

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL  
DE HUAMANGA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**TESIS:**

**Calidad de sueño y uso de medios digitales en adolescentes del  
cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta -  
Ayacucho 2024**

Para optar el título profesional de:  
**LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

PRESENTADO POR:  
**Bach. Reyna Isabel RIVAS PAZ**  
**Bach. Tania Lisbet YARANGA ARAUJO**

ASESORA:  
**Dra. Edith ESPINOZA MENDOZA**

**AYACUCHO - PERÚ**

**2025**

## **DEDICATORIA**

A Dios por darme la vida, fuerza y coraje y guiar mis pasos. A mi querida familia por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad y más por el gran apoyo incondicional que me brindan día a día, y son mi gran motivación para seguir adelante.

**Isabel.**

A Dios que fue una fuente inagotable de sabiduría y paz, por iluminar cada paso que di en medio de la incertidumbre. María y Percy, mis padres, cuya motivación inquebrantable día tras día, hermanos que fueron parte esencial en este camino para un logro muy significativo para mí.

**Tania.**

## **AGRADECIMIENTO**

A la gran y gloriosa Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga por ser parte de nuestra formación profesional.

A la Escuela Profesional Enfermería y su plana de docentes quienes fueron cómplice compartiendo sus conocimientos y experiencias en nuestra formación científica, humanística, inculcando valores y principios frente a los desafíos que se forjaron durante la vida profesional.

A nuestra asesora la Dra. Edith Espinoza Mendoza, por su dedicación y apoyo incondicional en el desarrollo de la presente investigación.

Al director de la I.E María Auxiliadora, la subdirectora, coordinadores y docentes, por dar las condiciones necesarias para ejecutar y recabar la información y a los estudiantes por su participación.

Finalmente, a todas las personas que de una u otra manera contribuyeron a mejorar y enriquecer el contenido del presente estudio.

## **Calidad de sueño y uso de medios digitales en adolescentes del cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta- Ayacucho 2024**

### **Autoras:**

Bach. Reyna Isabel Rivas Paz

Bach. Tania Lisbet Yaranga Araujo

### **RESUMEN**

**Objetivo:** Determinar la relación entre calidad de sueño y uso de medios digitales en adolescentes del cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta- Ayacucho 2024. **Metodología:** La investigación presentó un enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, de carácter descriptivo, diseño de investigación correlacional, trasversal , prospectivo y no experimental, con una población de 193 y muestra de 128 estudiantes del cuarto grado de secundaria del Colegio María Auxiliadora, se usó la técnica de la encuesta, se utilizaron los instrumentos: El Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh para la primera variable y el Cuestionario sobre uso medios digitales para la segunda variable, los **Resultados:** el 60.9% (78) realizaron el uso de medios digitales en un nivel medio, de ellos, el 43.8% (56) presentaron una mala calidad de sueño, el 17.2% (22) presentaron una buena calidad de sueño. Por otro lado, el 35.9% (46) realizaron el uso de medios digitales en un nivel bajo, de ellos, el 24.2% (31) presentaron una buena calidad de sueño, el 11.7% (15) presentaron una mala calidad de sueño. Finalmente, sólo el 3.1% (4) realizaron el uso de medios digitales en un nivel alto, de ellos, el 3.1% (4) presentaron una mala calidad de sueño, en **Conclusión,** El coeficiente de Rho de Spearman (0.407) indica una correlación positiva moderada entre la calidad del sueño y el uso de medios digitales. El nivel de significancia Bilateral tuvo como resultado  $P = 0.00$ , este resultado es menor al nivel de significancia  $p < 0.05$ , lo que significa que se acepta la  $H_1$ : Existe relación entre calidad de sueño y el uso de medios digitales en adolescentes cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta - Ayacucho 2024.

**Palabras Claves:** Calidad de sueño, uso de medios digitales, adolescentes

## **Sleep quality and digital media use among fourth-year adolescents at the María Auxiliadora Secondary School, Huanta-Ayacucho 2024**

### **Authors:**

Bach. Reyna Isabel Rivas Paz

Bach. Tania Lisbet Yaranga Araujo

### **ABSTRACT**

**Objective:** To determine the relationship between sleep quality and use of digital media in adolescents in the fourth year of high school at María Auxiliadora School, Huanta, Ayacucho 2024. **Methodology:** The research presented a quantitative approach, of an applied type, of a descriptive nature, correlational, cross-sectional, prospective and non-experimental research design, with a population of 193 and a sample of 128 students from the fourth year of high school at María Auxiliadora School, the survey technique was used, the instruments were used: The Pittsburgh Sleep Quality Index for the first variable and the Questionnaire on use of digital media for the second variable, the **Results:** 60.9% (78) made the use of digital media at a medium level, of them, 43.8% (56) had poor sleep quality, 17.2% (22) had good sleep quality. On the other hand, 35.9% (46) made the use of digital media at a low level, of them, 24.2% (31) had good sleep quality, 11.7% (15) had poor sleep quality. Finally, only 3.1% (4) made the use of digital media at a high level, of them, 3.1% (4) had poor sleep quality. **In conclusion,** Spearman's Rho coefficient (0.407) indicates a moderate positive correlation between sleep quality and digital media use. The Bilateral significance level resulted in  $P = 0.00$ , this result is less than the significance level  $p < 0.05$ , which means that the  $H_0$  is accepted: There is a relationship between sleep quality and the use of digital media in fourth-grade adolescents from María Auxiliadora School, Huanta, Ayacucho 2024.

**Keywords:** Sleep quality, digital media use, adolescents

## ÍNDICE

|   |      |
|---|------|
| DEDICATORIA .....   | II   |
| AGRADECIMIENTO .....  | III  |
| RESUMEN .....   | IV   |
| ABSTRACT.....   | V    |
| ÍNDICE DE TABLAS .....  | VIII |
| INTRODUCCIÓN .....  | 9    |
| CAPITULO I .....  | 13   |
| REVISIÓN DE LA LITERATURA .....                               | 13   |
| 1.1.    Antecedentes del estudio .....                        | 13   |
| 1.2.    Bases teóricas científicas .....                      | 20   |
| 1.3.    Hipótesis .....                                       | 30   |
| 1.4.    Variables del estudio.....                            | 30   |
| 1.5.    Operacionalización de las variables.....              | 31   |
| CAPITULO II.....  | 33   |
| MATERIALES Y MÉTODOS .....                                    | 33   |
| 2.1.    Enfoque de investigación.....                         | 33   |
| 2.2.    Tipo de investigación.....                            | 33   |
| 2.3.    Nivel de investigación .....                          | 34   |
| 2.4.    Diseño de investigación .....                         | 34   |
| 2.5.    Área de estudio .....                                 | 34   |
| 2.6.    Población .....                                       | 35   |
| 2.7.    Muestra .....   | 35   |
| 2.8.    Criterios de inclusión y exclusión.....               | 36   |
| 2.9.    Tipo de muestreo .....                                | 36   |
| 2.10.    Técnica e instrumentos de recolección de datos ..... | 36   |
| 2.11.    Recolección de datos .....                           | 37   |
| 2.12.    Procesamiento de datos.....                          | 37   |
| 2.13.    Presentación y análisis de datos.....                | 38   |
| 2.14.    Criterios de validación y confiabilidad.....         | 38   |
| 2.15.    Consideraciones éticas.....                          | 40   |
| CAPITULO III.....   | 41   |

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| RESULTADOS .....                 | 41 |
| CAPITULO IV .....                | 45 |
| DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....    | 45 |
| CONCLUSIONES .....               | 49 |
| RECOMENDACIONES.....             | 50 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS ..... | 51 |
| ANEXOS .....                     | 55 |

## ÍNDICE DE TABLAS

|   |    |
|---|----|
| Tabla 1: Calidad de sueño en adolescentes del cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta- Ayacucho 2024.....  | 44 |
| Tabla 2: Uso de medios digitales en adolescentes del cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta- Ayacucho 2024.....   | 45 |
| Tabla 3: Relación entre calidad de sueño y uso de medios digitales en adolescentes del cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta- Ayacucho 2024. ....          | 46 |
| Tabla 4: Correlación entre la calidad de sueño y el uso de medios digitales en adolescentes del cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta- Ayacucho 2024. .... | 47 |

## INTRODUCCIÓN

El sueño es una función vital para los seres humanos, fundamental para el aprendizaje, la memoria y la salud cerebral a largo plazo (1). En ese sentido, la Organización Mundial de la Salud destaca que una buena calidad de sueño, caracterizada por un descanso profundo y sin interrupciones, es esencial para la salud física y mental (2). Mientras que la sobreexposición a pantallas reduce la duración del sueño en los adolescentes, por ello es fundamental que niños y adolescentes limiten el tiempo dedicado a actividades sedentarias, especialmente frente a dispositivos electrónicos (3).

Actualmente, la tecnología es parte esencial de la vida diaria, pero su uso excesivo, especialmente por las noches, ha alterado los hábitos de descanso. Es así que el abuso de medios digitales afecta el ritmo circadiano del organismo. Esto impacta negativamente en el sueño y el bienestar general (4).

Según la Organización de las Naciones Unidas, Un 75% de los jóvenes de entre 15 a 24 años tenían conexión a internet durante el 2022, en comparación con el 65% del resto de la población mundial (5).

Un estudio realizado en España por la Dra. Stela Estellés (6), señala que el 40 % de la población mundial duerme mal, presentando dificultades como problemas para conciliar el sueño o despertares nocturnos sin poder volver a dormir.

En América Latina y el Caribe, los adolescentes constituyen el 30 % de la población, muchos de ellos adquieren hábitos nocivos a temprana edad en cuanto al uso de tecnologías, lo cual se convierte en problemas de salud graves en la edad adulta (7). Mientras que, en Latinoamérica, en países como Chile, Brasil, Colombia y México se encontró, que el 75 % de la población presenta dificultades para dormir muchos de ellos, además, no reciben un tratamiento adecuado para mejorar su calidad de sueño (8).

En el Perú, el 60 % de los adolescentes entre 12 y 19 años duerme menos de 9 horas diarias, evidenciando una problemática creciente. Así lo menciona Cruz L. en un estudio realizado en Lima sobre la Somnolencia diurna y calidad de sueño en el rendimiento

escolar de adolescentes de una institución educativa estatal. Además, reveló que el 49,7 % de los adolescentes presenta somnolencia diurna y el 84,8 % tiene dificultades para conciliar el sueño (9). Por otro lado, a principios de 2023, el 71,1 % de la población peruana usaba Internet, con un notable incremento de usuarios respecto al año anterior, el 73,3 % de la población estaba activa en redes sociales, de ellos el 8,8 % de los usuarios correspondía a adolescentes de 13 a 17 años (10).

Según el Instituto Nacional de Estadística e informática durante el 2023, el uso de internet entre niñas, niños y adolescentes de 6 a 17 años, alcanzó el 75 %, con un notable aumento respecto al 2022. La mayor concentración de usuarios se dio en adolescentes de 12 a 17 años, llegando al 88,9 %. Este acceso masivo, tanto en zonas urbanas como rurales, incrementa el riesgo de adicción a las redes sociales, lo que afecta en la calidad de sueño (11).

A nivel de la región Ayacucho, en un estudio realizado por Flores, E y Soto, B. investigaron sobre la relación entre la calidad de sueño y la actividad física en universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga. Encontraron que el 63.9% de los estudiantes tenían una mala calidad de sueño y el 56.4% de los estudiantes con baja actividad física reportaron una mala calidad de sueño (12).

De todo lo mencionado podemos indicar que en la provincia de Huanta- Ayacucho, especialmente en los estudiantes de 4to de secundaria del Colegio María Auxiliadora. Durante las visitas realizadas a la institución educativa, tanto profesores como padres de familia señalaron que los jóvenes permanecen conectados a la tecnología durante largas horas, evidenciado somnolencia en las clases, lo que interfiere con sus horarios de sueño. Testimonios como "mi hijo se queda hasta altas horas de la madrugada con la laptop" o "mi hija siempre está con el celular" reflejan una preocupación generalizada sobre el impacto de los dispositivos electrónicos en los hábitos de descanso de los adolescentes. Este comportamiento es particularmente crítico, ya que los jóvenes, al estar en una etapa vulnerable de su desarrollo físico y emocional, carecen de la capacidad para regular el uso de las tecnologías de manera adecuada. La exposición a pantallas antes de dormir, el uso constante de redes sociales y videojuegos

en línea, y la falta de sueño afectan su rendimiento académico, concentración y bienestar general. Además, se ha observado que los estudiantes presentan signos de fatiga, ojeras y somnolencia durante el día. Estos problemas subrayan la necesidad de investigar cómo el uso de medios digitales interfiere con la calidad del sueño y cómo esta situación impacta en la salud física y emocional de los adolescentes. En este sentido, se destaca la importancia de realizar acciones de educación y prevención, así como de fomentar la adopción de hábitos saludables en dicha población. En base a lo expuesto, decidimos realizar la investigación titulada “Calidad de sueño y uso de medios digitales en adolescentes del cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta- Ayacucho 2024”.

De acuerdo a ello se planteó el objetivo principal que fue determinar la relación que existe entre calidad de sueño y uso de medios digitales en adolescentes del cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta- Ayacucho 2024 y los objetivos específicos fueron:

1. Identificar la calidad de sueño en adolescentes del cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta- Ayacucho 2024.
2. Identificar el uso de medios digitales en adolescentes del cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta- Ayacucho 2024.
3. Determinar la relación que existe entre la calidad de sueño y el uso de medios digitales en adolescentes del cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta- Ayacucho 2024.

Las Hipótesis fueron:

$H_1$ : Existe relación entre calidad de sueño y el uso de medios digitales en adolescentes del cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta- Ayacucho 2024.

$H_0$ : No existe relación entre calidad de sueño y el uso de medios digitales en adolescentes del cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta- Ayacucho 2024.

La investigación presentó un enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, de carácter descriptivo, diseño de investigación correlacional, transversal , prospectivo y no

experimental, con una población de 193 y muestra de 128 estudiantes del cuarto grado de secundaria del Colegio María Auxiliadora, se usó la técnica de la encuesta, se utilizaron los instrumentos: El Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh para la primera variable y el Cuestionario sobre uso medios digitales para la segunda variable.

En los resultados del objetivo principal se observa que del 100% (128), de adolescentes encuestados del cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta- Ayacucho 2024, el 60.9% (78) realizaron el uso de medios digitales en un nivel medio, de ellos, el 43.8% (56) presentaron una mala calidad de sueño, el 17.2% (22) presentaron una buena calidad de sueño. Por otro lado, el 35.9% (46) realizaron el uso de medios digitales en un nivel bajo, de ellos, el 24.2% (31) presentaron una buena calidad de sueño, el 11.7% (15) presentaron una mala calidad de sueño. Finalmente, sólo el 3.1% (4) realizaron el uso de medios digitales en un nivel alto, de ellos, el 3.1% (4) presentaron una mala calidad de sueño.

En referencia a la hipótesis planteada de acuerdo con la prueba de Hipótesis de Rho de Spearman los resultados presentaron un nivel de significancia Bilateral de  $P = 0.00$ , este resultado es menor al nivel de significancia  $p < 0.05$ , lo que significa que se acepta la  $H_1$ : Existe relación entre calidad de sueño y el uso de medios digitales en adolescentes cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta - Ayacucho 2024.

