicar*, 17 (33), 83-92
- García, T. Losada, L. Vázquez, I. y Díaz, T. (2020). Interrelación entre calidad, hábitos de sueño y ajuste escolar en adolescentes de un distrito urbano de Galicia. *Revista Española de Salud Pública*. 94 (1). <https://scielo.isciii.es/pdf/resp/v94/1135-5727- resp-94-e202003016.pdf>
- Graña, J y Carroble, J. (1991). Condicionamiento clásico en la adicción. *Psicothema*, 3 (1), 87-96

- Griffiths, M. (2005). Adicción a los videojuegos: una revisión de la literatura. *Psicología Conductual*, 13 (3), 445-462.
- Guzmán, V y Gelvez, L. (2023). La nomofobia en los adolescentes y el impacto en su salud mental: una revisión sistemática. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 15 (3), 12-23.
- Haddaouy, A. E., Miyah, Y., Benjelloun, M., Mengad, A., Blaak, H., Iziki, H., y Omari, F. E. (2025). Smartphone addiction and sleep quality among nursing students in Meknes, Morocco: A cross-sectional study. *Belitung nursing journal*, 11(2), 133–141. <https://doi.org/10.33546/bnj.3718>
- Haro, A., Chisag, E., J, y Caiced, J. (2024). Tipos y clasificación de las investigaciones. *Redilat*, 5 (2), 956. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i2.1927>
- Huaracallo, R y Salas, V. (2025). Dependencia al teléfono móvil y ansiedad en los estudiantes de la IES a-28 Perú birf azángaro, Puno 2024 [tesis de licenciatura]. Universidad Privada San Carlos. https://repositorio.upsc.edu.pe/bitstream/handle/UPSC/1192/Ruth_Edie_HUARACALLO_VILCA__Tany_SALAS_BENAVENTE.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Illisaca, J. (2020). Calidad de sueño y su relación con el uso de dispositivos celulares [tesis de licenciatura]. Universidad del Azuay.
- INEI (2020). Estadísticas de las tecnologías de información y comunicación en los hogares.
- Jimenez, E., y Martínez, S. (2023). Análisis transversal sobre la influencia de las tecnologías de información y comunicación en la calidad de sueño de estudiantes de Medicina en la Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña (UNPHU) en el periodo Enero- abril 2023 [tesis de licenciatura]. Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña.
- Kalat, J. (2004). Psicología biológica (8va ed.). México: Thomson.

- Luna, Y., Robles, Y., y Agüero, Y. (2015). Validación del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en una muestra peruana. *Anales de salud mental*, 31(2).
- Malo, S. (2005). Impacto del teléfono móvil en la vida de los adolescentes entre 12 y 16 años. *Revista científica de comunicación y educación*, (27).
- Mamani, M. (2018). Adaptación del Test de dependencia del móvil (TDM) en estudiantes de secundaria de cinco instituciones educativas públicas, UGEL 01, 2018 [tesis de licenciatura]. Universidad César Vallejo.
- Maquera, G., y Tisnado, M. (2024). Adicción a redes sociales y calidad de sueño en adolescentes de la institución educativa secundaria Maria auxiliadora, Puno-2023 [tesis de licenciatura]. Universidad Nacional del Altiplano.
- Masalán, M., Sequeida, J., y Ortiz, C. (2013). Sueño en escolares y adolescentes, su importancia y promoción a través de programas educativos. *Revista chilena de pediatría*, 84 (5), 554-564
- Menéndez, M. (2018). Adicción al móvil: consecuencias más importantes. Psicología-Online. Recuperado de <https://www.psicologia-online.com/adiccion-al-movilconsecuencias-mas-importantes-3321.html>
- MINSA (2016). Minsa recomienda un buen descanso para controlar el estrés y prevenir enfermedades como hipertensión y diabetes. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/15086-minsa-recomienda-un-buen-descanso-para-controlar-el-estres-y-prevenir-enfermedades-como-hipertension-y-diabetes/>
- Mojo, A. (2024). Nomofobia y calidad de sueño en estudiantes de la institución educativa secundaria Mateo García Pumacahua, Umachiri – 2022 tesis de licenciatura]. Universidad Nacional del Altiplano. https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/21316/Mojo_Ticona_Abigael_Greilin.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mondragón, M. (2014). Uso de la correlación de spearman en un estudio de intervención en fisioterapia. *Movimiento Científico*, 8 (1), pp. 98-104. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5156978>

- Muñoz, M y Agustín, S. (2005). La adicción al teléfono móvil. *Psicología Conductual*, 13 (3), pp. 481-493
- OMS (2020). Trastornos del sueño: el 40% de la población mundial duerme mal. <https://www.infobae.com/salud/2020/01/20/trastornos-del-sueno-el-40-de-la-poblacion-mundial-duerme-mal/>
- OMS (2022). Salud del adolescente. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Orosco, F y Palacios, V. (2024). Calidad del sueño, somnolencia diurna y hábitos de sueño en adolescentes de colegios privados de Lima, Perú [tesis de pregrado]. Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Otzen, T y Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International journal of morphology*, 35 (1), 227-232. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Oviedo, G., Verhelst, P., y Jordan, V. (2016). Manejo no farmacológico del insomnio. *Universitas Medica*, 57 (3), 348-66. doi: <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.umed57-3.mnf>
- Parlak, M, Öz, E., Özbey, M y Kapıcı, Y. (2024). Adicción a los teléfonos inteligentes y calidad del sueño en adolescentes. *Medical science and discovery*, 10 (1), 35–40. <https://doi.org/10.36472/msd.v10i1.864>
- Peña, Y. (2025). Dependencia al celular y procrastinación académica en los estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de la provincia de Paruro-Cusco, 2024 [tesis de licenciatura]. Universidad Continental. <https://repositorio.continental.edu.pe/item/77cadb81-f3cc-4042-8508-23c73e927901>
- Perales, D. (2019). Construcción de una escala de calidad de sueño para adultos en una escuela de postgrado, 2019. Universidad Privada Antenor Orrego: <https://repositorio.upao.edu.pe/>

