



Universidad
Indoamérica

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y BIENESTAR
HUMANO
CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA:

VAMPING Y CALIDAD DE SUEÑO EN ADOLESCENTES

Trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título de Licenciadas en Psicología.

Autor(a)

María José Corrales Brazales

Tutor(a)

Ps. Cl. Paola Silvana Valencia Medina, Mg.

AMBATO– ECUADOR

2024

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

Yo, Corrales Brazales María José, declaro ser autor del Trabajo de Integración Curricular con el nombre “VAMPING Y CALIDAD DE SUEÑO EN LOS ADOLESCENTES”, como requisito para optar al grado de Licenciada en Psicología y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Ambato, a los 20 días del mes de febrero de 2023, firmo conforme:

Autor: Corrales Brazales María José

Firma:



Número de Cédula: 0550171888

Dirección: Latacunga, Ambato, Tungurahua

Correo Electrónico:

mcorrales@indoamerica.edu.ec

Teléfono: 0999980687

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “VAMPING Y CALIDAD DE SUEÑO EN LOS ADOLESCENTES” presentado por Corrales Brazales María José para optar por el Título Licenciada en Psicología

CERTIFICO

Que dicho Trabajo de Integración Curricular ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte los Lectores que se designe.

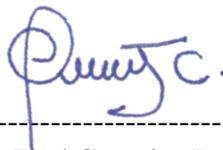
Ambato, 20 de febrero de 2024

Ps.Cl. Paola Silvana Valencia Medina, Mg.

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente Trabajo de Integración Curricular, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciada en Psicología son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Ambato. 20 de febrero 2024



María José Corrales Barzales
0550171888

APROBACIÓN DE LECTORES

El Trabajo de Integración Curricular ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: VAMPING Y CALIDAD DE SUEÑO EN LOS ADOLESCENTES previo a la obtención del Título de Licenciada en Psicología reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del Trabajo de Integración Curricular.

Ambato, 20 de febrero de 2024



Firmado electrónicamente por:

STEFANIA DEL ROCIO
LLERENA FREIRE

Ps. Cl. Stefania del Roció Llerena Freire, Mg.

LECTOR

Ps. Cl. Verónica Elizabeth Labre Tarco, Mg.

LECTOR

DEDICATORIA

Después de un largo camino lleno de aventuras, conocimientos y aprendizajes le agradezco a mi Padre Dios por permitirme llegar hasta donde estoy, mis logros son para él.

“Cuán grande es tu bondad, que atesoras para los que te temen, y que a la vista de la gente derramas sobre los que en ti se refugian.
(Salmo 31:19)”

A mis padres, quienes han sido mis guías y modelos a seguir desde el primer día, su dedicación incansable y su sacrificio han allanado el camino hacia mis sueños. Cada palabra de aliento, cada abrazo reconfortante y cada gesto de amor han sido la chispa para seguir luchando por mis sueños.

A Vicky y Santi, mis queridos sobrinos, que han llenado mi vida de risas, alegría y motivación, su inocencia y energía contagiosa han sido un recordatorio constante de la importancia de perseguir los sueños con valentía.

A Mayte, mi adorada hermana, compañera de aventuras y confidente, tu apoyo incondicional y tu sabiduría han sido mi refugio en los momentos de duda y confusión, tu presencia ha iluminado mi camino y tu amor ha sido mi roca en las tormentas de la vida.

En este día de logro, quiero expresar mi más profundo agradecimiento a cada uno de ustedes. Este trabajo no solo es mío, sino también Su presencia ha dado significado y propósito a cada paso que he dado, y por eso, este logro es tan suyo como mío y a cada uno de ustedes, les dedico este logro. Sus corazones han sido mi refugio en las tormentas y mi motivo para seguir adelante. Que este trabajo sea el testimonio de mi gratitud eterna y el amor profundo que les tengo.

¡Por ustedes, con ustedes y para siempre juntos en este viaje llamado vida!"