La estructura del presente estudio se distribuyó de la siguiente forma: Capítulo I: Revisión de la literatura y las bases teóricas, científicas; Capítulo II: Materiales y métodos, Capítulo III: Resultados; Capítulo IV: Discusión de resultados, finalmente las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos

## CAPITULO I

### REVISIÓN DE LA LITERATURA

#### 1.1. Antecedentes del estudio

##### 1.1.1. Antecedentes internacionales

**Chaveepojnkamjorn W. et al.** en el año 2023, en el país de Tailandia investigaron sobre la “Asociación entre el uso de medios digitales y la mala calidad del sueño en estudiantes de secundaria” tuvieron como **Objetivo:** determinar la prevalencia de la mala calidad de sueño y analizar cuál es su relación al uso de los medios digitales. **Metodología:** fue un estudio transversal, investigaron en una muestra de 777 adolescentes de ocho escuelas. A quienes se les entregó un cuestionario del Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh. **Resultados:** se encontró que el 56,24% de los adolescentes presentaron mala calidad de sueño en su mayoría de ellos tenían entre 16 y 17 años (67,82%) y eran mujeres (70,39%). Presentaron una relación significativa en aquellos que empleaban al mayor uso de dispositivos de redes sociales tenían una alta probabilidad de tener mala calidad de sueño. En **conclusión:** los autores proponen en que se lleve a cabo un sistema de vigilancia holístico para detectar el uso de los medios digitales y la mala calidad de sueño acompañado del intercambio de conocimientos sobre el uso de los medios entre padres, maestros y adolescentes (13).

**Echevarría S. y Herrera V.** el 2022 en Ecuador, en su investigación titulada “Calidad del sueño y uso del celular en adolescentes” desarrollaron como **Objetivo:** analizar el uso del celular y la calidad del sueño en los estudiantes. La **Metodología:** el estudio corresponde a un enfoque cuantitativo, descriptivo y correlacional, con un tipo documental y bibliográfico, de un diseño transversal y no experimental. La población conformada fue de 400 estudiantes, con una muestra no probabilística por conveniencia de 120 adolescentes y de instrumento se recolecto datos acerca de la dependencia al dispositivo móvil y la calidad de sueño en los adolescentes. **Resultados:** el 48,3% de estudiantes presenta una dependencia moderada al dispositivo móvil, seguida el 29,2% una dependencia al dispositivo móvil en un nivel alto y solo el 22,5 % presenta un nivel de dependencia bajo, con respecto a la calidad de sueño destaca que el 51,7% presenta un nivel de gravedad moderado, el 26,7% un nivel leve de problemas de sueño, y finalmente el 16.7% presento un nivel severo en los problemas del sueño y un bajo porcentaje de un 5.0% presenta un nivel de calidad de sueño normal. **Conclusión:** señalan que a mayor uso descontrolado del celular mayores serán los problemas en la calidad de sueño (14).

**Fajardo, S.** el 2022 en Colombia, en su estudio titulado “Uso excesivo del internet y la calidad del sueño” se plantearon como **Objetivo:** si existe una relación con el uso excesivo del internet y la calidad del sueño en adolescentes. **Metodología:** utilizada tuvo un enfoque cuantitativo no experimental con la participación de 32 estudiantes de 12 a 16 años pertenecientes a los grados 6°, 7°, 8°, 9° y 10°. Los instrumentos aplicados fueron El Cuestionario de Experiencias Relacionadas con el Internet y la versión colombiana del Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI). Obtuvieron un **Resultado:** donde se encontró que 51% de los participantes tienen problemas ocasionales con el uso del internet y 47% presentan alteraciones problemáticas del sueño. Llegando

a la **Conclusión:** que hay una relación moderada entre el uso excesivo del Internet y la calidad de sueño (15).

**Vaghese N. et al** el 2021 en Italia, estudiaron sobre “El papel de la tecnología y el uso de las redes sociales en las dificultades para iniciar el sueño entre los adolescentes” se propusieron por **Objetivo:** investigar la relación entre el uso de tecnología y redes sociales, como Facebook y YouTube, y las dificultades para conciliar el sueño. **Metodología:** empleada fue de un estudio transversal; realizado en 3172 adolescentes de edades comprendidas entre 11 a 15 años en los últimos 6 meses. **Resultados:** se encontró que el 34,3% de los adolescentes estudiados presentaron dificultades para conciliar el sueño, distribuidos en un 29,7% de los niños y un 39,2% de las niñas. Por edad, el 30,3% de los de 11 años, el 36,2% de los de 13 años y el 37,3% de los de 15 años tuvieron problemas para dormir. Estas dificultades fueron más comunes entre los adolescentes con mayor uso de dispositivos electrónicos: uso general, juegos, redes sociales en línea y YouTube. Los autores llegaron a la **Conclusión:** que la exposición a dispositivos electrónicos se asocia de manera significativa a los problemas de iniciar el sueño adecuado en los adolescentes (16).

**Arantes F. et al.** el 2021 en Brasil, en la investigación “Asociación entre la calidad del sueño y el tiempo frente a la pantalla en adolescente” el **Objetivo:** de este estudio fue investigar la relación que hay entre la calidad del sueño y el tiempo que los estudiantes adolescentes pasan frente a la pantalla. **Metodología:** Se realizó un estudio transversal en una muestra de 128 adolescentes comprendidos de 15 entre 19 años. Los datos se recolectaron a través de cuestionarios digitales utilizando la herramienta Formularios de Google: cuestionario que aborda características sociodemográficas, Índice de calidad del sueño de Pittsburgh y Cuestionario sobre Medios de Comunicación Electrónicos. **Resultados:** La mayoría de los participantes (65,6%) dormía ocho o más horas por noche, y el 62,5% consideraba que su

calidad de sueño era buena. Sin embargo, el uso del teléfono celular durante cuatro o más horas al día se asoció con una peor calidad del sueño. También se encontró que el uso de ordenadores después de las 22 h aumentaba significativamente la probabilidad de tener problemas de sueño. Además, el uso de redes sociales y ver televisión después de las 22h también se relacionaron con una calidad de sueño deficiente. **Conclusión:** El uso nocturno de pantallas digitales y un tiempo de pantalla  $\geq 4$  horas/día se asociaron con mala calidad del sueño (17).

### 1.1.2. Antecedentes Nacionales

**Espinoza, S. y Choquetinco, M.** el 2024 en Puno, realizaron una investigación titulada “Redes sociales y calidad de sueño en adolescentes del nivel secundario” plasmaron como **Objetivo:** determinar si hay relación entre adicción a redes sociales y la calidad de sueño. **Metodología:** enfoque cuantitativo, tipo descriptivo correlacional, diseño no experimental y corte transversal, la población estuvo conformada por 1120 adolescentes de cuarto y quinto grado, la muestra fue de 458, la técnica fue la encuesta y los instrumentos fueron: el cuestionario de adicción a redes sociales ARS de Escurra y el índice de calidad de sueño de Pittsburgh elaborado por Buysse. **Resultados:** evidenciando una correlación positiva baja, pero significativa entre adicción a redes sociales y calidad de sueño, el 47, 4% de adolescentes presentó una adicción de nivel media a redes sociales; donde la dimensión más afectada fue la falta de control personal y la menos afectada la obsesión por las redes sociales, siendo WhatsApp la red más usada, de 7 a 12 veces al día durante 1 a 2 horas, el 81% evidencia mala calidad de sueño, siendo las dimensiones más afectadas, latencia del sueño, perturbaciones y la disfunción diurna. En **Conclusión:** existe relación significativa entre ambas variables con una correlación positiva baja (18).

**Pilco L. y Yana M.** el 2024 en Puno, realizaron un estudio titulado “Uso de redes sociales y calidad del sueño en adolescentes de la institución Educativa Secundaria María Auxiliadora, Puno-2023”, el **Objetivo:** determinar la relación entre el uso de las redes sociales y la calidad del sueño en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora- Puno 2023. **Metodología:** tipo de estudio descriptivo - correlacional con diseño no experimental de corte transversal. la muestra por 378, seleccionada de manera probabilística por estratos. La técnica fue la encuesta y los instrumentos dos cuestionarios: "Adicción a las Redes Sociales-ARS" y "Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh". **Resultados:** Las adolescentes mujeres y los hombres, tienen un alto uso de redes sociales con 34.75% y 30.25% respectivamente; quienes cursan el primer y segundo grado tienen bajo uso de redes sociales (95.24% y 53.42%), y los de cuarto y quinto grado tienen uso alto (79.17% y 100.00%). El 43.63% de mujeres tienen una calidad de sueño buena en comparación al 38.65% de los hombres; en cuarto y quinto grado la mayoría tiene mala calidad de sueño. **Conclusión,** por lo tanto, a mayor uso de las redes sociales se experimenta una mala calidad de sueño (19).

**Ticona S. y Cornejo J.** el 2022 en Arequipa, tesis que lleva por título “Uso de redes sociales y calidad del sueño en adolescentes de una Institución Educativa - Arequipa 2021”. **Objetivo:** determinar si existe relación entre el uso de redes sociales y la calidad del sueño en adolescentes de una institución educativa”; **Metodología:** el tipo y diseño de investigación fue descriptivo, relacional, prospectivo y transversal, participaron 148 adolescentes. **Resultados:** el 65.5% de los adolescentes tienen una mala calidad del sueño y respecto a la segunda división el 60.81% de los adolescentes presenta una baja adicción a las redes sociales. En **conclusión,** la mala calidad del sueño tiene relación significativa con el uso de redes sociales (20).

**Rodríguez N.** el 2022 en Huancayo, estudio titulado “Calidad del sueño en estudiantes de un colegio secundario” tienen como **Objetivo:** caracterizar la calidad del sueño. **Metodología:** se realizó un estudio tipo cuantitativo, transversal, descriptivo y prospectivo, utilizando como ficha de recolección de datos el cuestionario de Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh, el cual se aplicó a 352 estudiantes del Colegio “Virgen de Fátima” **Resultados:** La calidad del sueño fue mala en las estudiantes (65,9%), la calidad subjetiva bastante buena (41,8%), la latencia del sueño >60 minutos (22,44%) duración del sueño fue < 5horas (7,67%), eficiencia habitual del sueño >85% (79,3%), perturbaciones del sueño grave (6,3%), uso de medicación para dormir (26,1%), disfunción diurna leve (33,5%). Llegando a la **Conclusión:** La población en estudio presenta mala calidad de sueño (21).

**Cabanillas, S y Huacho, R.** 2020 en Lima, en su tesis “Calidad de sueño y uso de aparatos tecnológicos en los adolescentes” cuyo **Objetivo:** fue determinar la relación si la Calidad de Sueño existe relación con el uso de aparatos tecnológicos. **Metodología:** el estudio fue de diseño no experimental, enfoque cuantitativo, nivel descriptivo correlacional, corte transversal, la población abordada fue de 108 adolescentes de 12 a 14 años, con una muestra de 65 estudiantes, se utilizó el cuestionario para Calidad de Sueño, a través del índice de Calidad de sueño de Pittsburg, y para uso de aparatos tecnológicos el instrumento fue elaborada por las autoras. Obtuvieron los siguientes **Resultados:** se encontró que el 43,1% de los participantes tiene una leve dificultad para dormir con un uso poco frecuente de tecnología. Un 10,8% presentaron leve dificultad con un uso moderado de dispositivos. El 21,5% muestra una moderada dificultad para dormir con el uso poco frecuente, mientras que un 13,8% tiene una moderada dificultad y un uso moderado. El 6,2% enfrenta una moderada dificultad con un uso intensivo, y solo el 4,6% no tiene dificultad para dormir con un uso poco frecuente de tecnología. Llegando a la **Conclusión:** si existe relación

entre la calidad de sueño y uso de los aparatos tecnológicos, con una débil dificultad para dormir, mientras que la minoría tiene moderada dificultad para dormir y solo un porcentaje mínimo de adolescentes presentan dificultad para dormir (22).

**Vergara, JC.** en la ciudad de Lima, 2020 tesis titulada “Calidad de sueño en alumnos de secundaria de una institución educativa” cuyo **Objetivo:** de determinar la calidad de sueño en alumnos de secundaria. La **Metodología:** es de un diseño no experimental con un enfoque cuantitativo y nivel descriptivo. Su población estaba conformada de 58 alumnos, el instrumento utilizado para la recolección de datos fue la escala de “Índice de calidad de sueño de Pittsburgh”. Llegando así a los **Resultados:** que la calidad de sueño el 100% de los estudiantes tienen una mala calidad de sueño es que el 55,17% son mujeres y el 44,83% son varones, en la dimensión calidad subjetiva de sueño el 43,10% es mala, en la dimensión latencia de sueño se obtuvo que el 74,14% de tardan más de 60 minutos en conciliar el sueño, con respecto a la dimensión duración del sueño se obtuvo que el 53,45% de alumnos duerme entre 5 y 6 horas, por otro lado en la dimensión eficiencia habitual de sueño se obtuvo que el 100% de evaluados tuvieron una eficiencia de sueño del 65%, en cuanto a la dimensión perturbación de sueño el 68,97% de alumnos tiene una moderada perturbación de sueño, en la dimensión medicación hipnótica solo el 1,72% de alumnos se medica más de tres veces por semana, en la dimensión disfunción diurna el 60,34% tiene una disfunción grave. **Conclusión:** los adolescentes obtuvieron una mala calidad de sueño resaltando en féminas a diferencia de los varones (23).

### 1.1.3. Antecedentes regionales

**Flores, E. y Soto, B.** 2021 en Ayacucho, investigaron sobre “Asociación entre calidad de sueño y actividad física de estudiantes de salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2019”

tuvieron como **Objetivo:** Determinar si hay relación entre calidad de sueño y actividad física. **Metodología:** Es un estudio cuantitativo observacional analítico de medición transversal, la población estuvo constituida por 1679 estudiantes de las escuelas profesionales de la salud, con un muestreo de 313 estudiante con edad comprendida de 20 a 22 años. El estudio tuvo como **Resultado:** que el 63.9% manifestó una mala calidad de sueño y el 54.6 % revelo tener un nivel de actividad física moderada. Llegaron a la **Conclusión:** que hay una relación significativa entre las Calidad de sueño y la actividad física (12).

## **1.2. Bases teóricas científicas**

### **1.2.1. Calidad de sueño**

#### **1.2.1.1. Definición del sueño**

Según Guyton y Hall, el sueño se define como un estado de inconsciencia en la que una persona puede despertarse mediante estímulos sensoriales o de otro tipo (24). Asimismo, de acuerdo con las bases anatómicas el sueño es un proceso fisiológico complejo activo, crucial y de carácter imprescindible en la vida del ser humano, que aparece cada 24 horas intercalando con otro estado llamado vigilia, donde se distinguen las dos fases, que se alternan sucesivamente durante la noche (25).

También se considera que el sueño se caracteriza principalmente por una disminución de la respuesta antes estímulos del medio y un reposo de la actividad motora; esta conducta ocupa un tercio de la vida del ser humano y su privación puede causar la muerte incluso antes que la privación total de alimentos (26).

Durante el sueño se liberan hormonas, en especial como la hormona del crecimiento, importante para el desarrollo y crecimiento de los niños y adolescentes (27).

El sueño forma parte esencial para nuestra salud, y está estrechamente relacionada a varios aspectos de nuestra calidad de vida diaria y nuestra

fisiología y comportamiento. Dormir bien alimenta nuestro sistema inmunológico, asimismo en el buen funcionamiento cerebral, memoria, aprendizaje (28).

Araque et al citando a Torres y Monthehirto define “El sueño es un proceso activo, que aun cuando el cuerpo está en inactividad, el cerebro funciona; por eso se define como una acción endógena que se produce desde el interior mismo del organismo y debido a esta característica, es fundamental identificar los tres mecanismos básicos que es el equilibrio del sistema nervioso autónomo, los impulsos homeostáticos y por último los ritmos circadianos” (29).

El sueño es un estado regular y esencial desde el nacimiento, necesario para el descanso, el desarrollo y el aprendizaje. Durante la adolescencia, etapa de importantes cambios físicos, emocionales y cognitivos, se recomienda dormir entre 8 y 10 horas diarias, ya que el sueño influye directamente en el pensamiento, el comportamiento (30).