- Pérez, R., Rodríguez, D., Colquepisco, T y Enríquez, R. (2021). Consecuencias de la nomofobia en adolescentes: una revisión sistemática. *Conrado*, 17(81).
- Pumacallahui, A. (2020). Uso de pantallas electrónicas y su relación con los problemas del sueño en escolares que acuden a un puesto de salud de Arequipa, 2020 [tesis de licenciatura]. Universidad Católica de Santa María. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/d892c77a-ab03-4506-bfe9-09ef05fd1a9f/content>
- Quispe, D. (2024). Uso de redes sociales y calidad del sueño en adolescentes del 4to y 5to grado de la institución educativa secundaria INA 92 del distrito de Vilquechico, periodo 2023 [tesis de licenciatura]. Universidad Privada San Carlos. https://repositorio.upsc.edu.pe/bitstream/handle/UPSC/767/Damiana_Fany_QUISPE_COILA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ramos, C. (2021). Diseños de investigación experimental. *CienciAmérica*, 10 (1). <file:///C:/Users/USER/Downloads/Dialnet-Editorial-7890336.pdf>
- Ravelo, M. (2022). Validez y confiabilidad del Cuestionario de Calidad de Sueño de Pittsburgh en estudiantes universitarios peruanos [tesis de licenciatura]. Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/87440/Ravelo_BMF-SD.pdf?sequence=1
- Rivas, R. I., y Yaranga, T. L. (2025). Calidad de sueño y uso de medios digitales en adolescentes del cuarto de secundaria de la IE María Auxiliadora, Huanta-Ayacucho 2024 [tesis de licenciatura]. Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. <https://repositorio.unsch.edu.pe/server/api/core/bitstreams/2c33bb49-1635-4d41-94c2-fdec0ba2d5ac/content>
- Rodríguez, M y Mendivelso, F. (2018). Diseño de investigación de corte transversal. *Revista médica sanitas*, 21 (3), 141-146

- Rodríguez, M., Díaz, M., Agostinelli, J., y Daverio, R. (2019). Adicción y uso del teléfono celular. *Ajayu*, 17(2).
http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v17n2/v17n2_a01.pdf
- Saavedra, K. (2024). Estrés académico y calidad de sueño en estudiantes que trabajan medio tiempo, de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023 [tesis de licenciatura]. Universidad Nacional de Tumbes.
<https://repositorio.untumbes.edu.pe/server/api/core/bitstreams/c0748178-1951-4d72-af67-35f29ab4c0c6/content>
- Saira, Y., y Tarifa, J. (2025). Calidad de sueño y adicción al celular en adolescentes de una institución educativa secundaria de Juliaca, 2025 [tesis de licenciatura]. Universidad Nacional del Altiplano.
<https://repositorio.unap.edu.pe/items/7830622c-809c-448b-8653-59aaea8e3125>
- Sánchez, D. (2024). ¿Adicto al celular? Conoce los riesgos de la dependencia al móvil. Diario El peruano
- Sánchez, Y. (2017). El phubbing y las relaciones interpersonales en los estudiantes de secundaria de la institución educativa “San Alberto magno” de Monquirá, Boyacá, Colombia – 2017 [tesis de posgrado]. Universidad Privada Norbert Wiener.
<https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/ad3e3f53-428f-4c30-8fe7-629825ac68ad/content>
- Santano, S. (2022). La adicción a los smartphones y su efecto en la salud mental de los adolescentes [tesis de licenciatura]. Universidad de a Coruña.
https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/32413/DiazSantano_Sara_TFG_2022.pdf?sequence=2
- Sevilla, F. I. (2017). Uso del celular y atención selectiva y sostenida en la adolescencia temprana [tesis de licenciatura]. Universidad Católica Argentina, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Mendoza.
- Solis, G. (2021). Uso de dispositivos móviles de pantalla y la calidad de sueño en estudiantes de la facultad de medicina humana en una universidad peruana.

Universidad Ricardo Palma - URP. Disponible en:
<https://hdl.handle.net/20.500.14138/4351>

Sota, A., Maldonado, M., Cusirramos, M., Cornejo, M., y Cusirramos, Y. (2021). Uso excesivo del celular, calidad de sueño y soledad en jóvenes de la ciudad de Arequipa. *Revista de Psicología*, 11 (1).
<https://doi.org/10.36901/psicologia.v11i1.1368>

Sumire, C. (2024). Calidad de sueño y nomofobia en estudiantes de la facultad de medicina humana de la universidad nacional de san Antonio Abad del Cusco, 2024 [tesis de licenciatura]. Universidad nacional de san Antonio Abad del Cusco.
https://repositorio.unsaac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12918/8983/253T20240452_TC.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tsenkush, E., y Gavilanes, J. (2022). Dependencia de teléfonos inteligentes en la calidad del sueño y desempeño académico: revisión narrativa. *Health Care & Global Health*, 6(2).