#### **1.2.1.2.Fases de sueño**

El sueño normal se divide en dos fases: REM y No REM, el sueño REM, se enfatiza por el movimiento rápido Ocular, en el cual hay un aumento de temperatura corporal, frecuencia cardiaca, respiratoria y disminuye el tono muscular. Es la fase donde se producen los sueños vividos que usualmente la persona se recuerda.

El sueño No REM, comprende cuatro fases: la fase 1 o sueño superficial, en ella hay una transición entre la vigilia y el sueño, registrándose las ondas alfa en el EEG, la fase 2 o sueño intermedio, en el EEG aparecen los “husos” del sueño; la fase 3, en donde el sueño es moderadamente profundo, en esta etapa se observan en el EEG, husos del sueño y ondas delta y por último la fase 4 o sueño profundo, donde predominan las ondas delta. En el sueño No Rem, la actividad muscular, la respiración y la frecuencia cardíaca disminuyen paulatinamente, desde el nivel

superficial hasta el sueño profundo, se registran movimientos oculares rápidos y descenso de la temperatura corporal (31).

#### **1.2.1.3. Funciones del sueño**

Carrillo P, et al citando a Vassalli A, y Diekelmann que el sueño desempeña importantes funciones: favorece el crecimiento y desarrollo cerebral, la recuperación física, y la disminución de la fatiga. Asimismo, estimula las defensas del organismo, interviene en la memoria y aprendizaje, regulación metabólica, termorregulación, y desoxidación cerebral (31).

#### **1.2.1.4. Calidad del sueño**

La calidad de sueño implica a la capacidad de conciliarlo y mantenerlo durante la noche y que esta facilite un desempeño satisfactorio en todas las actividades que se realizan en el día. Además, durante este proceso del sueño, se producen actividades neurovegetativas muy importantes para la reparación y mantención del organismo (32).

Se trata de un concepto que abarca la satisfacción personal de un individuo al despertar, y está vinculado a diversos aspectos del sueño, los cuales pueden evaluarse a través de variables como la eficiencia del sueño, la latencia para conciliar el sueño, los despertares nocturnos, y la duración total del sueño (33).

#### **1.2.1.5. Calidad de sueño y la adolescencia**

El sueño es esencial durante la niñez y adolescencia, ya que un adecuado desarrollo de esta actividad neurovegetativa proporciona indicadores valiosos para evaluar la calidad de vida. Por tanto, es importante considerar ciertos rasgos característicos, como que, a menor edad, mayor es la profundidad del sueño. Por su parte, Ortiz D. y Armoa C., citando a Myer D. en su libro de psicología, señalan que la mayoría de las personas no disfrutan de una buena calidad de sueño, lo que afecta negativamente su sensación de bienestar y energía. En el caso de los adolescentes, que

se encuentran en una etapa de desarrollo caracterizada por cambios biológicos y sociales significativos, estos factores tienen un impacto considerable en sus hábitos y patrones de sueño. Durante esta transición entre el patrón de sueño infantil y el de los adultos, los adolescentes generalmente requieren entre 8 y 9 horas de sueño. Sin embargo, en la actualidad, duermen en promedio 2 horas menos por noche en comparación con los adolescentes de hace 80 años (34).

#### **1.2.1.6. Factores que afectan la calidad del sueño**

Factores ambientales como la luz, el ruido, la temperatura, la calidad del aire, los cambios estacionales, la exposición al humo de tabaco en el dormitorio, la calidad de la cama y la almohada, y la humedad de la habitación; factores psicológicos como la depresión, la excitación, el estrés, la ansiedad y el miedo; factores biológicos como el dolor, el consumo de drogas, el alcohol, el exceso de té y café, la sensación de hambre, la sobrealimentación y la fatiga; y factores sociales como problemas familiares y con amigos, dificultades económicas, conflictos en la escuela o el trabajo y la soledad, son todos elementos que influyen en la calidad del sueño. Además, actividades diarias como el ejercicio físico también afectan el descanso. La falta de sueño impacta significativamente el rendimiento y la concentración. Estudios han demostrado que las personas con mala calidad de sueño reportan más dolores físicos, como dolor de espalda y de cabeza (35).

#### **1.2.1.7. Dimensiones de la calidad de sueño**

Según Pittsburgh, la calidad del sueño tiene 7 aspectos que se detallan a continuación:

- **Dimensión 1. Calidad subjetiva del sueño:** esta es una autoevaluación crítica en la que la persona expresa, desde su propia perspectiva, si considera su sueño favorable o desfavorable. Esta autoevaluación puede variar dependiendo de sus experiencias y percepciones personales. (36)

- **Dimensión 2. La latencia del sueño:** se refiere como el intervalo, medido en minutos, que transcurre desde el momento en que la persona se acuesta hasta que logra conciliar el sueño, específicamente al entrar en la fase I del sueño NO REM durante más de tres minutos. Es el tiempo necesario para pasar del estado de vigilia al sueño efectivo (36).
- **Dimensión 3. Duración del sueño:** Se refiere al número de horas que un individuo percibe haber estado dormido. Este concepto abarca el tiempo total de sueño estimado por la persona, basándose en su experiencia subjetiva (36).
- **Dimensión 4. Eficiencia de sueño habitual:** Se refiere a la relación entre el tiempo total que una persona duerme durante la noche y el tiempo que permanece en la cama. En otras palabras, es la cantidad de horas que alguien pasa en la cama desde que se acuesta hasta que se despierta y se levanta (36).
- **Dimensión 5. Uso de medicación hipnótica:** Se trata de sustancias que las personas utilizan cuando no pueden dormir por diversos motivos (36).
- **Dimensión 6. Disfunción diurna:** Evalúa la facilidad con que la persona se duerme mientras realiza cualquier tarea durante el día, teniendo cansancio en todo momento (36).
- **Dimensión 7. Perturbaciones del sueño:** es la interrupción relacionada con el hecho de dormir, entre ellas como levantarse para ir al baño, dificultad en respirar, toser o roncar, tener frío o calor, sueños desagradables, dolor u otras razones (36).

#### **1.2.1.8.Indicadores de la calidad del sueño**

De la misma forma Pittsburgh, clasifica sus indicadores de la siguiente manera:

- **Autoevaluación del sueño:** Evaluación personal de la calidad y cantidad de sueño, según la percepción individual
- **Tiempo transcurrido antes de dormir:** Minutos u horas que una persona tarda en quedarse dormida después de acostarse
- **No poder dormir durante la primera hora:** Dificultad para conciliar el sueño dentro de la primera hora de estar en la cama
- **Horas dormidas durante la noche:** Tiempo total que se pasa durmiendo desde que se conciliar el sueño hasta despertarse definitivamente
- **Número de horas dormido y el Número de horas en cama:** Comparación entre el tiempo efectivo de sueño y el tiempo total en la cama
- **Tomar medicinas para dormir:** Uso de fármacos para facilitar la conciliación del sueño o mejorar su calidad de sueño.
- **Sentir somnolencia o problema para mantenerse despierto:** Sensación de sueño constante o dificultad para permanecer despierto durante el día.
- **Problema para mantenerse animado:** Dificultad para sentirse motivado o energético durante las actividades diarias.
- **Despertarse durante la noche o la madrugada:** Interrupciones en el sueño que ocurren durante la noche o al amanecer.
- **Levantarse temprano para ir al baño:** Necesidad de despertar y levantarse durante la noche para orinar.
- **No poder respirar bien:** Dificultad para respirar normalmente mientras se está durmiendo.
- **Toser o roncar ruidosamente:** Episodios de tos o ronquidos fuertes durante el sueño.
- **Sentir frío:** Sensación de frío durante el sueño que afecta la

comodidad.

- **Sentir demasiado calor:** Sensación de calor excesivo durante el sueño que interrumpe el descanso.

### 1.2.2. Uso de medios digitales

Alvarado, R., y Herrera, A. Los medios digitales son un tipo de soporte que abarca contenidos a través de plataformas digitales como medios electrónicos, teléfono móvil, aplicaciones, ordenadores tales ejemplos de internet, redes sociales, archivos digitales, videojuegos en línea, entre otras aplicaciones, que se utilizan para realizar múltiples actividades acopladas a la parte digital (37).

De la misma forma Manovich, L. Manifiesta un medio digital generan una información estandarizada relacionados con la interactividad comunicacional, transmitiendo mensajes en forma bidireccional a una audiencia dispersa trabajando con una interacción binaria utilizando diversas herramientas web, para poder transmitir la información hacia los usuarios, internautas (38).

Los medios digitales integran una variedad de elementos como texto electrónico, gráficos, videos y sonido dentro de un entorno digital estructurado, diseñado para facilitar la interacción del usuario con los datos de manera eficiente. Existen dos aspectos fundamentales en esta definición: primero, el medio se refiere que el usuario no solo consume, sino que también participa activamente en la creación y modificación del contenido; segundo, el entorno digital abarca diversos componentes tanto de hardware (como computadoras, dispositivos móviles y teléfonos inteligentes) como plataformas de software (como sistemas operativos, navegadores internet y aplicaciones especializadas) (39).

En síntesis, el concepto de medios digitales engloba una variedad de formatos, que incluyen internet (por ejemplo, sitios web, foros y comunidades en línea y plataformas para compartir videos e imágenes),

aplicaciones/plataformas de comunicación (por ejemplo redes sociales y aplicaciones de mensajería) y videojuegos electrónicos, es crucial considerar cómo la exposición y el uso de estos medios influyen en las trayectorias de desarrollo y los resultados de salud, particularmente durante la infancia y la adolescencia (40).

#### **1.2.2.1. Origen de los medios digitales**

A partir de mediados del siglo XX, las herramientas electrónicas comenzaron a ser utilizadas en grandes corporaciones, y en la década de 1960 se integró el uso del internet. Con la llegada del siglo XXI, el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) se expandió globalmente, y hoy en día los medios digitales, como las redes sociales y los sitios web, permiten la comunicación en tiempo real a escala mundial. (41)

#### **1.2.2.2. Medios digitales y la salud**

Las organizaciones internacionales han implementado estrategias para concienciar sobre el uso responsable de los medios digitales, subrayando su habilidad para adaptarse a diferentes contextos, como la solución de problemas en el sector de salud y el fomento de la inclusión digital. No obstante, también advierten sobre la necesidad de prevenir la sobreinformación y el uso inadecuado de contenidos en internet, ya que tales prácticas pueden infringir tratados internacionales y generar efectos adversos en la sociedad. (41)

#### **1.2.2.3. Dimensiones de uso de medios digitales**

Alvarado, R., y Herrera, A. clasifican sus dimensiones e indicadores de la siguiente manera (37)

- Dimensión 1: Uso y dominio: Nivel de habilidad y competencia para utilizar eficientemente las herramientas y plataformas digitales.
- Dimensión 2: Frecuencia: Regularidad con la que se utilizan los medios digitales, ya sea diaria, semanal o esporádica.

- Dimensión 3: Internet: Acceso y manejo de la red para obtener información, comunicarse y realizar diversas actividades.
- Dimensión 4 Redes sociales: Uso de plataformas digitales para la interacción y comunicación con otros usuarios, así como para compartir contenido.

#### **1.2.2.4.Indicadores**

- **Dominio y uso de medios digitales:** Capacidad para manejar y utilizar de manera efectiva diversas plataformas y herramientas digitales.
- **Conocimiento de medios digitales:** Comprensión teórica y práctica sobre el funcionamiento y las posibilidades de los medios digitales.
- **Frecuencia de interacción:** Regularidad con la que se interactúa con medios digitales, como redes sociales e internet.
- **Tiempo de interacción:** Duración dedicada a la interacción con los medios digitales durante un día o una semana.
- **Horas de uso de medios digitales:** Cantidad total de horas diarias empleadas en el uso de dispositivos y herramientas digitales.
- **Horas de conexión a internet:** Tiempo específico que se pasa navegando o realizando actividades a través de internet.
- **Dependencia a internet:** Necesidad constante de conectarse a internet para realizar actividades cotidianas o satisfacer necesidades personales.
- **Dependencia a redes sociales:** Necesidad excesiva de utilizar redes sociales, reflejada en la dificultad para desconectarse o en la búsqueda constante de interacción.
- **Tiempo de conexión a redes sociales:** Cantidad de horas dedicadas diariamente a navegar o interactuar en redes sociales.

#### **1.2.2.5.Efectos del uso de medios digitales sobre el sueño**

Existen múltiples formas en las que los medios digitales pueden influir en el sueño de los adolescentes más jóvenes, identificándose tres rutas principales. Primero, el uso de estos medios puede desplazar directamente las horas de sueño, como cuando un adolescente permanece despierto hasta tarde realizando actividades en la computadora. Segundo, la activación fisiológica puede incrementarse debido al uso de medios digitales cercanos a la hora de dormir, como ocurre al jugar videojuegos emocionantes. Tercero, la exposición a pantallas brillantes puede alterar marcadores fisiológicos relacionados con el sueño, como la producción de melatonina (42).

#### **1.2.3. Teoría de enfermería**

##### **Teoría de las 14 necesidades de Virginia Henderson**

Henderson desarrolló un enfoque de la enfermería que integra principios fisiológicos y psicológicos en su conceptualización del cuidado. Según su teoría, las necesidades básicas de sueño y descanso son fundamentales para mantener una buena salud. La falta de sueño y descanso puede llevar a una disminución en la capacidad de concentración, juicio y desempeño en actividades diarias, además de incrementar la irritabilidad.

En el contexto de la calidad del sueño en adolescentes y el uso de medios digitales, es importante considerar que la exposición prolongada a dispositivos electrónicos antes de dormir puede alterar significativamente el equilibrio natural del sueño. Henderson destaca que el sueño es crucial para restablecer el equilibrio entre los centros neuronales. La vigilia extendida, especialmente si se acompaña de actividades estimulantes como el uso de videojuegos o redes sociales, puede causar trastornos progresivos en la mente, alterar el sistema nervioso, y llevar a lentitud en los pensamientos, psicosis e irritabilidad. Virginia Henderson sostiene que la enfermería tiene un rol fundamental en asistir a individuos, tanto sanos como enfermos, y que esta función puede involucrar la colaboración con otros profesionales de la salud. Ella

conceptualiza a la persona como un ente integral con 14 necesidades básicas. La búsqueda de independencia es una característica inherente a los individuos, quienes se esfuerzan por alcanzarla. Cuando alguna de estas necesidades no se satisface, la persona pierde su integridad y requiere apoyo para restaurar su independencia (43).

### **1.3. Hipótesis**

H1: Existe relación entre calidad de sueño y el uso de medios digitales en adolescentes del cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta-Ayacucho 2024.

H0: No existe relación entre calidad de sueño y el uso de medios digitales en adolescentes del cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta-Ayacucho 2024.