Ucharico, M. (2024). Nomofobia y su relación con la calidad de sueño en estudiantes de la institución educativa secundaria Micaela Bastidas, Yunguyo-2024 [tesis de licenciatura]. Universidad privada San Carlos

Vílchez, M. (2024). Adicción a los smartphones y estrés académico en adolescentes de una institución educativa del distrito de Zarumilla, Tumbes 2024 [Tesis de licenciatura]. Universidad Nacional de Tumbes.
<https://repositorio.untumbes.edu.pe/server/api/core/bitstreams/9ccf41e4-0d7e-45e5-a0dd-97c3e2748813/content>

Villarreal, P. (2020). La triste situación de la adicción al celular en América Latina ,2020 [citado el 7 de diciembre de 2024]. Disponible en:
<https://contxto.com/es/brasil/nomofobia-adiccion-celular-america-latina/>

Villarroel, V. (2014). Calidad de sueño en estudiantes de las carreras de medicina y enfermería universidad de los andes. Merida-Venezuela 2013 [tesis de pregrado]. Universidad Autonoma de Madrid.

https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/663392/villarroel_prieto_vanessa_maribel.pdf?sequence

Vizcaíno, P., Maldonado, I., y Cedeño, R. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4).
<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/7658>

Zarate, H. (2023). Procrastinación académica en la dependencia al móvil en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Tumbes, 2023 [tesis de maestría]. Universidad César Vallejo.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/145748/Zarate_P

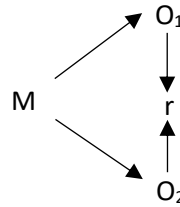
Zeb, A., Bibi, H., Khan, M. J., y Awan, S. N. (2022). Nomophobia, sleep deprivation and leisure activities in adolescents and young adults, *Pakistan Journal of Physiology* 18 (3), 30-4

Zelada, R. (2022). Uso nocturno de pantallas y calidad del sueño en estudiantes de una universidad de Piura [tesis de licenciatura]. Universidad César Vallejo.
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/111276>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Dependencia al móvil y calidad de sueño en estudiantes de educación secundaria en el distrito de Zarumilla, 2025

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	INSTRUMENTOS	METODOLOGÍA	POBLACIÓN Y MUESTRA
¿Cuál es la relación que existe entre dependencia al móvil y calidad de sueño en estudiantes de educación secundaria en el distrito de Zarumilla, 2025?	Objetivo general: Determinar la relación entre dependencia al móvil y calidad de sueño en estudiantes de educación secundaria en el distrito de Zarumilla, 2025.	Hi: Existe una relación inversa entre dependencia al móvil y calidad de sueño en estudiantes de educación secundaria en el distrito de Zarumilla, 2025.	Variable 1: Dependencia al móvil.	Test Dependencia Móvil (TDM)	Según enfoque Cuantitativo	La población está constituida por 550 estudiantes de educación secundaria en el distrito de Zarumilla.
	Objetivos específicos: Identificar los niveles de dependencia al móvil en estudiantes de educación secundaria en el distrito de Zarumilla, 2025.	Ho: No existe una relación inversa entre dependencia al móvil y calidad de sueño en estudiantes de educación secundaria en el distrito de	Variable 2: Calidad de sueño.	Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh	Según el tipo de estudio Básica.	
	Distinguir los niveles calidad				Según alcance Correlacional	
					Según su diseño No experimental de corte transversal	La muestra está constituida por 227 estudiantes de educación secundaria en el distrito de Zarumilla, cuyas edades se comprenden por 14 a 17 años.
					 M: Estudiantes de secundaria de una I.E.	

de sueño en Zarumilla, estudiantes de 2025. educación secundaria en el distrito de Zarumilla, 2025. Establecer la relación entre dependencia al móvil y las dimensiones de calidad de sueño como calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia del sueño habitual, perturbaciones del sueño, uso de medicamentos para dormir y disfunción diurna.	O₁: Medición de la dependencia al móvil O₂: Medición de la calidad del sueño r: Relación entre la variable 1 a la variable 2.
---	--

Anexo 2: Operacionalización de variables

Dependencia al móvil y calidad de sueño en estudiantes de educación secundaria en el distrito de Zarumilla, 2025

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Escala de medición	Categoría de evaluación	Instrumento
Dependencia al móvil	Betancourt (2024) refiere que la dependencia al móvil consiste en la pérdida de control y un deseo intenso de seguir utilizando el dispositivo, con el fin de obtener una satisfacción inmediata o placer.	Se evalúa con el Test de dependencia al móvil TDM, el cual consiste en 22 ítems y 4 dimensiones.	Abstinencia	Ordinal	Nivel bajo: 0 a 21 Nivel moderado: 22 a 42 Nivel alto: 43 a 88	Test de Dependencia al Móvil TDM
			Abuso y dificultad en controlar el impulso			
			Problemas ocasionados por el uso excesivo			
			Tolerancia			

Dependencia al móvil y calidad de sueño en estudiantes de educación secundaria en el distrito de Zarumilla, 2025