### **1.4. Variables del estudio**

#### **1.4.1. Identificación de las variables**

- a. Variable dependiente: Calidad de sueño
- b. Variable independiente: Uso de medios digitales

### 1.5. Operacionalización de las variables

| Variable                | Definición conceptual  | Definición operacional   | Dimensión                       | Indicadores  | Criterio de medición   |
|-------------------------|--|--|---------------------------------|--|--|
| <b>Calidad de Sueño</b> | La calidad de sueño se refiere al grado en que el sueño de una persona es reparador, continuo y satisfactorio, permitiéndole recuperar energía física y mental. Involucra factores como la duración del sueño, la facilidad para quedarse dormido, el mantenimiento del sueño durante la noche, y el bienestar general al despertar. Una | La calidad de sueño se medirá utilizando el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), que evalúa aspectos como la duración, latencia, eficiencia, alteraciones y disfunciones diurnas relacionadas con el sueño. Se considerará buenos durmientes aquellos estudiantes | Calidad de sueño subjetivo      | Autoevaluación del sueño   | Muy buena<br>Bastante buena<br>Bastante mala<br>Muy mala   |
|                         |  |  | Latencia del sueño              | Tiempo transcurrido antes de dormir  | < 15 minutos<br>16 – 30 minutos<br>31 – 60 minutos<br>> 60 minutos   |
|                         |  |  |                                 | No poder dormir durante la primera hora  | Ninguna vez en las últimas 4 semanas = 0<br>Menos de 1 vez a la semana = 1<br>1 o 2 veces a la semana = 2<br>3 o más veces a la semana = 3 |
|                         |  |  | Duración del sueño              | Horas dormidas durante la noche  | > 7 = 0<br>6 – 7 = 1<br>5 – 6 = 2<br>< 5 = 3   |
|                         |  |  | Eficiencia del sueño            | (Número de horas dormido) / (Número de horas en cama) x100. $4 / (3-1) \times 100$ | > 85% = 0<br>75 - 84% = 1<br>65 -74% = 2<br>< 65 % =3  |
|                         |  |  | Uso de medicamentos para dormir | Tomar medicinas para dormir por su cuenta o recetadas por el médico                | Ninguna vez en las últimas 4 semanas = 0<br>Menos de 1 vez a la semana = 1<br>1 o 2 veces a la semana = 2<br>3 o más veces a la semana = 3 |

|                                |  |  |                          |   |  |
|--------------------------------|--|--|--------------------------|---|--|
|                                | buena calidad de sueño contribuye al bienestar y la salud general.   | que obtengan un puntaje global de 5 o menos, y malos durmientes a quienes superen este umbral.   | Disfunción diurna        | Sentir somnolencia o problema para mantenerse despierto | Ninguna vez en las últimas 4 semanas = 0<br>Menos de 1 vez a la semana = 1<br>1 o 2 veces a la semana = 2<br>3 o más veces a la semana = 3 |
|                                |  |  | Perturbaciones del sueño | Despertarse durante la noche o la madrugada.            | Ninguna vez en las últimas 4 semanas = 0<br>Menos de 1 vez a la semana = 1<br>1 o 2 veces a la semana = 2<br>3 o más veces a la semana = 3 |
|                                |  |  |                          | Levantarse temprano para ir al baño.                    |  |
|                                |  |  |                          | No poder respirar bien.                                 |  |
|                                |  |  |                          | Toser o roncar ruidosamente.                            |  |
|                                |  |  |                          | Sentir frío.  |  |
|                                |  |  |                          | Sentir demasiado calor                                  |  |
| <b>Uso de medios digitales</b> | Son aquellas plataformas que usualmente se muestran a través del internet, redes sociales como Facebook, TikTok, YouTube, whatsapp, videojuegos en línea, entre otras aplicaciones en referencia a los medios digitales. | La medición del uso de medios digitales estará determinada por un cuestionario elaborado por las investigadoras, el cual constará de 20 preguntas. | Uso y dominio            | Dominio y uso de medios digitales                       | Nunca = 1<br>Casi nunca= 2<br>A veces = 3<br>Frecuente= 4<br>Muy frecuente= 5  |
|                                |  |  |                          | Conocimiento de medios digitales                        |  |
|                                |  |  | Frecuencia               | Frecuencia de interacción                               |  |
|                                |  |  |                          | Tiempo de interacción                                   |  |
|                                |  |  |                          | Horas de uso de medios digitales                        |  |
|                                |  |  | Internet                 | Horas de conexión a internet                            |  |
|                                |  |  |                          | Dependencia a internet                                  |  |
| Redes sociales                 | Dependencia a redes sociales   |  |                          |   |  |
|                                |  |  | Redes sociales           | Tiempo de conexión a redes sociales                     |  |

## **CAPITULO II**

### **MATERIALES Y MÉTODOS**

#### **2.1. Enfoque de investigación**

El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, caracterizado por la recolección de datos mediante instrumentos de medición numérica y su posterior análisis estadístico. Esto permitió no solo responder a las preguntas del estudio, sino también identificar patrones de comportamiento y validar la hipótesis planteada (44).

Hernández, Fernández y Baptista argumentan que la investigación cuantitativa asume que el conocimiento debe ser objetivo y se obtiene a través de un proceso deductivo, en el cual las hipótesis formuladas previamente son evaluadas mediante el análisis estadístico e inferencial de datos numéricos (45).

#### **2.2. Tipo de investigación**

Esta investigación fue de tipo aplicada, dado que sus resultados están orientados a ofrecer soluciones a problemas específicos. Además, al enfocarse en el análisis detallado de las características relacionadas con la calidad del sueño y el uso de medios digitales en la población adolescente objeto de estudio.

Hernández, Fernández y Baptista indican que la investigación aplicada se emplea cuando el objetivo es generar conocimientos que aborden y resuelvan problemas prácticos. En este estudio, el enfoque fue aplicado, ya que se buscó resolver un problema concreto de manera práctica, con el propósito de que

los conocimientos obtenidos puedan ser implementados en beneficio de la población (45).

### **2.3. Nivel de investigación**

La investigación fue de carácter descriptivo, dado que se enfoca en detallar las variables sin buscar relaciones causales. Según Hernández, Fernández y Baptista (44)., un estudio descriptivo tiene como objetivo identificar y describir las propiedades y características clave de los fenómenos analizados, así como identificar tendencias dentro de un grupo o población.

En este contexto, el presente estudio se clasificó como descriptivo y relacional, ya que se centra en describir la calidad del sueño y el uso de medios digitales utilizando una escala de evaluación para detallar las características de estas variables.

### **2.4. Diseño de investigación**

El diseño de investigación fue correlacional, transversal y prospectivo, caracterizado por la recolección de datos en un único momento sin manipulación de variables. La información se obtuvo y se midió en un solo punto temporal, y los instrumentos serán aplicados en esa misma instancia.

Hernández, Fernández y Baptista definen la investigación no experimental como aquella en la que no se manipulan deliberadamente las variables, sino que se observan fenómenos en su entorno natural para su análisis. En este tipo de investigación, se examinan y analizan los fenómenos tal como ocurren en su contexto habitual. De manera análoga, los estudios transversales se caracterizan por la recopilación de datos en un único momento temporal (45).

### **2.5. Área de estudio**

Esta investigación se realizó en el Colegio María Auxiliadora del distrito de Huanta de la provincia de Huanta en la región de Ayacucho, Perú.

## 2.6. Población

La población estuvo conformada por 193 alumnos del cuarto grado de secundaria de la I.E María Auxiliadora para lo cual se tomará en cuenta los criterios de exclusión e inclusión.

## 2.7. Muestra

La muestra estuvo constituida por 128 estudiantes del 4to grado de educación secundaria del colegio “María Auxiliadora”, considerando a todos los estudiantes que aceptaron participar en la presente investigación.

El tamaño de la muestra fue estimado por la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N * Z^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z^2 * p * q}$$
$$n = \frac{193 * 1.96^2 * 0.50 * 0.50}{0.05^2 * (193 - 1) + 1.96^2 * 0.50 * 0.50}$$
$$n = 128.49 \approx 128$$

Donde:

**N**= Total de 193 estudiantes del 4to grado de educación secundaria del colegio “María Auxiliadora”, Provincia de Huanta, Ayacucho 2024.

**Z** = Nivel de confianza (1.96)

**p** = Probabilidad a favor (50%)

**q** = Complemento de p (50%)

**d** = Error de estimación máximo aceptado (0.05)

**n** = Tamaño de la muestra buscada

| Parámetro | Valor |
|-----------|-------|
| <b>N</b>  | 193   |
| <b>Z</b>  | 1.96  |
| <b>p</b>  | 50%   |
| <b>q</b>  | 50%   |
| <b>e</b>  | 0.05  |

Remplazando los datos nos dio como resultado  $n=128$ , lo que significa que tomó una muestra de 128 estudiantes.

## **2.8. Criterios de inclusión y exclusión**

### **2.8.1. Criterios de inclusión**

- Estudiantes del cuarto grado de educación secundaria que hicieron uso y tuvieron acceso a los medios digitales (internet, cuenta de redes sociales, video juegos)
- Estudiantes cuyos padres firmaron el consentimiento informado y que aceptaron que sus hijos (as) participen en la presente investigación.

### **2.8.2. Criterios de exclusión**

- Estudiantes del cuarto grado de educación secundaria que no hicieron uso y no cuentan con acceso a los medios digitales (internet, cuenta de redes sociales, video juegos)
- Estudiantes de los grados 1°, 2°, 3, 5° grado de educación secundaria.
- Llenado incompleto o no entrega el cuestionario.
- Estudiantes cuyos padres no firmaron el consentimiento informado y no quieran participar en la presente investigación.

## **2.9. Tipo de muestreo**

El tipo de muestreo fue probabilístico.

## **2.10. Técnica e instrumentos de recolección de datos**

### **2.10.1. Técnica**

La técnica empleada fue la encuesta, aplicada a estudiantes de 4to grado de la Institución Educativa María Auxiliadora en Huanta, Ayacucho, durante el año 2024.

### 2.10.2. Instrumentos

Se utilizó dos tipos de instrumentos:

#### 1. El Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh

El instrumento consta de dos partes, la primera consta de 9 preguntas en referencia a los hábitos de sueño durante el último mes. La segunda contiene las instrucciones para evaluar la calidad de sueño en relación a la primera parte que consta de 7 componentes y 19 ítems que evalúan diversos aspectos de la calidad del sueño. El puntaje final varía de 0 a 5 puntos, equivalentes a una buena calidad de sueño, siendo 5 el punto de corte y una puntuación entre 6 a 21 indica mala calidad de sueño (Anexo 4). (46)

#### 2. Cuestionario sobre uso medios digitales

El cuestionario tuvo una medición de tipo Likert, siendo sus indicadores (Nunca=1, Casi nunca, =2, A veces =3, Frecuente =4, Muy frecuente=5), el cuestionario constó de 20 sobre la preferencia en el uso de medios digitales de los estudiantes, las medidas finales fueron alto:74-100 puntos, medio: 47-73 puntos y bajo: 20-46 puntos (Anexo 5).

### 2.11. Recolección de datos

- **Primer paso:** Se solicitó la carta de presentación a la decanatura.
- **Segundo paso:** Se solicitó la autorización para aplicar instrumento en la Institución Educativa María Auxiliadora
- **Tercer paso:** Se identificó y sensibilizó a las unidades de estudio.
- **Cuarto paso:** Se aplicó el instrumento.

### 2.12. Procesamiento de datos

Previa verificación de los instrumentos se realizó la prueba piloto para asegurar la fiabilidad de los instrumentos, paralelo a ello se pasó a la determinación de la

validez mediante juicio de expertos de cinco jurados expertos en el tema, seguidamente se aplicó los instrumentos a los estudiantes.

Después de realizado la aplicación se pasó al control de calidad y verificación de los instrumentos aplicados, a continuación, se procesó los datos en el SPSS v.26., con ello se pudo determinar la prueba de hipótesis, la relación de las variables, finalmente los resultados se presentaron en una tabla de frecuencias simples y tabla de doble entrada.

### **2.13. Presentación y análisis de datos**

De acuerdo a los objetivos e hipótesis planteados se presentaron los resultados mediante las tablas simples y de doble entrada y luego se realizó la interpretación. Además, se hizo la correlación mediante la prueba de Hipótesis de Rho de Spearman, el cual también se presentaron los resultados mediante una tabla simple.

### **2.14. Criterios de validación y confiabilidad**

- 1. El Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh:** La calidad del sueño fue medida con el instrumento desarrollado por Buysse et al. (1989), que mostró una alta consistencia interna (alfa de Cronbach = 0,83). Su validez fue confirmada al compararse con el diagnóstico clínico, obteniendo una sensibilidad del 88,63%, una especificidad del 74,99% y un índice Kappa de 0,61% (36).

En el Perú, la validación del índice de calidad de sueño de Pittsburgh fue realizada por Luna Y, et al. (2015) en 4,445 adultos de Lima y Callao, con un alfa de Cronbach de 0.56, considerado aceptable para instrumentos psicométricos. El análisis factorial explicó el 60.2% de la varianza, confirmando la validez del constructo. (46)

## 2. Cuestionario sobre uso medios digitales

Para la validación de este instrumento se consultó a 5 jueces expertos en el tema (Anexo6), una vez dado el visto bueno de los jueces se procedió a aplicar la prueba binomial el programa SPSS V6. Ello para establecer el nivel de validez del instrumento, el resultado se presenta en la siguiente tabla:

| Ítems        | Juez 1 | Juez 2 | Juez 3 | Juez 4 | Juez 5 | Suma            | Dist. Binomial  |
|--------------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------------|-----------------|
| Claridad     | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 5               | 0.0313          |
| Objetividad  | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 5               | 0.0313          |
| Consistencia | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 5               | 0.0313          |
| Coherencia   | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 5               | 0.0313          |
| Pertinencia  | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 5               | 0.0313          |
| Suficiencia  | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 5               | 0.0313          |
|              |        |        |        |        |        | <b>Total</b>    | <b>0.1875</b>   |
|              |        |        |        |        |        | <b>Promedio</b> | <b>P=0.0268</b> |

Como se observa el promedio obtenido fue de 0.0268, este resultado es inferior al nivel de significancia  $p < 0.05$ , lo que significa que el instrumento es coherente en base a la opinión de los expertos y es apto para la aplicación del instrumento en la institución educativa.

Para la confiabilidad, se realizó la prueba piloto en la institución educativa en el segundo y tercer grado, con una muestra total de 40 estudiantes, aplicando el coeficiente de confiabilidad de Alfa de Cronbach se obtuvo 0.837 se encuentra en el rango de  $0.8 \geq \alpha < 0.9$ , según la escala de valoración el resultado de la fiabilidad del instrumento tiene una consistencia **interna de nivel bueno**. Ello demuestra que el instrumento es aplicable en la institución educativa.

| Prueba de confiabilidad |                 |
|-------------------------|-----------------|
| Alfa de Cronbach        | Nº de elementos |
| <b>0.837</b>            | <b>40</b>       |

### **2.15. Consideraciones éticas**

En la presente investigación se garantizó el respeto a los principios éticos fundamentales como la confidencialidad, el consentimiento informado (Anexo 2) y la protección de los datos personales de los estudiantes que hayan participado de este estudio. Se solicitó autorización previa a los padres de familia y a las autoridades de la institución educativa. Los estudiantes fueron informados de manera clara sobre los objetivos del estudio, su participación fue voluntaria y el derecho a retirarse en cualquier momento. Se aseguraron que la información recopilada sea utilizada únicamente con fines académicos y de investigación. En todo el proceso cumplió con las normas éticas vigentes para investigaciones con menores de edad.

### CAPITULO III

### RESULTADOS

#### TABLA N° 01

#### CALIDAD DE SUEÑO EN ADOLESCENTES DEL CUARTO DE SECUNDARIA DE LA I.E MARÍA AUXILIADORA, HUANTA - AYACUCHO 2024.

| Indicador    | Número de estudiantes | Porcentaje (%) |
|--------------|-----------------------|----------------|
| Buena        | 53                    | 41.4           |
| Mala         | 75                    | 58.6           |
| <b>Total</b> | <b>128</b>            | <b>100.0</b>   |

**Fuente:** Base de datos aplicados a los adolescentes del cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta- Ayacucho 2024.

La tabla N°01, muestra que de un total de 100% (128), de adolescentes encuestados del cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta- Ayacucho 2024, el 58.6% (75) de ellos presentaron una mala calidad de sueño, y solo el 41.4% (53) presentaron una buena calidad de sueño.