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Escala de medición	Categorías de evaluación	Instrumento
Calidad de sueño	Villarroel (2014), refiere que la calidad de sueño es la forma de dormir bien durante la noche para tener un buen funcionamiento durante el día y que actúa como un factor garantizando la salud física y mental del individuo.	Se evalúa con el Índice de Calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI), el cual consiste en 19 ítems y 7 dimensiones.	Calidad subjetiva del sueño	Ordinal	Escala de medición: Normal: 0-4 (sin problema de sueño) Leve: 5-7 (merece atención medica) Moderado: 8-14 (merece atención y tratamiento médico) Severo: 15 a más (se trata de un problema de sueño grave), Luna et al. (2015)	Índice de calidad del sueño de Pittsburg
			Latencia del sueño	Ordinal		
			Duración del sueño	Ordinal		
			Eficiencia del sueño habitual	Ordinal		
			Perturbaciones del sueño	Ordinal		
			Uso de medicamentos para dormir	Ordinal		
			Disfunción diurna	Ordinal		

Anexo 3: Instrumentos de aplicación para ambas variables

TDM

Edad:	Grado y sección:
Sexo: Hombre Mujer	

En este cuadernillo encontraras distintas frases que describen situaciones relacionadas con el uso del celular que le suceden a la gente de tu edad.

En la primera parte tendrás que indicar con qué frecuencia te ocurren las cosas o situaciones que se describen; en la segunda parte tendrás que decir si estás de acuerdo con lo que se dice en cada una de las frases. Fíjate en los siguientes ejemplos:

E1. Indica con qué frecuencia te ocurren las siguientes situaciones. Para ello elige una de estas opciones:

0	1	2	3	4
Nunca	Rara vez	A veces	Con frecuencia	Muchas veces

Cuando tengo que estudiar evito utilizar el celular	0	1	2	3	4
---	---	---	---	---	---

La persona que ha respondido ha marcado la opción 3, puesto que frecuentemente evita utilizar el celular si tiene que estudiar

E2. Indica en qué medida estás de acuerdo con las siguientes frases sobre el uso que haces del celular. Por ello elige una de estas opciones:

0	1	2	3	4
Totalmente de desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Neutral	Un poco de acuerdo	Totalmente de acuerdo

Me gusta utilizar mi celular para jugar	0	1	2	3	4
---	---	---	---	---	---

La persona que ha respondido ha marcado la opción 1, puesto que no le gusta demasiado jugar con su celular

Es importante que **respondas con sinceridad**, eligiendo la opción que más se ajusta a ti. No hay respuestas buenas o malas, ya que el objetivo es poder conocerte mejor.

Responde a todas las frases, aunque utilices poco tu celular, porque todas tus respuestas son importantes.

Marca solo una respuesta en cada frase. Si te equivocas, tacha completamente la respuesta que quieras eliminar y rodea con un círculo la nueva opción que quieras elegir.

Cuando termines, comprueba que has contestado a todas las frases y que no has dejado ninguna en blanco.

Indique con qué frecuencia realiza las afirmaciones que aparecen a continuación tomando como criterios la siguiente escala:

1	Me han llamado la atención o me han hecho una advertencia por utilizar mucho el celular	0	1	2	3	4
2	Me he puesto un límite de uso del celular y no lo he podido cumplir	0	1	2	3	4
3	He discutido con algún familiar por el gasto económico que hago con el celular	0	1	2	3	4
4	Dedico más tiempo del que quisiera usar del celular	0	1	2	3	4
5	Me he pasado (me he excedido) con el uso del celular	0	1	2	3	4
6	Me he acostado más tarde o he dormido menos por estar utilizando el celular	0	1	2	3	4
7	Gasto más dinero con el celular del que me había previsto	0	1	2	3	4
8	Cuando me aburro, utilizo el celular	0	1	2	3	4
9	Utilizo el celular en situaciones que, aunque no son peligrosas, no es correcto hacerlo (comiendo, mientras otras personas hablan)	0	1	2	3	4
10	Me han llamado la atención por el gasto económico del celular	0	1	2	3	4

Indica en qué medida estás de acuerdo o en desacuerdo con las afirmaciones que se presentan a continuación:

11	Cuando llevo un tiempo sin utilizar el celular, siento la necesidad de usarlo (llamar a alguien, enviar un SMS o un WhatsApp, etc.	0	1	2	3	4
12	Últimamente utilizo más que antes el celular	0	1	2	3	4
13	Si se me estropeara (malograra) el celular durante un periodo largo de tiempo y tardaran en arreglarlo, me encontraría mal	0	1	2	3	4
14	Cada vez siento que necesito utilizar el celular con más frecuencia	0	1	2	3	4
15	Si no tengo el celular me siento mal	0	1	2	3	4

16	Cuando tengo el celular a la mano, no puedo dejar de utilizarlo	0	1	2	3	4
17	No es suficiente para mi usar el celular como antes, necesito usarlo cada vez más	0	1	2	3	4
18	Al levantarme lo primero que hago es ver si me ha llamado alguien al celular, si me han mandado un mensaje, un WhatsApp, etc.	0	1	2	3	4
19	Gasto más dinero con el celular ahora que antes	0	1	2	3	4
20	No creo que pudiera soportar una semana sin utilizar el celular	0	1	2	3	4
21	Cuando me siento solo hago una llamada a alguien o le envié un mensaje por WhatsApp, etc.	0	1	2	3	4
22	Ahora mismo siento la necesidad de tomar el celular y enviar un mensaje o hacer una llamada	0	1	2	3	4

CUESTIONARIO DE PITTSBURG DE CALIDAD DE SUEÑO

Instrucciones: las siguientes preguntas se refieren a su forma habitual de dormir únicamente durante el último mes, en promedio. Sus respuestas intentaran ajustarse de la manera más exacta a lo ocurrido durante la mayoría de los días y noches del último mes. Por favor contestar TODAS las preguntas.