**TABLA N° 02**  
**USO DE MEDIOS DIGITALES EN ADOLESCENTES DEL CUARTO DE**  
**SECUNDARIA DE LA I.E MARÍA AUXILIADORA, HUANTA -**  
**AYACUCHO 2024.**

| <b>Indicador</b> | <b>Número de estudiantes</b> | <b>Porcentaje (%)</b> |
|------------------|------------------------------|-----------------------|
| <b>Bajo</b>      | 46                           | 35.9                  |
| <b>Medio</b>     | 78                           | 60.9                  |
| <b>Alto</b>      | 4                            | 3.2                   |
| <b>Total</b>     | <b>128</b>                   | <b>100.0</b>          |

**Fuente:** Base de datos aplicados a los adolescentes del cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta- Ayacucho 2024.

Tabla N° 02, se observa que del 100% (128), de adolescentes encuestados del cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta- Ayacucho 2024, el 60.9% (78) de ellos realizaron el uso de medios digitales en un nivel medio, el 35.9% (46) en un nivel bajo y sólo el 3.1 % (4) de los adolescentes realizaron el uso de medios digitales en un nivel alto.

**TABLA N° 03**

**RELACIÓN ENTRE CALIDAD DE SUEÑO Y USO DE MEDIOS DIGITALES EN ADOLESCENTES DEL CUARTO DE SECUNDARIA DE LA I.E MARÍA AUXILIADORA, HUANTA - AYACUCHO 2024.**

| USO DE MEDIOS DIGITALES | CALIDAD DE SUEÑO |             |           |             | Total      |             |
|-------------------------|------------------|-------------|-----------|-------------|------------|-------------|
|                         | Buena            |             | Mala      |             | N          | %           |
|                         | N                | %           | N         | %           |            |             |
| <b>Bajo</b>             | 31               | 24.2        | 15        | 11.7        | <b>46</b>  | <b>35.9</b> |
| <b>Medio</b>            | 22               | 17.2        | 56        | 43.8        | <b>78</b>  | <b>60.9</b> |
| <b>Alto</b>             | 0                | 0.00        | 4         | 3.1         | 4          | 3.1         |
| <b>Total</b>            | <b>53</b>        | <b>41.4</b> | <b>75</b> | <b>58.6</b> | <b>128</b> | <b>100</b>  |

**Fuente:** Base de datos aplicados a los adolescentes del cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta- Ayacucho 2024.

P=0.00, P< 0.05

En la tabla N° 03, se observa que del 100% (128), de adolescentes encuestados del cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta- Ayacucho 2024, el 60.9% (78) de adolescentes realizaron el uso de medios digitales en un nivel medio, de ellos, el 43.8% (56) presentaron una mala calidad de sueño, el 17.2% (22) presentaron una buena calidad de sueño. Por otro lado, el 35.9% (46) realizaron el uso de medios digitales en un nivel bajo, de ellos, el 24.2% (31) presentaron una buena calidad de sueño, el 11.7% (15) presentaron una mala calidad de sueño. Finalmente, sólo el 3.1% (4) realizaron el uso de medios digitales en un nivel alto, de ellos, el 3.1% (4) presentaron una mala calidad de sueño.

**TABLA N° 04**  
**CORRELACIÓN ENTRE LA CALIDAD DE SUEÑO Y EL USO DE MEDIOS DIGITALES EN ADOLESCENTES DEL CUARTO DE SECUNDARIA DE LA I.E MARÍA AUXILIADORA, HUANTA - AYACUCHO 2024.**

| <b>Correlaciones</b> |                         |                            |       |        |
|----------------------|-------------------------|----------------------------|-------|--------|
| Rho de Spearman      | Calidad de sueño        | Coeficiente de correlación | 1.000 | 0.407  |
|                      |                         | Sig. (bilateral)           |       | P=0.00 |
|                      |                         | N                          | 128   | 128    |
|                      | Uso de medios digitales | Coeficiente de correlación | 0.407 | 1.000  |
|                      |                         | Sig. (bilateral)           |       | P=0.00 |
|                      |                         | N                          | 128   | 128    |

**Fuente:** Base de datos aplicados a los adolescentes del cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta- Ayacucho 2024.

En la Tabla 4, se observa la aplicación de la prueba estadística del coeficiente de Rho de Spearman para determinar la relación y la prueba de la hipótesis. El resultado presentó un valor de 0.407, de acuerdo a la valoración de rho spearman, el resultado se encuentra entre 0.4 a 0.69, ello indica que las variables presentaron una correlación positiva moderada.

Por otra parte, el nivel de significancia Bilateral tuvo como resultado  $P = 0.00$ , este resultado es menor al nivel de significancia  $p < 0.05$ , lo que significa que se acepta la  $H_1$ : Existe relación entre calidad de sueño y el uso de medios digitales en adolescentes del cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta - Ayacucho 2024.

## CAPITULO IV

### DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La relación entre la calidad del sueño y el uso de medios digitales en adolescentes han surgido como un tema de creciente preocupación en la investigación. Diversos estudios han señalado una asociación significativa entre el aumento del tiempo de pantalla, la exposición a contenidos específicos y la frecuencia de uso de dispositivos digitales con la aparición de problemas de sueño en esta población. Este problema plantea desafíos importantes para la salud pública y requiere estrategias de intervención y prevención adaptadas a los contextos locales.

Algunas investigaciones en el Perú han corroborado esta tendencia, evidenciando una correlación entre la mala calidad del sueño y el uso de medios digitales en adolescentes. La creciente inserción de los medios digitales en la vida de los adolescentes ha generado inquietudes sobre sus efectos en la salud y el bienestar, particularmente en relación con los patrones de sueño.

En la **Tabla 1**. Se observó que el 58.6% (75) de adolescentes encuestados presentaron una mala calidad de sueño, mientras que solo el 41.4% (53) presentaron una buena calidad de sueño. Este resultado es preocupante, ya que la calidad del sueño es fundamental para el desarrollo físico y cognitivo en la adolescencia, y su deterioro puede tener consecuencias a largo plazo en la salud y el rendimiento académico. En comparación con Rodríguez N. (2022) en Huancayo, encontró una prevalencia aún mayor de mala calidad del sueño en estudiantes de secundaria en un 65.9%. Esta coincidencia con estudios nacionales refuerza la necesidad de implementar intervenciones a nivel escolar y familiar. En contraste, Arantes AF, et al. (2021) en Brasil, reportaron que la mayoría de los participantes el 65.6% dormían ocho o más horas por noche, y el 62.5% consideraba que su calidad de sueño era buena. Sin embargo, este estudio brasileño también identificó factores específicos, como el uso del teléfono celular durante cuatro o más horas al día, se asociaban con una peor calidad del sueño, lo cual subraya la importancia de analizar los hábitos individuales y la exposición a la tecnología, mientras que Chaveepojnkamjorn W. et al. (2023) en

Tailandia también encontraron una alta prevalencia de mala calidad del sueño con un 56.24% en adolescentes, con una mayor proporción en el grupo de 16-17 años, lo que destaca la vulnerabilidad de los adolescentes mayores a este problema. La mayoría de los resultados presentado por los autores mencionados coinciden con nuestros resultados obtenidos.

A nuestra opinión los resultados presentados, nos muestran que hay un problema real con la calidad del sueño entre estos estudiantes. Casi la mitad no está durmiendo bien, y eso es preocupante ya que el sueño es muy importante para que los adolescentes puedan aprender, crecer y estar saludables. Los resultados similares, nos hace pensar que esto es un problema que afecta a muchos jóvenes estudiantes de las Instituciones educativas en especial la del colegio María Auxiliadora, Huanta - Ayacucho. Necesitamos prestarle atención a esto y buscar soluciones.

**Tabla N° 02.** el 60.9% (78) de los adolescentes realizaron el uso de medios digitales en un nivel medio, el 35.9% (46) en un nivel bajo y sólo el 3.1 % (4) de ellos realizaron el uso de medios digitales en un nivel alto. Este resultado indica que, si bien la mayoría de los estudiantes están expuestos a los medios digitales, la intensidad de su uso varía considerablemente. En comparación con Echevarría S. y Herrera V. (2022) en Ecuador, encontraron que el 48.3% de los estudiantes presentaron una dependencia moderada al dispositivo móvil, seguido del 29.2% con una dependencia alta y solo el 22.5% con una dependencia baja. El resultado difiere de nuestros resultados, donde el uso "alto" es menos frecuente, pero el uso "medio" predomina, lo que podría indicar diferencias culturales o contextuales en los patrones de uso. Mientras que Fajardo, S. (2022) en Colombia, encontró que el 51% de los participantes tenían problemas ocasionales con el uso de internet, el uso del internet se prolongaba hasta altas horas de la noche y Vaghese N. et al. (2021) en Italia identificaron que el uso de dispositivos electrónicos, juegos, redes sociales en línea y YouTube en adolescentes fue mayor. Es así que los resultados presentan cierta similitud con los nuestros.

De los resultados observamos que la mayoría de los estudiantes usa los medios digitales de manera frecuente, pero no todo el tiempo. Solo un pequeño grupo los usa mucho más. Nos parece interesante que el uso de medios digitales se haya globalizado

y convertido en parte de la vida diaria de casi todos, pero no necesariamente debe ser de manera excesiva, por ello es necesario frenar, reducir este uso, se propone realizar talleres, charlas de concientización sobre el tema.

**Tabla N°03** el 60.9% (78) de adolescentes realizaron el uso de medios digitales en un nivel medio, de ellos, el 43.8% (56) presentaron una mala calidad de sueño, el 17.2% (22) presentaron una buena calidad de sueño. Por otro lado, el 35.9% (46) realizaron el uso de medios digitales en un nivel bajo, de ellos, el 24.2% (31) presentaron una buena calidad de sueño, el 11.7% (15) presentaron una mala calidad de sueño. Finalmente, sólo el 3.1% (4) realizaron el uso de medios digitales en un nivel alto, de ellos, el 3.1% (4) presentaron una mala calidad de sueño. El resultado indica que incluso un nivel "medio" de exposición a los medios digitales puede tener un impacto negativo en la calidad del sueño de los adolescentes. En comparación con Vaghese N. et al. (2021) en Italia, encontraron que las dificultades para conciliar el sueño eran más comunes entre los adolescentes con mayor uso de dispositivos electrónicos, lo que respalda la tendencia observada en nuestros resultados, donde un uso medio de medios digitales se asocia con una mayor proporción de mala calidad de sueño. Otro estudio realizado por Fajardo S. (2022) en Colombia, también encontró una relación moderada entre el uso excesivo de internet y la calidad del sueño. Se encontró que el 47% presentan alteraciones problemáticas del sueño, lo que refuerza la idea de que el tiempo y la intensidad del uso de medios digitales están vinculados a problemas de sueño, finalmente Espinoza, S. y Choquetinco M. (2024) en Puno, evidencia que el 47, 4% de adolescentes presentó una adicción de nivel media a redes sociales, siendo WhatsApp la red más usada, de 7 a 12 veces al día durante 1 a 2 horas, el 81% evidencia mala calidad de sueño.

Los datos presentados reflejan una preocupante relación entre la calidad del sueño y el uso de medios digitales en adolescentes. Es preocupante que el 58,6% de los adolescentes reporta una mala calidad de sueño, las investigaciones de Vaghese y Fajardo respaldan este resultado, sugiriendo que un uso excesivo de internet y dispositivos electrónicos puede afectar negativamente el descanso. Además, la alta proporción de adolescentes con el uso desmedido de los medios digitales asociado a una mala calidad de sueño viene siendo esta una problemática crucial de abordar desde

una perspectiva de salud pública. Promover un uso equilibrado de medios digitales podría ser clave para mejorar el bienestar de los adolescentes.

Finalmente, **Tabla N°04.** presenta la correlación entre las variables. El coeficiente de Rho de Spearman (0.407) indica una correlación positiva moderada entre la calidad del sueño y el uso de medios digitales. El nivel de significancia Bilateral tuvo como resultado  $P = 0.00$ , este resultado es menor al nivel de significancia  $p < 0.05$ , lo que significa que se acepta la  $H_1$ : Existe relación entre calidad de sueño y el uso de medios digitales en adolescentes cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta - Ayacucho 2024, en contraste con Espinoza, S. y Choquetinco, M. (2024) en Puno, encontraron una correlación positiva baja, pero significativa, entre la adicción a redes sociales y la calidad del sueño. Aunque la fuerza de la correlación difiere (moderada en nuestro estudio vs. baja en el estudio de Puno), ambos estudios confirman la existencia de una relación significativa, lo que sugiere que incluso niveles más bajos de uso pueden ser relevantes. Pilco L. y Yana M. (2023) en Puno, concluyeron que a mayor uso de las redes sociales se experimenta una mala calidad de sueño, lo que apoya la dirección de la relación encontrada en nuestro estudio. Cabanillas, S y Huacho, R. (2020) en Lima, encontraron una relación entre la calidad del sueño y el uso de aparatos tecnológicos, y aunque su enfoque fue más amplio que solo redes sociales, sus resultados también apuntan a la influencia negativa de la tecnología en el sueño. Las investigaciones presentadas confirman la existencia de una relación significativa al igual que nuestro resultado.

Los resultados presentados, nos confirma estadísticamente que existe una conexión entre la calidad del sueño y el uso de medios digitales en adolescentes, lo cual es significativo. Sin embargo, también podrían estar afectando otros aspectos como el estrés, la actividad física o los hábitos alimenticios también podrían jugar un papel importante, todo ello nos invita a una reflexión más profunda sobre las interacciones entre tecnología y salud en los adolescentes en especial en la calidad de sueño.

## CONCLUSIONES

1. Del 100% (128) de adolescentes encuestados, el 58.6% (75) de adolescentes presentaron una mala calidad de sueño, y solo el 41.4% (53) presentaron una buena calidad de sueño.
2. Del 100% (128) de adolescentes encuestados, el 60.9% (78) realizaron el uso de medios digitales en un nivel medio, el 35.9% (46) en un nivel bajo y sólo el 3.1 % (4) en un nivel alto.
3. Del 100% (128) de los adolescentes encuestados, el 60.9% (78) de adolescentes realizaron el uso de medios digitales en un nivel medio, de ellos, el 43.8% (56) presentaron una mala calidad de sueño, el 17.2% (22) presentaron una buena calidad de sueño. Por otro lado, el 35.9% (46) realizaron el uso de medios digitales en un nivel bajo, de ellos, el 24.2% (31) presentaron una buena calidad de sueño, el 11.7% (15) presentaron una mala calidad de sueño. Finalmente, sólo el 3.1% (4) realizaron el uso de medios digitales en un nivel alto, de ellos, el 3.1% (4) presentaron una mala calidad de sueño.
4. El coeficiente de Rho de Spearman (0.407) indica una correlación positiva moderada entre la calidad del sueño y el uso de medios digitales. El nivel de significancia Bilateral tuvo como resultado  $P = 0.00$ , este resultado es menor al nivel de significancia  $p < 0.05$ , lo que significa que se acepta la  $H_1$ : Existe relación entre calidad de sueño y el uso de medios digitales en adolescentes cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta - Ayacucho 2024.