Ítem	Pregunta
1	Durante las últimas 4 semanas: ¿Cuál ha sido su hora de irse a acostar? (Utilice el sistema de 24 horas) Escriba la hora habitual en la que se acuesta: _____
2	Durante las últimas 4 semanas, normalmente: ¿Cuánto tiempo ha tardado en dormirse, en las noches? (Utilice el sistema de 24 horas) Escriba el tiempo en minutos: _____
3	Durante las últimas 4 semanas, habitualmente ¿A qué hora se levantó de la cama por la mañana y no ha vuelto a dormir? (Utilice el sistema de 24 horas) Escriba la hora habitual de levantarse: _____
4	Durante las últimas 4 semanas, en promedio: ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente por la noche? Escriba las horas que crea que se durmió: _____

Para cada una de las preguntas, elija la respuesta que más se ajusta a su caso. Por favor, conteste TODAS las preguntas (Marque con una X la opción que crea conveniente)

5	Durante las últimas 4 semanas: ¿Cuántas veces ha tenido problemas para dormir a causa de:				
A	No poder quedarse dormido en la primera media hora	Ninguna vez durante las últimas 4 semanas	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 durante las últimas 4 semanas	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 baño	Ninguna vez durante las últimas 4 semanas	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 durante las últimas 4 semanas	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 durante las últimas 4 semanas	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 durante las últimas 4 semanas	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 durante las últimas 4 semanas	Menos de una vez a la semana	Una o dos veces a la semana	Tres o más veces a la semana
H	Tener mal sueño o pesadilla	Ninguna vez durante las últimas 4 semanas	Menos de una vez a la semana	Una o dos veces a la semana	Tres o más veces a la semana
I	Tener dolores	Ninguna vez durante las últimas 4 semanas	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 descríbalas a continuación	Ninguna vez durante las últimas 4 semanas	Menos de una vez a la semana	Una o dos veces a la semana	Tres o más veces a la semana

6	¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir por su cuenta?	Ninguna vez durante las últimas 4 semanas	Menos de una vez a la semana	Una o dos veces a la semana	Tres o más veces a la semana
	¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir por un médico?	Ninguna vez durante las últimas 4 semanas	Menos de una vez a la semana	Una o dos veces a la semana	Tres o más veces a la semana
7	¿Cuántas veces ha sentido somnolencia (o mucho sueño), cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?	Ninguna vez durante la última 4 semanas	Menos de una vez a la semana	Una o dos veces a la semana	Tres o más veces a la semana
	¿Ha representado para usted mucho problema el “mantenerse despierto(a)” cuando conducía, comía o	Ninguna vez durante la última 4 semanas	Menos de una vez a la semana	Una o dos veces a la semana	Tres o más veces a la semana

	desarrollaba alguna otra actividad?				
8	¿Qué tanto problema ha tenido para mantenerse animado (a) o entusiasmado (a) al llevar a cabo sus tareas o actividades? (acepte una respuesta)	Nada	Poco	Regular o moderado	Mucho o bastante
9	¿Cómo valoraría o calificaría la calidad de su sueño?	Bastante bueno	Bueno	Malo	Bastante malo

Anexo 4:Ficha técnica de los instrumentos utilizados en la investigación

Ficha técnica del Test de Dependencia al Móvil

Ficha Técnica	
Autor	Mariano Chóliz Montañés
Año	2010
Aplicación	Edades entre 14 a 33 años
Duración	Aproximadamente 10 minutos
Número de ítems	22
Dimensiones	Dimensión I: Abstinencia (ítems 15, 13, 14, 17, 20, 16 y 11) Dimensión II: Abuso y dificultad para controlar el impulso (ítems 5, 6, 1, 4, 8, 2, 9, y 12) Dimensión III: Problemas ocasionados por el uso excesivo (ítems: 3,7,10 y 19) Dimensión IV: Tolerancia (ítem 18, 21 y 22.)
Alternativas de respuesta	La respuesta por ítems es tipo Likert y va del 0 al 4. Donde los 10 primeros ítems se relacionan a la frecuencia siendo 0 equivalente a nunca y 4 a siempre, asimismo los otros 12 ítems faltantes tienen que ver con el grado, siendo 0 igual a totalmente en desacuerdo y 4 a completamente de acuerdo.
Calificación e interpretación	El puntaje bruto se obtiene al sumar los puntajes asignados a cada ítems, teniendo como valor máximo los 88 puntos. Asimismo, cada dimensión obtiene un puntaje de acuerdo al resultado de la suma de sus ítems correspondientes. Posteriormente, se hace la interpretación cualitativa del valor total de cada dimensión.

Ficha Técnica

Autores	Buysse, Reynolds, Monk, Berman & Kupfer
Año de validación	2015
Aplicación	Edades entre 16 a 98 años
Duración	Aproximadamente 10 minutos
Número de ítems	19
Dimensiones	Este instrumento está conformado por 19 ítems que tienen por finalidad evaluar 7 dimensiones del sueño que son: Calidad subjetiva de sueño, Latencia, Duración, Eficiencia, Perturbaciones, Uso de medicación para dormir y Disfunción diurna
Alternativas de respuesta	Las puntuaciones de los componentes se agrupan en sub-escalas que van del 0 al 3.
Calificación e interpretación	La puntuación general se obtiene de la suma de las 7 dimensiones del instrumento, alcanzando un puntaje máximo de 21 puntos. Los resultados obtenidos se clasifican en calidad de sueño normal, leve, moderado y severo, donde a mayor puntaje menor calidad de sueño.

Anexo 5: Confiabilidad en los instrumentos de aplicación para ambas variables

Tabla 7

Confiabilidad del Test de Dependencia al Móvil TDM

Estadísticas de confiabilidad de la Escala

	Alfa de Cronbach	Elementos
Escala	.822	22

Se observa en la tabla que los valores de la consistencia interna mediante el Alfa de Cronbach obtenido de instrumento de Dependencia al Móvil fue de 0.822, la cual se considera dentro del valor mínimo de consistencia interna de la escala (Celina y Campo, 2005). Es así que llega a ser una puntuación aceptable para considerar que el instrumento es confiable, por lo que es viable para ser aplicada en el presente el estudio.

Tabla 8

Confiabilidad de Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh

Estadísticas de confiabilidad de la Escala

	Alfa de Cronbach	Elementos
Escala	.890	7

Se observa en la tabla que los valores de la consistencia interna mediante el Alfa de Cronbach obtenido del instrumento Índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI) fue de 0.890, valor que se considera dentro del valor mínimo de consistencia interna de la escala (Celina y Campo, 2005). Es así que llega a ser una puntuación aceptable para considerar que el instrumento es confiable, por lo cual su aplicación es viable en este estudio.

Anexo 6: Prueba de normalidad de datos

Tabla 9

Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Dependencia al móvil	0,094	227	<.001
Calidad de sueño	0,048	227	.200*

Nota: Resultados de la base de datos de las variables

Anexo 7: Solicitud de permiso a la institución educativa



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



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

Tumbes 30 de abril del 2025

ASUNTO: Solicito autorización para el desarrollo de investigación, obteniendo datos y aplicación de instrumentos

I.E.E. N° 093 "E.A.Z."	
MESA DE PARTE	
REGISTRO:	0861
FECHA:	30/4/25
HORA:	9:10-
FOLIO:	FIRMA

Señor:

Aldo Alejandro Navarro Díaz

Director de la I.E N°093 Efraín Arcaya Zevallos

Me dirijo a usted para saludarlo cordialmente y a la vez presentarme, soy la alumna Erika del Rocio Castillo Barrantes, identificada con DNI: 73126071 estudiante del VIII ciclo de la Escuela Profesional de Psicología de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, ante usted con el debido respeto expongo:

Que me encuentro elaborando mi tesis denominada: "DEPENDENCIA AL MOVIL Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN EL DISTRITO DE ZARUMILLA, 2025" bajo el asesoramiento de la Dra. Xiomara Miluska Calle Ramírez.

POR LO EXPUESTO:

Solicito me permita realizar las actividades de obtención de datos y aplicación de instrumentos a los estudiantes de la institución educativa, para la realización de esta investigación que será en provecho de los estudiantes, con el fin de recaudar datos para el análisis de los mismos.

En espera de vuestra respuesta favorables me despido de Ud. Agradeciéndole por anticipado

Atentamente.

Erika del Rocio Castillo Barrantes
Estudiante tesista
Celular: 969105752
Correo:
160024211@untumbes.edu.pe

Anexo 8: Aceptación para ejecución de tesis



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

Zarumilla, 26 de mayo del 2025.

CARTA DE ACEPTACIÓN PARA EJECUCIÓN PROYECTO DE TESIS

DR.
ABRAHAM PEREZ URRUCHI
DIRECTOR DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES.

Presente.

Tengo el honor de dirigirme a usted, para expresarle el saludo en nombre de quienes laboramos en esta I.E. N° 093 "EFRAÍN ARCAYA ZEVALLOS" de la provincia de Zarumilla. El presente documento; según lo indicado en la referencia tiene como finalidad de **ACEPTAR la solicitud de autorización** para la Tesis de la estudiante: **CASTILLO BARRANTES ERIKA DEL ROCIO**, con DNI. N°. 73126071, alumna del IX Ciclo de la Escuela profesional de Psicología; cuya denominación es **"Dependencia al móvil y Calidad de Sueño en estudiantes de educación secundaria en el distrito de Zarumilla"**.

Oportunidad propicia para expresar muestras de especial consideración y estima.

Atentamente,

CALLE 28 DE JULIO S/N

I.E N° 093 "Efraín Arcaya Zevallos"

Anexo 9: Hoja de consentimiento informado



“Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana”

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO



La finalidad de este protocolo es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento. La presente investigación se titula: DEPENDENCIA AL MÓVIL Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN EL DISTRITO DE ZARUMILLA, 2025 y es dirigido por ERIKA DEL ROCIO CASTILLO BARRANTES (CD 160024211) estudiante del IX ciclo de psicología de la Universidad Nacional de Tumbes.

El propósito de la investigación es:

Determinar la relación entre dependencia al móvil y calidad de sueño, para ello se le invita la participación de su hijo (a), entendiendo que la información proporcionada será resguardada y mantenida confidencialmente bajo anonimato.