## RECOMENDACIONES

- Al director de la I.E. María Auxiliadora, implementar programas de educación y concientización sobre la importancia de la higiene del sueño y los efectos del uso excesivo de medios digitales en la calidad del sueño de los estudiantes.
- A los docentes de la I.E. María Auxiliadora, Crear un ambiente de aula que fomente el diálogo abierto sobre los problemas relacionados con el uso de medios digitales y que brinde apoyo a los estudiantes que lo necesiten.
- Al Centro de Salud Mental “Bella Esmeralda Huanta”, desarrollar programas de intervención y apoyo psicológico para adolescentes con problemas de sueño relacionados con el uso de medios digitales, que incluyan terapia individual, grupal y familiar. Además, realizar talleres y charlas informativas dirigidas a estudiantes, padres y docentes sobre la importancia de la higiene del sueño y las estrategias para prevenir y tratar los problemas relacionados con el uso desmedido de medios digitales.
- A los profesionales de enfermería, incluir en la evaluación de la salud integral de los adolescentes la valoración de la calidad del sueño y los hábitos de uso de medios digitales y proporcionar orientación y consejería a los adolescentes y sus familias sobre la higiene del sueño y las estrategias para un uso responsable de la tecnología.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Sociedad Española de Neurología. 17 de marzo: Día mundial del sueño 2023. Centro Alayon. 2023.
2. Organización Mundial de la Salud. Para crecer sanos, los niños tienen que pasar menos tiempo sentados y jugar más. [Online]. Santiago de Chile; 2019 [cited 2024 Julio 15. Available from: <https://www.paho.org/es/noticias/24-4-2019-para-crecer-sanos-ninos-tienen-que-pasar-menos-tiempo-sentados-jugar-mas>.
3. Organización Mundial de las Salud. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo. [Online].; 2020 [cited 2024 Julio 15. Available from: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>.
4. Templeton J. Ask the scientists. [Online].; 2018 [cited 2024 Julio 15. Available from: <https://askthescientists.com/es/technology-sleep/>.
5. Naciones Unidas. La seguridad de la infancia y la juventud en la red. [Online].; 2020 [cited 2024 enero 16. Available from: <https://www.un.org/es/global-issues/child-and-youth-safety-online>.
6. Ineba. Trastornos del sueño. [Online].; 2020 [cited 2024 abril 3. Available from: <https://www.ineba.net/novedades-y-notas-de-prensa-trastornos-del-sueno>.
7. Organización Panamericana de la Salud. Salud del adolescente. [Online].; 2021 [cited 2024 enero 16. Available from: <https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente>.
8. Philips. Una epidemia silenciosa que sigue acelerando su impacto en América Latina. [Online].; 2018 [cited 2024 enero 13. Available from: <https://www.philips.com.mx/healthcare/resources/landing/la-epidemia-silenciosa-que-impacta-a-america-latina>.
9. Cruz , Placencia , Saavedra , Tipula. Somnolencia diurna y calidad de sueño en el rendimiento escolar de adolescentes de una institución educativa estatal. An. Fac. med. 2021; 82(4).
10. DataReportal. El estado de lo digital en Perú en 2023. [Online].; 2023 [cited 2024 enero 16. Available from: <https://datareportal.com/reports/digital-2023-peru>.
11. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Uso del servicio de Internet alcanzó al 75,4% de la población de 6 a 17 años de edad. [Online].; 2023 [cited 2024 enero 2024. Available from: <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/uso-del-servicio-de-internet-alcanzo-al-754-de-la-poblacion-de-6-a-17-anos-de-edad-14547/>.

12. Flores E, Soto B. Asociación entre calidad de sueño y actividad física de estudiantes de salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2019. Tesis de Titulación. Ayacucho: Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga; 2021.
13. Chaveepojnkamjorn W, Srikaew J, Satitvipawee P, Pitikultang S, Khampeng S. Asociación entre el uso de los medios y la mala calidad del sueño entre los estudiantes de secundaria: un estudio transversal. National Library of Medicine. 2023; 8(10).
14. Polo A, Echeverria K, Herrera A. Uso del celular y calidad del sueño en adolescentes de bachillerato. Chambo, 2022. Tesis de Pregrado. Riobamba, Ecuador: Universidad Nacional de Chimborazo; 2022.
15. Fajardo S, Collante. Relación entre el uso excesivo del internet y la calidad del sueño en estudiantes de la Institución Educativa Campo Hermoso. Tesis de Grado. Colombia: Universidad Autónoma de Bucaramanga; 2022.
16. Elsem N, Eugenio S, Lugo A, Madrid J, Ghislandi , Torbica , et al. El Papel de la Tecnología y el Uso de las Redes Sociales en las Dificultades para Dormir Entre los Adolescentes Italianos: Estudio Transversal. J Med Internet Res. 2021; 23(1).
17. Arantes A, Da Silva S, Martins E, Coutinho M. Asociación entre la calidad del sueño y el tiempo de pantalla en adolescentes. Research Society and Development. 2021; 10(7).
18. Choquetinco M, Espinoza. Adicción a redes sociales y calidad de sueño en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas, Juliaca 2022. Tesis de Licenciatura. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2024.
19. Pilco , Yana. Uso de redes sociales y calidad del sueño en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Maria Auxiliadora, Puno-2023. Tesis de Licenciatura. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2024.
20. Ticona , Cornejo. Uso de redes sociales y calidad del sueño en adolescentes de una institución educativa – Arequipa 2021. Tesis de Licenciatura. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2022.
21. Rodríguez. Calidad del sueño en estudiantes de un colegio secundario de huancayo-2022. Tesis de Titulación. Huancayo: Universidad Peruana Los Andes; 2022.

22. Cabanillas S, Huacho R. Calidad de sueño y uso de aparatos tecnológicos en los adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho- 2020. Tesis de Licenciatura. Lima: Universidad César Vallejo; 2020.
23. Vergara J. Calidad de sueño en alumnos de secundaria de una institución educativa, San Juan de Lurigancho-2020. Tesis de Licenciatura. Lima: Universidad Cesar Vallejo; 2020.
24. Guyton AC, Hall J. Tratado de fisiología médica. 12th ed. sevier E, editor.; 2024.
25. Velayos JL, Molerés FJ, Irujo AM, Yllanes D, Paternain B. Bases anatómicas del sueño. Anales Sis San Navarra. 2007; 30(1).
26. Zielinski , James M, McCarley R. Funciones y Mecanismos del Sueño. AIMS Neurosci. 2016; 3(1): p. 67-104.
27. Solari. Trastornos del sueño en la adolescencia. Revista Médica Clínica Las Condes. 2015; 26(1).
28. Comprar D. ¿Salud del Sueño: Podemos Definirlo? ¿Importa? Sleep Research Society. 2014; 37(1): p. 9-14.
29. Araque , Beltrán , Lobato O. Relación entre el uso de dispositivos tecnológicos y la somnolencia diurna. Un estudio asociado al rendimiento académico en adolescentes. ultura Educación y Sociedad. 2021; 12(2).
30. Akçay D, Devrim. La influencia de los medios en la calidad del sueño en adolescentes. The turkish Journal of Pediatrics. 2018; 60(3).
31. Carrillo-Mora CM, Ramírez-Peris , Magaña-Vázquez K. Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. Revista de la Facultad de Medicina (Mexico). 2013; 54(4).
32. Masalán P, Sequeida J, Ortiz M. Sueño en escolares y adolescentes, su importancia y promoción a través de programas educativos. Revista chilena de pediatría. 2013; 84(5).
33. Nelson KL, Davis JE, Corbett CF. Calidad del sueño: Un análisis de concepto evolutivo. Foro de Enfermeras. 2022; 57(1).
34. Ortiz , Armoa. Relación entre calidad de sueño e indicadores de ansiedad y depresión. Revista científica sudamericana. 2020; 7(2): p. 45-56.
35. Saba , Visuri A, Denzil F, Hosio S. "Deje su teléfono inteligente fuera de la cama": análisis cuantitativo del efecto del uso del teléfono inteligente en la calidad del sueño. Pers Computadora Ubicua. 2023; 27(2): p. 447-466.

36. Buysse D, Reynolds , Monk T, Berman S, Kupfer D. El Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh: un nuevo instrumento para la práctica psiquiátrica y la investigación. *Psiquiatría Res.* 1989; 28(2): p. 193-213.
37. Alvarado , Herrera. Los medios comunicación digitales y jóvenes babahoyenses en tiempos de pandemia. *Magazine De Las Ciencias: Revista De Investigación E Innovación.* 2020; 5.
38. Manovich L. *El Lenguaje de los Nuevos Medios*: MIT PRES; 2002.
39. Subrahmanyam K, Michikyan M. *Cuestiones Metodológicas y Conceptuales en la Investigación de Medios Digitales* Press CU, editor.; 2022.
40. NICHD. Entender Cómo los Medios Digitales Afectan el Desarrollo Infantil. [Online].; 2020 [cited 2024 Julio 13. Available from: [https://www.nichd.nih.gov/about/org/od/directors\\_corner/prev\\_updates/digital-media-child-development-feb2023](https://www.nichd.nih.gov/about/org/od/directors_corner/prev_updates/digital-media-child-development-feb2023).
41. Cabral Vargas B. Recursos y medios digitales de información. Elementos teóricos y su uso desde la bibliotecología [Internet]. Universidad Nacional Autónoma de México. Instituto de Investigaciones Bibliotecológicas y de la Información. 2019; [citado 20 de agosto de 2024]. Disponible en: [https://ru.iibi.unam.mx/jspui/handle/IIBI\\_UNAM/L219](https://ru.iibi.unam.mx/jspui/handle/IIBI_UNAM/L219)
42. Orzech K, Grandner , Roane , Carskadon. El uso de medios digitales en las 2 h antes de acostarse se asocia con variables de sueño en estudiantes universitarios. *Computar el Comportamiento Humano.* 2016; 55(A): p. 43-50.
43. Lendínez J, Alba M, Bellido J, Cárdenas V, Muñoz J, López A, et al. *Proceso Enfermero desde el modelo de cuidados de Virginia Henderson y os Lenguajes NNN.* Priemra Edición ed. Jaen CdEd, editor.
44. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio i. *Metodología de la Investigación.* Quinta Edición ed. McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES SA, editor. Mexico; 2010.
45. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio MdP. *Metodología de la investigación.* Sexta Edición ed. McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES SA, editor. Mexico; 2014.
46. Luna Y, Robles , Agüero. Validación del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh en una muestra peruana. *Anales De Salud Mental.* 2015; 31(2): p. 23-30.

## **ANEXOS**

**ANEXO 1  
MATRIZ DE CONSISTENCIA**

**“Calidad de sueño y uso de medios digitales en adolescentes del cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta-  
Ayacucho 2024”**

| <b>PROBLEMA</b>  | <b>OBJETIVOS</b>   | <b>HIPÓTESIS</b>   | <b>VARIABLES E INDICADORES</b>   | <b>METODOLOGÍA</b>  |
|--|--|--|--|---|
| <p><b>PRINCIPAL</b></p> <p>¿Existe relación entre la calidad de sueño y el uso de medios digitales en adolescentes del cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta- Ayacucho 2024?</p> <p><b>ESPECÍFICOS</b></p> <p>a. ¿Cómo se presenta la calidad de sueño en adolescentes del cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta- Ayacucho 2024?</p> <p>b. ¿Cómo se presentan el uso de medios digitales en adolescentes del cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta- Ayacucho 2024?</p> <p>c. ¿Existe relación entre la calidad de sueño y el uso de medios digitales en adolescentes del cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta- Ayacucho 2024?</p> | <p><b>PRINCIPAL</b></p> <p>Determinar la relación entre calidad de sueño y uso de medios digitales en adolescentes del cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta- Ayacucho 2024.</p> <p><b>ESPECÍFICOS</b></p> <p>a. Identificar la calidad de sueño en adolescentes del cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta- Ayacucho 2024.</p> <p>b. Identificar el uso de medios digitales en adolescentes del cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta- Ayacucho 2024.</p> <p>c. Determinar la relación que existe entre la calidad de sueño y el uso de medios digitales en adolescentes del cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta- Ayacucho 2024.</p> | <p>H1: Existe relación entre calidad de sueño y el uso de medios digitales en adolescentes cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta, Ayacucho 2024.</p> <p>H0: No existe relación entre calidad de sueño y el uso de medios digitales en adolescentes cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta, Ayacucho 2024.</p> | <p><b>Variable dependiente</b><br/>Calidad de sueño</p> <p><b>Variable independiente</b><br/>Uso de medios digitales</p> | <p><b>Enfoque de investigación</b><br/>Cuantitativo</p> <p><b>Tipo de Investigación</b><br/>Aplicada</p> <p><b>Nivel de investigación</b><br/>Descriptivo</p> <p><b>Diseño de investigación</b><br/>Correlacional, transversal, prospectivo y no experimental.</p> <p><b>Área de estudio</b><br/>Se realizó en el colegio María Auxiliadora del distrito de Huanta de la provincia de Huanta en la región de Ayacucho.</p> <p><b>Población</b><br/>La población estuvo conformada por 193 adolescentes del cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora.</p> <p><b>Muestra</b><br/>Estuvo constituida por 128 alumnos del 4to grado de secundaria del Colegio María Auxiliadora Huanta, Ayacucho 2024.</p> <p><b>Técnica:</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumentos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh</li> <li>- Cuestionario sobre uso medios digitales.</li> </ul> |



**ANEXO 02**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:  
“CALIDAD DE SUEÑO Y USO DE MEDIOS DIGITALES EN  
ADOLESCENTES CUARTO DE SECUNDARIA DE LA I.E MARÍA  
AUXILIADORA, HUANTA- AYACUCHO 2024”**

**Breve descripción:**

El presente trabajo tiene como objetivo determinar la relación entre calidad de sueño y uso de medios digitales.

la participación de su menor hijo(a) en esta investigación es completamente Voluntaria y Confidencial.

La información que su menor hijo (a) nos proporcione será manejada confidencialmente pues solo los investigadores tendrán accesos a esta información, por tanto, será protegida. La aplicación del instrumento tiene una duración aproximada de 5 minutos y consiste en resolver un cuestionario con una serie de preguntas acerca de la Calidad de sueño y Uso de medios digitales dicha información será analizada por los profesionales de la rama.

**Declaraciones:**

Declaró mediante este documento que he sido informado plenamente sobre el trabajo de investigación, así mismo se me informo del objeto del estudio y sus beneficios, para mi menor hijo (a).

En consecuencia, doy mi consentimiento para la participación de menor hijo(a) en el estudio descrito:

.....

**NOMBRE DEL PADRE DE FAMILIA**

.....

**FIRMA**



## ANEXO 03

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

### INSTRUMENTO PARA MEDIR LA CALIDAD DE SUEÑO EN ADOLESCENTES DEL CUARTO DE SECUNDARIA DE LA I.E MARÍA AUXILIADORA, HUANTA- AYACUCHO 2024.

#### I. Información

Este cuestionario está dirigido a los adolescentes de 12 a 16 años de edad de una I.E. de María Auxiliadora. Para nuestro proyecto de investigación, cuyo objetivo es determinar la relación entre calidad de sueño y uso de medios digitales. Las siguientes preguntas hacen referencia a tus hábitos de sueño durante el último mes. Tus respuestas deben reflejar fielmente lo ocurrido la mayoría de los días y noches del último mes. Por favor contesta a todas las preguntas.

Lee atentamente cada pregunta y responde con total sinceridad marcando con una X la alternativa que Ud. Crea correcta.