Yo _____ identificado con número de DNI _____, en mi condición como padre de familia doy mi consentimiento para que mi menor hijo (a) participe de la aplicación de instrumentos: TDM (test de dependencia al móvil) e índice de calidad del sueño de Pittsburgh.

Anexo 10: Hoja de asentimiento informado



Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana”



DECLARACIÓN DE ASENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____, estudiante del nivel secundario de la institución educativa N°093 Efrain Arcaya Zaballos, declaro que he sido informado/a acerca del estudio titulado “DEPENDENCIA AL MÓVIL Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN EL DISTRITO DE ZARUMILLA, 2025”, realizado por la estudiante de la universidad nacional de Tumbes Erika del Rocio Castillo Barrantes (CD 160024211).

Entiendo que el propósito del estudio será la aplicación de dos instrumentos: Test Dependencia al Móvil y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg, donde mi participación será voluntaria y que puedo decidir no participar en cualquier momento, sin que afecte mi relación con la institución educativa. Asimismo, comprendo que la información proporcionada será confidencial y no se me identificará de manera personal en los resultados de estudio, como también, no existirán riegos al participar en este estudio.

Me siento cómodo/a con la explicación y acepto participar en este estudio de manera libre y voluntaria.

Firma del estudiante:

Anexo 11: Resolución de asignación de jurado



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
Ciudad Universitaria - Pampa Grande - Tumbes - Perú



"AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMÍA PERUANA"

RESOLUCIÓN N° 419-2025/UNTUMBES-FACSO-D.

Tumbes, 09 de noviembre de 2025.

VISTO: El expediente virtual N° 3702, del 30 de octubre de 2025, correspondiente al OFICIO N° 141-2025/UNTUMBES-FACSO.U.INV-MPS, mediante el cual la directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias Sociales, alcanza, para su reconocimiento y designación de jurado, el proyecto de tesis titulado **"DEPENDENCIA AL MOVIL Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN EL DISTRITO DE ZARUMILLA, 2025"**, presentado por la bachiller de la Escuela Profesional de Psicología, **ERIKA DEL ROCIO CASTILLO BARRANTES**, para optar el título profesional de Licenciada en Psicología; y

CONSIDERANDO:

Que en conformidad con lo establecido en el numeral 45.2 del artículo 45° de la Ley Universitaria N°30220 y en el artículo 90° del Estatuto de esta Universidad, para optar el título profesional se requiere la presentación y sustentación de una tesis;

Que, en conformidad con lo expuesto, deviene procedente el reconocimiento del proyecto de tesis titulado **"DEPENDENCIA AL MOVIL Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN EL DISTRITO DE ZARUMILLA, 2025"**, para efectos de su evaluación, como tal, por el jurado calificador que también se constituye con esta Resolución, en virtud de la propuesta formulada con el informe señalado en la referencia;

Que complementariamente a lo señalado en el considerando precedente, se impone la necesidad de efectuar, como corresponde, la designación del docente asesor de dicho documento académico;

Que, en razón de lo anterior, es conveniente disponer lo pertinente en relación con lo aquí expuesto, en los términos que se consignan en la parte resolutive;

En uso de las atribuciones conferidas a la señora Decana de la Facultad de Ciencias Sociales;

SE RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO: RECONOCER a la bachiller de la Escuela Profesional de Psicología, **ERIKA DEL ROCIO CASTILLO BARRANTES**, como autora del proyecto de tesis titulado **"DEPENDENCIA AL MOVIL Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN EL DISTRITO DE ZARUMILLA, 2025"**, presentado por dicha bachiller.



RESOLUCIÓN N° 419-2025/UNTUMBES-FACSO-D.

ARTICULO SEGUNDO: CONSTITUIR el Jurado Calificador del proyecto de tesis titulado "DEPENDENCIA AL MOVIL Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN EL DISTRITO DE ZARUMILLA, 2025" con la siguiente conformación:

Presidente	: Dr. Ludwing Dario Alfaro Garcia.
Secretario	: Mg. Glenda Garrido Zavala.
Vocal	: Dra. Xiomara Miluska Calle Ramirez.
Accesitario	: Dr. Abraham Eudes Perez Urruchi.

ARTÍCULO TERCERO: DESIGNAR a la Dra. Xiomara Miluska Calle Ramirez como **asesora** del proyecto de tesis titulado "DEPENDENCIA AL MOVIL Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN EL DISTRITO DE ZARUMILLA, 2025", lo que se dispone en razón de lo señalado en la parte considerativa.

ARTÍCULO CUARTO: DEJAR expresamente indicado que, en conformidad con el artículo 59° del Reglamento de tesis para pregrado y posgrado de esta Universidad, el incumplimiento de las funciones del jurado, el asesor o tesista, pueden solicitar el cambio del jurado.

ARTÍCULO QUINTO: DEJAR expresamente indicado que, en conformidad con el artículo 56°, el tesista puede cambiar de asesor y/o coasesor (es) si no cumplen sus funciones, según el ítem a) del artículo 52° del presente reglamento.

Dada en la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, el nueve de noviembre del dos mil veinticinco.

REGÍSTRASE Y COMUNÍCASE: (Fdo.) Dra. ARMINA ISABEL MORAN BACA, Decana de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes; (Fdo.) Dr. Cristhiam Jacob Hidalgo Sandoval, Secretario Académico de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes.

C. c.
-RECTOR-VIRACAD-OGDA
-FACSO-DDH-DDT-DET-DDED
-DEED-DDPS-DEPS-DECC
-REG.TEC-Interesado-Archivo
AIMB/D.
CJHS/Sec. Acad



Dr. Cristhiam Jacob Hidalgo Sandoval
SECRETARIO ACADÉMICO

Anexo 12: Resolución de aprobación de proyecto de tesis



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
Ciudad Universitaria - Pampa Grande - Tumbes - Perú



"AÑO DE LA ESPERANZA Y EL FORTALECIMIENTO DE LA DEMOCRACIA"

RESOLUCIÓN N° 081-2026/UNTUMBES-FACSO-D.

Tumbes, 10 de febrero de 2026.

VISTO: El expediente virtual N° 431, del 09 de febrero de 2026, correspondiente al INFORME N° 003-2026/UNTUMBES-FACSO-LDAG-PJ, mediante el cual, el presidente del Jurado constituido con la RESOLUCIÓN N° 419-2025/UNTUMBES-FACSO-D, del 09 de noviembre de 2025, alcanza el acta de aprobación del proyecto de tesis titulado **"DEPENDENCIA AL MOVIL Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN EL DISTRITO DE ZARUMILLA, 2025"**, presentado por la bachiller de la Escuela Profesional de Psicología, **ERIKA DEL ROCIO CASTILLO BARRANTES**, para optar el título profesional de Licenciada en Psicología; y

CONSIDERANDO:

Que con la RESOLUCIÓN N° 419-2025/UNTUMBES-FACSO-D, del 09 de noviembre de 2025, se reconoce a la bachiller **ERIKA DEL ROCIO CASTILLO BARRANTES**, como autora del proyecto de tesis titulado **"DEPENDENCIA AL MOVIL Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN EL DISTRITO DE ZARUMILLA, 2025"**, se constituye el Jurado Calificador y se designa al asesor de dicho documento académico;

Que, de lo consignado en el acta suscrita por los integrantes del indicado jurado, del 4 de febrero de 2026, y que obra en el expediente señalado en la referencia, se desprende que el mencionado proyecto de tesis ha sido debidamente corregido por la mencionada bachiller y favorablemente evaluado para efectos de su correspondiente aprobación como proyecto de tesis;

Que teniendo en cuenta lo expuesto, deviene procedente la aprobación del indicado documento, con el carácter de proyecto de tesis y cuya evaluación debe continuar a cargo de los docentes miembros de ese mismo jurado calificador;

Que, en razón de lo anterior, es conveniente disponer lo pertinente, en relación con lo aquí expuesto, en los términos que se consignan en la parte Resolutiva;

En uso de las atribuciones conferidas a la señora Decana de la Facultad de Ciencias Sociales;

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO: APROBAR el proyecto de tesis titulado: **"DEPENDENCIA AL MOVIL Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN EL DISTRITO DE ZARUMILLA, 2025"**, presentado por la bachiller de la Escuela Profesional de Psicología, **ERIKA DEL ROCIO CASTILLO BARRANTES**, para optar el título profesional de Licenciada en Psicología.



RESOLUCIÓN N° 081-2026/UNTUMBES-FACSO-D.

ARTÍCULO SEGUNDO: AUTORIZAR, la ejecución del proyecto de tesis denominado: "DEPENDENCIA AL MOVIL Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN EL DISTRITO DE ZARUMILLA, 2025", presentado por la bachiller de la escuela profesional de Psicología, **ERIKA DEL ROCIO CASTILLO BARRANTES**, para optar el título profesional de Licenciada en Psicología.

ARTÍCULO TERCERO: RATIFICAR a la Dra. Xiomara Miluska Calle Ramirez como **asesora** del proyecto de tesis titulado "DEPENDENCIA AL MOVIL Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN EL DISTRITO DE ZARUMILLA, 2025".

ARTÍCULO CUARTO: DEJAR expresamente indicado que, en conformidad con el artículo 59° del Reglamento de Tesis la Universidad Nacional de Tumbes, el incumplimiento de las funciones del jurado, el asesor o tesista, pueden solicitar el cambio del jurado.

ARTÍCULO QUINTO: DEJAR expresamente indicado que, en conformidad con el artículo 56° del Reglamento de Tesis de la Universidad Nacional de Tumbes, el tesista puede cambiar de asesor y/o coasesor (es) si no cumplen sus funciones, según el ítem a) del artículo 52° del presente reglamento.

ARTÍCULO SEXTO: COMUNICAR la presente Resolución a los docentes aquí nominados, al vicerrectorado académico y al instituto de investigación, lo dispuesto en la presente resolución para su conocimiento y las acciones que son de su propia competencia.

Dada en la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, el diez de febrero del dos mil veintiséis.

REGÍSTRASE Y COMUNÍCASE: (Fdo.) Dra. ARMINA ISABEL MORAN BACA, Decana de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes; (Fdo.) Dr. Cristhiam Jacob Hidalgo Sandoval, Secretario Académico de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes.

C. c.
-RECTOR-VRACAD-OGCDA
-FACSO-DDH-DDT-DET-DDED
-DEED-DDPS-DEPS-DECC
-REG. TEC-Interesado-Archivo
AIMB/D.
C.IHS/Sec. Acad.



Dr. Cristhiam Jacob Hidalgo Sandoval
SECRETARIO ACADÉMICO