#### II. Datos generales

Edad: \_\_\_ Grado: \_\_\_ Sexo: M (\_\_\_) F (\_\_\_)

1. Durante el último mes, ¿a qué hora solías acostarte por la noche?:
  - a. 9 pm
  - b. 10 pm
  - c. 11 pm
  - d. 12 pm
2. Durante el último mes, ¿cuánto tiempo demoras en dormirte después de acostarte por las noches? (Indique el tiempo en minutos):
  - a. Menos de 15 min
  - b. Entre 16–30 min
  - c. Entre 31–60 min
  - d. Más de 60 min
3. Durante el último mes, ¿a qué hora acostumbras a levantarte por la mañana?:
  - a. 4 am
  - b. 5 am
  - c. 6 am
  - d. 7 am
4. Durante el último mes, ¿cuántas horas calculas que habrás dormido cada noche?
  - a. 5 horas
  - b. 6 horas
  - c. 7 horas
  - d. 8 horas

5. Durante el último mes, ¿con qué frecuencia has tenido un sueño alterado a consecuencia de...?

| Ítem | Pregunta  | Ninguna vez durante el último mes | Menos de una vez a la semana | Una o dos veces a la semana | Tres o más veces a la semana |
|------|---|-----------------------------------|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
|      |   | 1                                 | 2                            | 3                           | 4                            |
| 1    | No poder conciliar el sueño en los primeros 30 minutos de acostarse |                                   |                              |                             |                              |
| 2    | Despertarse durante la noche o madrugada                            |                                   |                              |                             |                              |
| 3    | Tener que levantarse para ir al baño                                |                                   |                              |                             |                              |
| 4    | No poder respirar bien  |                                   |                              |                             |                              |
| 5    | Toser o roncar ruidosamente   |                                   |                              |                             |                              |
| 6    | Sentir de frío  |                                   |                              |                             |                              |
| 7    | Sentir demasiado calor  |                                   |                              |                             |                              |
| 8    | Tener pesadillas o “maloso sueños”                                  |                                   |                              |                             |                              |
| 9    | Sentir dolor  |                                   |                              |                             |                              |

6. Durante el último mes, ¿cómo calificarías, en general, la calidad de tu sueño?
- Muy buena
  - Buena
  - Mala
  - Muy mala
7. Durante el último mes, ¿con qué frecuencia tuviste que tomar medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?
- Ninguna vez durante el último mes
  - Menos de una vez a la semana
  - Una o dos veces a la semana
  - Tres o más veces a la semana
8. Durante el último mes, ¿Cuántas veces has sentido ganas de dormir mientras estás en el ómnibus o auto, en clases, viendo tv, mientras comías o desarrollaba otra actividad?
- Ninguna vez durante el último mes
  - Menos de una vez a la semana
  - Una o dos veces a la semana
  - Tres o más veces a la semana
9. Durante el último mes, ¿Ha representado para ti mucho problema el tener ganas para levantarte de la cama, ir a la escuela, hacer deporte, leer o realizar alguna otra actividad?
- Ningún problema
  - Sólo ligeramente problemático
  - Algo problemático
  - Un gran problemático

Fuente: Luna Y, Robles , Agüero. Validación del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh en una muestra peruana. Anales De Salud Mental. 2015; 31(2): p. 23-30.



## ANEXO 04

### INSTRUCCIONES PARA EVALUAR EL ÍNDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH

#### COMPONENTE 01: Calidad Subjetiva del Sueño

| Respuesta | Puntuación |
|-----------|------------|
| Muy buena | 0          |
| Buena     | 1          |
| Mala      | 2          |
| Muy mal   | 3          |

Puntuación del componente 1: \_\_\_

#### COMPONENTE 02: Latencia de Sueño

La pregunta N°2 se le asigna la puntuación según:

| Respuesta   | Puntuación |
|-------------|------------|
| ≤ 15 min    | 0          |
| 16 – 30 min | 1          |
| 31 – 60 min | 2          |
| 60 min      | 3          |

La pregunta N°5a se le asigna la puntuación según:

| Respuesta                    | Puntuación |
|------------------------------|------------|
| Ninguna vez en el último mes | 0          |
| Menos de una vez a la semana | 1          |
| Una o dos veces a la semana  | 2          |
| Tres o más veces a la semana | 3          |

A la suma de las puntuaciones de las preguntas n°2 y 5a, se le asigna el valor según

| Suma de la pregunta 2 y 5a | Puntuación |
|----------------------------|------------|
| 0                          | 0          |
| 1-2                        | 1          |
| 3-4                        | 2          |
| 5-6                        | 3          |

Puntuación del componente 2: \_\_\_\_

#### COMPONENTE 3: Duración del Sueño

La pregunta N°4 se le asigna la puntuación según:

| Respuesta         | Puntuación |
|-------------------|------------|
| Más de 7 horas    | 0          |
| Entre 6 y 7 horas | 1          |
| Entre 5 y 6 horas | 2          |
| Menos de 5 horas  | 3          |

Puntuación del componente 3: \_\_\_\_

#### COMPONENTE 4: Eficiencia del Sueño

Escribir el número de horas de sueño (Pregunta N°4): \_\_\_

- Calcular el número de horas que pasa en la cama:

a. Hora de levantarse (Pregunta N°3): \_\_\_

b. Hora de acostarse (Pregunta N°1): \_\_\_

Hora de levantarse – Hora de acostarse: \_\_\_ (Número de horas que pasa en la cama)

- Calcular la eficiencia del sueño:

(Número de horas dormidas / Número de horas que pasas en la cama) x 100 = Eficiencia del sueño (%)

(\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_) x 100 = \_\_\_\_%

| <b>Eficiencia del sueño (%)</b> | <b>Puntuación</b> |
|---------------------------------|-------------------|
| >85%                            | 0                 |
| 75-84%                          | 1                 |
| 65-74%                          | 2                 |
| <65%                            | 3                 |

Puntuación del componente 4 : \_\_\_

#### **COMPONENTE 5: Perturbación del sueño**

La pregunta N°5b hasta las N°5j se le asigna la puntuación según:

| <b>Respuesta</b>             | <b>Puntuación</b> |
|------------------------------|-------------------|
| Ninguna vez en el último mes | 0                 |
| Menos de una vez a la semana | 1                 |
| Una o dos veces a la semana  | 2                 |
| Tres o más veces a la semana | 3                 |

A la sumatoria de las puntuaciones de las preguntas N5b hasta la N°5j se les asigna el valor de:

| <b>Sumatoria N° 5b - j</b> | <b>Puntuación</b> |
|----------------------------|-------------------|
| <b>0</b>                   | <b>0</b>          |
| <b>1-9</b>                 | <b>1</b>          |
| <b>10-18</b>               | <b>2</b>          |
| <b>19-27</b>               | <b>3</b>          |

Puntuación del componente 5: \_\_\_\_\_

#### **Componente 6: Uso de medicación hipnótica**

La pregunta N°7 se le asigna la puntuación según:

| <b>Respuesta</b>             | <b>Puntuación</b> |
|------------------------------|-------------------|
| Ninguna vez en el último mes | 0                 |
| Menos de una vez a la semana | 1                 |
| Una o dos veces a la semana  | 2                 |
| Tres o más veces a la semana | 3                 |

Puntuación Componente 6: \_\_\_\_\_

#### **COMPONENTE 7: Disfunción diurna**

La pregunta N°8 se le asigna la puntuación según:

| <b>Respuesta</b>             | <b>Puntuación</b> |
|------------------------------|-------------------|
| Ninguna vez en el último mes | 0                 |
| Menos de una vez a la semana | 1                 |
| Una o dos veces a la semana  | 2                 |
| Tres o más veces a la semana | 3                 |

A la pregunta N°9 se le asigna la puntuación según:

| <b>Respuesta</b>      | <b>Puntuación</b> |
|-----------------------|-------------------|
| Ningún problema       | 0                 |
| Solo un leve problema | 1                 |
|                       |                   |
| Un problema           | 2                 |
| Un grave problema     | 3                 |

A la suma de las puntuaciones de las preguntas N° 8 y 9 se le asigna el valor según:

| <b>Sumatoria N° 8 y 9</b> | <b>Puntuación</b> |
|---------------------------|-------------------|
| <b>0</b>                  | <b>0</b>          |
| <b>1-2</b>                | <b>1</b>          |
| <b>3-4</b>                | <b>2</b>          |
| <b>5-6</b>                | <b>3</b>          |

**Puntuación total del índice de calidad del sueño de pittsburgh**

| <b>Buena calidad</b> | <b>Mala calidad</b> |
|----------------------|---------------------|
| <b>0- 5</b>          | <b>6-21</b>         |



## ANEXO 5

### CUESTIONARIO USO DE MEDIOS DIGITALES

#### UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA

#### FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

#### ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

#### CUESTIONARIO USO DE MEDIOS DIGITALES

**información:** Estimado estudiante, la presente entrevista tiene como propósito conocer su preferencia en el uso de medios digitales, la que será útil solo para efectos de estudio, responder con sinceridad a cada una de las preguntas que a continuación le formulare:

Leer con cuidado y marcar con un aspa (X), en el recuadro que corresponda (Nunca, casi nunca, a veces, frecuente, muy frecuente).

| Nº | Preguntas   | Nunca | Casi nunca | A veces | Frecuente | Muy frecuente |
|----|---|-------|------------|---------|-----------|---------------|
|    |   | 1     | 2          | 3       | 4         | 5             |
| 1  | ¿Sueles usar tu teléfono móvil o Tablet justo antes de dormir?  |       |            |         |           |               |
| 2  | ¿Con qué frecuencia usas redes sociales o aplicaciones de mensajería antes de dormir?   |       |            |         |           |               |
| 3  | ¿Antes de acostarte con qué frecuencia usas el WhatsApp?  |       |            |         |           |               |
| 4  | ¿Sueles ver contenidos en YouTube (películas, series, videos) antes de dormir?  |       |            |         |           |               |
| 5  | ¿Tuviste alguna vez dificultades para dormir debido al uso de medios digitales (WhatsApp, TikTok, videos, YouTube, páginas web y otros similares) por las noches? |       |            |         |           |               |
| 6  | ¿Te resulta difícil dejar de usar el dispositivo móvil o Tablet antes de dormir?  |       |            |         |           |               |
| 7  | ¿Sientes que el uso de WhatsApp, TikTok, videos, YouTube, páginas web, videojuegos en línea y otros similares por la noche afecta tu capacidad para dormir bien?  |       |            |         |           |               |
| 8  | ¿Sueles revisar tus redes sociales o mensajes después de apagar la luz para dormir?   |       |            |         |           |               |
| 9  | ¿Crees que el uso de los medios digitales (WhatsApp, TikTok, videos, YouTube, páginas web y otros similares) antes de dormir afecta la calidad de tu sueño?       |       |            |         |           |               |
| 10 | ¿Qué tan frecuente es su interacción durante la clase o receso con los medios digitales?  |       |            |         |           |               |
| 11 | ¿Se deja llevar por el tiempo cuando interactúas con los medios digitales (WhatsApp, TikTok, videos, YouTube, páginas web y otros similares)?                     |       |            |         |           |               |
| 12 | ¿Dedicas más de 2 horas en la noche para el uso de medios digitales (WhatsApp, TikTok, videos, YouTube, páginas web y otros similares)?                           |       |            |         |           |               |

|                 |   |  |  |  |  |  |
|-----------------|---|--|--|--|--|--|
| 13              | ¿Consideras que los medios digitales forman parte indispensable de su vida?   |  |  |  |  |  |
| 14              | ¿Para realizar tus actividades de vida cotidiana (tareas, trabajos, investigaciones) suele usar los medios digitales?   |  |  |  |  |  |
| 15              | ¿Has pensado que si desaparecieran los medios digitales (videojuegos, redes sociales, sitios web) la vida sería más complicada?   |  |  |  |  |  |
| 16              | ¿Me siento inquieto(a), mal humorado(a), deprimido(a) o irritable al tratar de reducir o detener el uso de los medios digitales (WhatsApp, TikTok, videos, YouTube, páginas web y otros similares)? |  |  |  |  |  |
| 17              | ¿Durante la madrugada utilizas a menudo un medio digital?   |  |  |  |  |  |
| 18              | ¿Sientes la gran necesidad de permanecer conectado a las redes sociales?  |  |  |  |  |  |
| 19              | ¿Inviertes mucho tiempo del día conectándote y desconectándote de las redes sociales?   |  |  |  |  |  |
| 20              | ¿Prefieres pasar más tiempo en línea que con tus amigos de la vida real?  |  |  |  |  |  |
| <b>SUBTOTAL</b> |   |  |  |  |  |  |
| <b>TOTAL</b>    |   |  |  |  |  |  |

**Fuente:** Cuestionario elaborado por las investigadoras Rivas Paz, Reyna Isabel y Yaranga Araujo, Tania Lisbet.

#### **MEDIDAS FINALES**

Alto : 74-100

Medio : 47-73

Bajo : 20 - 46

Gracias por su participación.

## ANEXO 6

### VALIDACIÓN POR MEDIO DE JUICIO DE EXPERTOS



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTOBAL DE  
HUAMANGA**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA DE FORMACION PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

#### FORMATO DE JUICIO DE EXPERTOS

**I. ASPECTOS GENERALES**

- 1.1 Apellidos y nombres del informante (Experto): *Gallardo Gutiérrez, Mercedes*
- 1.2 Grado académico del experto: *Dra. en Ciencias de la Educación y Mg. Salud Pública*
- 1.3 Profesión del experto: *Lic. Enfermería*
- 1.4 Institución donde labora el experto: *UNSCH*
- 1.5 Cargo que desempeña: *Docente*
- 1.6 Denominación del instrumento: *Cuestionario Uso de Medios Digitales.*
- 1.7 Autor del instrumento: *Rivas Paz, R. Isabel y Yaranga Araujo, Tania Lisbet.*
- 1.8 Título de la tesis: *Calidad de Sueño y Uso de Medios Digitales en Adolescentes del*

**II. CRITERIOS DE VALIDACIÓN**

*Cuarto de Secundaria de la I.E. María Auxiliadora*

| Crterios               | Indicadores de evaluación del instrumento.                                    | Si | No | Observaciones |
|------------------------|---|----|----|---------------|
| 1. Claridad            | Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión.          | X  |    |               |
| 2. Objetividad         | Están expresados en conductas observables, medibles.                          | X  |    |               |
| 3. Consistencia        | Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría.    | X  |    |               |
| 4. Coherencia          | Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable.         | X  |    |               |
| 5. Pertinencia         | Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados.                    | X  |    |               |
| 6. Suficiencia         | Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento. | X  |    |               |
| <b>SUMATORIA TOTAL</b> |   |    |    |               |

Ayacucho, *06. Diciembre* ..... Del 2024.

*Mercades Gallardo*  
.....

Firma del experto

DNI: *2822 5892*



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTOBAL DE  
HUAMANGA**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA DE FORMACION PROFESIONAL DE ENFERMERIA  
FORMATO DE JUICIO DE EXPERTOS**

**I. ASPECTOS GENERALES**

- 1.1 Apellidos y nombres del informante (Experto): *Mendoza Torres, Gisela Maribel*  
 1.2 Grado académico del experto: *Egresada en Enfermería*  
 1.3 Profesión del experto: *Lic. Enfermería*  
 1.4 Institución donde labora el experto: *Centro de Salud Hospital Comunitario "Muzo R. Itcheq"*  
 1.5 Cargo que desempeña: *Enfermera*  
 1.6 Denominación del instrumento: *Cuestionario Uso de Medicos Digitales*  
 1.7 Autor del instrumento: *Rivas Paz, R. Isabel y Yavanga Avaygo Tania L.*  
 1.8 Título de la tesis: *Calidad de Sueño y Uso de Medios Digitales en adolescentes del*  
**II. CRITERIOS DE VALIDACIÓN** *cuarto de secundaria de lo I.E María Auxiliadora.*

| Crterios               | Indicadores de evaluación del instrumento.                                    | Si | No | Observaciones |
|------------------------|---|----|----|---------------|
| 1. Claridad            | Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión.          | ✓  |    |               |
| 2. Objetividad         | Están expresados en conductas observables, medibles.                          | ✓  |    |               |
| 3. Consistencia        | Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría.    | ✓  |    |               |
| 4. Coherencia          | Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable.         | ✓  |    |               |
| 5. Pertinencia         | Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados.                    | ✓  |    |               |
| 6. Suficiencia         | Son suficientes la cantidad y calidad de items presentados en el instrumento. | ✓  |    |               |
| <b>SUMATORIA TOTAL</b> |   |    |    |               |

Ayacucho *17* de *diciembre*... Del 2024.

Gisela M. Mendoza Torres  
LIC. ENFERMERIA

Firma del experto  
DNI: *40447138*



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTOBAL DE  
HUAMANGA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA DE FORMACION PROFESIONAL DE ENFERMERIA**  
**FORMATO DE JUICIO DE EXPERTOS**



**I. ASPECTOS GENERALES**

- 1.1 Apellidos y nombres del informante (Experto): *Mariluz Pujaco Huayra*
- 1.2 Grado académico del experto: *Lic. Enfermería*
- 1.3 Profesión del experto: *Lic. Enfermería*
- 1.4 Institución donde labora el experto: *OSMC. Musca Rinchay*
- 1.5 Cargo que desempeña: *Enfermera*
- 1.6 Denominación del instrumento: *Cuestionario Uso de medios Digitales*
- 1.7 Autor del instrumento: *Rivas Paz R. Isabel y Yarauga Alvarjo Tania L.*
- 1.8 Título de la tesis: *Calidad de suero y Uso de Medios Digitales en adolescentes del cuarto de secundaria de la I.E. María Auxiliadora.*

**II. CRITERIOS DE VALIDACIÓN**

| Crterios               | Indicadores de evaluación del instrumento.                                    | Si | No | Observaciones |
|------------------------|---|----|----|---------------|
| 1. Claridad            | Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión.          | ✓  |    |               |
| 2. Objetividad         | Están expresados en conductas observables, medibles.                          | ✓  |    |               |
| 3. Consistencia        | Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría.    | ✓  |    |               |
| 4. Coherencia          | Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable.         | ✓  |    |               |
| 5. Pertinencia         | Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados.                    | ✓  |    |               |
| 6. Suficiencia         | Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento. | ✓  |    |               |
| <b>SUMATORIA TOTAL</b> |   |    |    |               |

Ayacucho, *17* de *diciembre* Del 2024.



*Mariluz Pujaco Huayra*  
Lic. Mariluz Pujaco Huayra  
ENFERMERA  
CEP: 096995

Firma del experto

DNI: 72947788



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTOBAL DE  
HUAMANGA



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA DE FORMACION PROFESIONAL DE ENFERMERIA

FORMATO DE JUICIO DE EXPERTOS

I. ASPECTOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del informante (Experto): *Quirope Gordenaly, Soledad Joni*  
 1.2 Grado académico del experto: *Magister en Enfermería - Mención Educación*  
 1.3 Profesión del experto: *Licenciada en Enfermería*  
 1.4 Institución donde labora el experto: *UNSCH*  
 1.5 Cargo que desempeña: *Docente*  
 1.6 Denominación del instrumento: *Cuestionario Uso de medios Digitales*  
 1.7 Autor del instrumento: *Rivas Paz, R. Isabel y Yaxanga Sauro, Tania L.*  
 1.8 Título de la tesis: *Calidad de Sueño y Uso de medios Digitales en adolescentes del cuarto de secundaria del colegio Mario Pardo Ladera.*

II. CRITERIOS DE VALIDACIÓN

| Criterios       | Indicadores de evaluación del instrumento.                                    | Si | No | Observaciones |
|-----------------|---|----|----|---------------|
| 1. Claridad     | Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión.          | ✓  |    |               |
| 2. Objetividad  | Están expresados en conductas observables, medibles.                          | ✓  |    |               |
| 3. Consistencia | Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría.    | ✓  |    |               |
| 4. Coherencia   | Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable.         | ✓  |    |               |
| 5. Pertinencia  | Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados.                    | ✓  |    |               |
| 6. Suficiencia  | Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento. | ✓  |    |               |
| SUMATORIA TOTAL |   |    |    |               |

Ayacucho, 03 de *diciembre* Del 2024.

*[Firma]*

Firma del experto

DNI: 28249738



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTOBAL DE  
HUAMANGA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA DE FORMACION PROFESIONAL DE ENFERMERIA**  
**FORMATO DE JUICIO DE EXPERTOS**



**I. ASPECTOS GENERALES**

- 1.1 Apellidos y nombres del informante (Experto):** Pacheco Taype, Cristhian Antony Isaias  
**1.2 Grado académico del experto:** Licenciado.  
**1.3 Profesión del experto:** Psicólogo  
**1.4 Institución donde labora el experto:** DEMUNA Santillana / Escuela de educación superior pedagógica pública "José Salvador Cavero Ovalle".  
**1.5 Cargo que desempeña:** Psicólogo / Psicopedagogo.  
**1.6 Denominación del instrumento:** Cuestionario Uso de Medios Digitales  
**1.7 Autor del instrumento:** Rivas Paz R. Isabel y Yaranga Araujo Tania L.  
**1.8 Título de la tesis:** Calidad de Sueño y Uso de Medios Digitales en adolescentes del cuarto de secundaria de la I. E. María Auxiliadora Huanta, Ayacucho 2024

**II. CRITERIOS DE VALIDACIÓN**

| <b>Criterios</b>       | <b>Indicadores de evaluación del instrumento.</b>                             | <b>Si</b> | <b>No</b> | <b>Observaciones</b>                                 |
|------------------------|---|-----------|-----------|--|
| 1. Claridad            | Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión.          | x         |           |  |
| 2. Objetividad         | Están expresados en conductas observables, medibles.                          | x         |           |  |
| 3. Consistencia        | Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría.    | x         |           |  |
| 4. Coherencia          | Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable.         | x         |           |  |
| 5. Pertinencia         | Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados.                    | x         |           |  |
| 6. Suficiencia         | Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento. | x         |           | Acordé, pero se puede reducir el número de preguntas |
| <b>SUMATORIA TOTAL</b> |   |           |           |  |

.....

Firma del experto

DNI: 70055407

## ANEXO 7

### FOTOS DE LA APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS







## ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

### **RESOLUCIÓN DECANAL N°456-2025-UNSCH-FCSA-D**

**BACHILLERES:** REYNA ISABEL RIVAS PAZ

TANIA LISBET YARANGA ARAUJO

En la ciudad de Ayacucho siendo las once horas con cuarenta y siete minutos del veintisiete de junio del dos mil veinticinco, se reunieron en el auditorio de la Escuela Profesional de Enfermería los docentes miembros jurados evaluadores, para el acto de sustentación de trabajo de tesis titulado, **Calidad de sueño y uso de medios digitales en adolescentes del cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta- Ayacucho 2024.**, presentado por las bachilleres: REYNA ISABEL RIVAS PAZ Y TANIA LISBET YARANGA ARAUJO, para optar el título profesional de Licenciada(o) en Enfermería y, los miembros del Jurado de Sustentación conformados por:

Presidente : Prof. Iris Jara de Arones (delegada por el decano)

Miembros : Prof. Ruth Margarita Anaya Bonilla

: Prof. Angélica Ramírez Espinoza

: Prof. Julia María Ochatoma Palomino

Asesora : Prof. Edith Espinoza Mendoza

Secretaria Docente: Soledad Yeni Quispe Cadenas

Con el quorum del reglamento, se dio por inicio la sustentación de tesis, la presidenta de la comisión pide a la secretaria docente dar lectura a los documentos presentados por las recurrentes y, da algunas indicaciones a las sustentantes.

Acto seguido, dan inicio a la exposición las Bachilleres REYNA ISABEL RIVAS PAZ y seguida por TANIA LISBET YARANGA ARAUJO. Una vez concluida, la presidenta de la comisión solicita a los miembros del jurado evaluador realizar sus respectivas preguntas, las cuales fueron absueltas adecuadamente por las sustentantes.

La presidenta invita a las sustentantes abandonar el espacio para que los jurados evaluadores puedan proceder con la calificación.

### **RESULTADO DE LA EVALUACIÓN FINAL**

Bachiller: REYNA ISABEL RIVAS PAZ

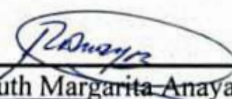
| <b>JURADOS</b>                                     | <b>TEXTO</b> | <b>EXPOSICIÓN</b> | <b>PREGUNTAS</b> | <b>P. FINAL</b> |
|--|--------------|-------------------|------------------|-----------------|
| Prof. Iris Jara de Aronés (delegada por el decano) | 19           | 19                | 19               | <b>19</b>       |
| Prof. Ruth Margarita Anaya Bonilla                 | 19           | 19                | 19               | <b>19</b>       |
| Prof. Angélica Ramírez Espinoza                    | 19           | 19                | 19               | <b>19</b>       |
| Prof. Julia María Ochatoma Palomino                | 19           | 19                | 19               | <b>19</b>       |
| Prof. Edith Espinoza Mendoza                       | 19           | 19                | 19               | <b>19</b>       |
| <b>PROMEDIO FINAL:</b>                             | <b>19</b>    |                   |                  |                 |

Bachiller: TANIA LISBET YARANGA ARAUJO

| JURADOS  | TEXTO     | EXPOSICIÓN | PREGUNTAS | P. FINAL |
|--|-----------|------------|-----------|----------|
| Prof. Iris Jara de Aronés (delegada por el decano) | 19        | 19         | 19        | 19       |
| Prof. Ruth Margarita Anaya Bonilla                 | 19        | 19         | 19        | 19       |
| Prof. Angélica Ramírez Espinoza                    | 19        | 19         | 19        | 19       |
| Prof. Julia María Ochatoma Palomino                | 19        | 19         | 19        | 19       |
| Prof. Edith Espinoza Mendoza                       | 19        | 19         | 19        | 19       |
| <b>PROMEDIO FINAL:</b>                             | <b>19</b> |            |           |          |

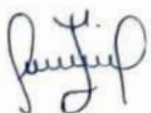
De la evaluación realizada por los miembros del jurado calificador, llegaron al siguiente resultado: Aprobar por unanimidad a las Bachilleres: REYNA ISABEL RIVAS PAZ y TANIA LISBET YARANGA ARAUJO, quienes obtuvieron la nota final de Diecinueve (19) en ambos casos, para lo cual, los miembros del jurado evaluador firman al pie del presente, siendo las doce horas con cuarenta y dos minutos se da por concluido el presente acto académico.

  
\_\_\_\_\_  
Prof. Iris Jara de Aronés  
(Presidente)

  
\_\_\_\_\_  
Prof. Ruth Margarita Anaya Bonilla  
(Miembro)

  
\_\_\_\_\_  
Prof. Angélica Ramírez Espinoza  
(Miembro)

  
\_\_\_\_\_  
Prof. Julia María Ochatoma Palomino  
(Miembro)

  
\_\_\_\_\_  
Prof. Edith Espinoza Mendoza  
(Miembro Asesora)

  
\_\_\_\_\_  
Prof. Soledad Yoni Quispe Cadenas  
(Secretaria)



UNSCH

FACULTAD DE  
CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE  
ENFERMERÍA

Nro: 014- 2025

## CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE TESIS CON DEPÓSITO

EL QUE SUSCRIBE, DIRECTOR DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTOBAL DE HUAMANGA; (segunda instancia de verificación de la originalidad de los trabajos de investigación de tesis (borrador final antes de la sustentación), en el marco del Reglamento de Originalidad de Trabajos de Investigación, aprobado por Resolución N° 039-2021-UNSCH-CU),

DEJA CONSTANCIA:

Que:

**Bach. Reyna Isabel RIVAS PAZ**

**Bach. Tania Lisbet YARANGA ARAUJO**

Con el informe de tesis titulado: **Calidad de sueño y uso de medios digitales en adolescentes del cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta- Ayacucho 2024**; ha sido verificado y sometido al sistema de análisis TURNITIN CON DEPOSITO mediante el cual se concluye que presenta un porcentaje de **27% de similitud**.

Por lo que, se concede la Constancia de Originalidad con Depósito.

Ayacucho, 03 de junio de 2025.

Dr. Edward E. Barboza Palomino

Adscripción: Departamento Académico de Enfermería

  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE  
SAN CRISTOBAL DE HUAMANGA  
FACULTAD DE ENFERMERIA  
Escuela de Formación Profesional de Enfermería  
**Edward E. Barboza Palomino**  
DIRECTOR

Escuela Profesional ENFERMERIA  
Av. Independencia S/N, Ayacucho  
Ciudad Universitaria - Pab. "U"  
Correc: [ep.enfermeria@unsch.edu.pe](mailto:ep.enfermeria@unsch.edu.pe)

# Calidad de sueño y uso de medios digitales en adolescentes del cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta- Ayacucho 2024

*por* Reyna Isabel RIVAS PAZ - Tania Lisbet YARANGA ARAUJO

---

**Fecha de entrega:** 02-jun-2025 09:13p.m. (UTC-0500)

**Identificador de la entrega:** 2690998277

**Nombre del archivo:** TESIS\_WORD\_RIVAS-YARANGA.docx (2.01M)

**Total de palabras:** 15717

**Total de caracteres:** 82259

# Calidad de sueño y uso de medios digitales en adolescentes del cuarto de secundaria de la I.E María Auxiliadora, Huanta-Ayacucho 2024

## INFORME DE ORIGINALIDAD

27%

INDICE DE SIMILITUD

27%

FUENTES DE INTERNET

7%

PUBLICACIONES

14%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

|   |  |    |
|---|--|----|
| 1 | Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga<br>Trabajo del estudiante | 7% |
| 2 | repositorio.unap.edu.pe<br>Fuente de Internet  | 5% |
| 3 | hdl.handle.net<br>Fuente de Internet   | 3% |
| 4 | repositorio.ucsm.edu.pe<br>Fuente de Internet  | 2% |
| 5 | repositorio.unsch.edu.pe<br>Fuente de Internet   | 1% |
| 6 | bibliotecadigital.uca.edu.ar<br>Fuente de Internet                                       | 1% |
| 7 | dspace.unach.edu.ec<br>Fuente de Internet  | 1% |
| 8 | www.informatica.upla.edu.pe<br>Fuente de Internet  | 1% |

---

|    |  |      |
|----|--|------|
| 9  | <a href="http://cybertesis.unmsm.edu.pe">cybertesis.unmsm.edu.pe</a><br>Fuente de Internet             | 1 %  |
| 10 | <a href="http://repositorio.uroosevelt.edu.pe">repositorio.uroosevelt.edu.pe</a><br>Fuente de Internet | 1 %  |
| 11 | <a href="http://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a><br>Fuente de Internet               | <1 % |
| 12 | <a href="http://repositorio.upch.edu.pe">repositorio.upch.edu.pe</a><br>Fuente de Internet             | <1 % |
| 13 | Submitted to Universidad Cesar Vallejo<br>Trabajo del estudiante                                       | <1 % |
| 14 | <a href="http://repositorio.upsc.edu.pe">repositorio.upsc.edu.pe</a><br>Fuente de Internet             | <1 % |
| 15 | <a href="http://dspace.ucacue.edu.ec">dspace.ucacue.edu.ec</a><br>Fuente de Internet                   | <1 % |
| 16 | <a href="http://pirhua.udep.edu.pe">pirhua.udep.edu.pe</a><br>Fuente de Internet                       | <1 % |
| 17 | <a href="http://repositorio.unphu.edu.do">repositorio.unphu.edu.do</a><br>Fuente de Internet           | <1 % |
| 18 | <a href="http://repositorio.udh.edu.pe">repositorio.udh.edu.pe</a><br>Fuente de Internet               | <1 % |
| 19 | Submitted to Fundacion San Pablo Andalucia<br>CEU<br>Trabajo del estudiante                            | <1 % |

---

20

Submitted to Universidad Mariano Gálvez de Guatemala

Trabajo del estudiante

<1 %

21

Submitted to UPAEP: Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla

Trabajo del estudiante

<1 %

22

repositorio.upeu.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 30 words

Excluir bibliografía

Activo