AGRADECIMIENTO

Agradezco primero a Dios por permitirme culminar una etapa más de mi vida, porque siempre guardo mis pasos al entrar y al salir de mi hogar, por darme la sabiduría para afrontar el día a día.

Agradezco a mi madre Marlene y a mi padre Patricio

Gracias a mis padres por permitirme y ayudarme a cumplir cada sueño, por el gran sacrificio que han hecho para poderme cuidar y guiar, a mi madre que todos los días me esperaba no importaba, la hora la cual llegaba, estaba para mí con un plato de comida caliente y una sonrisa, a mi padre que, a pesar de las circunstancias, aunque cansado y agobiado siempre me recibía con una pregunta de como ¿te fue hija, necesitas algo, estas bien? fueron mis pilares fundamentales a lo largo de mi carrera.

Agradezco a mis familiares

A mi hermana Mayte que siempre ha sido mi mejor amiga la cual en ella e visto un ejemplo a seguir y siempre me apoyado en mis decisiones donde a sabido corregirme y guiarme desde muy pequeña, y sobre todo a mis dos amores Victoria y Santiago especialmente a ellos que son mis ganas de seguir mejorando como persona.

Agradezco a mi director de tesis, Ps. Cl. Paola Valencia por su orientación experta, paciencia y dedicación a lo largo de este proyecto. Sus valiosas sugerencias y comentarios han sido fundamentales para mejorar la calidad de mi trabajo.

Agradezco a mis maestros

Quiero dar un profundo gracias a mis primeras maestras que sin saber si estaba estudiando lo correcto, con miedo, y muchas dudas que me enseñaron amar mi carrera y me recibieron con mucho cariño y cada uno de mis docentes que a lo largo de mi carrera han sido seres de mucho conocimiento y saber, que a pesar de las dificultades siempre me dieron una oportunidad, me han dejado las mejores anécdotas y conocimientos infinitamente gracias profes.

Y como no agradecerle a mi bella universidad que me abrió las puertas para comenzar a descubrir nuevos caminos, amigos que serán para toda la vida y, sobre todo, el amor, cariño y saber que me dio esta gran universidad

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y BIENESTAR HUMANO
CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA: VAMPING Y CALIDAD DE SUEÑO EN ADOLCENTES

AUTORA:

María José Corrales Brazales

TUTORA:

Ps. Cl. Paola Silvana Valencia Medina, Mg.

RESUMEN EJECUTIVO

El estudio actual busca determinar la relación entre el vamping y la calidad del sueño en adolescentes. Se trata de un estudio cuantitativo con un diseño no experimental, exploratorio, descriptivo y correlacional. La muestra estuvo conformada de 70 estudiantes de la Unidad Educativa "Ramón Barba Naranjo" ubicado en Latacunga, seleccionados a través de muestreo no probabilístico por conveniencia. Los instrumentos utilizados fueron el Test de Dependencia al Móvil (TDM) y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg (ICSP). Los resultados generales mostraron que no hay correlación para este grupo de estudio, no obstante, al analizar por dimensiones se encuentra que, si existe una relación significativa, en la variable dos denominado abuso y dificultad en controlar el impulso del TDM y la dimensión tres que corresponde a la duración del sueño del test ICSP, lo cual hace referencia a que entre más uso del dispositivo más afectación en la calidad de sueño. Es importante tener en cuenta que el sueño es esencial para el bienestar físico y mental de los adolescentes, ya que desempeña un papel crucial en el desarrollo cognitivo y emocional.

DESCRIPTORES: Adolescentes, teléfono móvil, calidad del sueño, vamping

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y BIENESTAR HUMANO
CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA: VAMPING AND SLEEP QUALITY IN ADOLESCENTS

AUTORA:

María José Corrales Brazales

TUTORA:

Ps. Cl. Paola Silvana Valencia Medina, Mg.

ABSTRACT

The current study seeks to determine the relationship between vamping and sleep quality in adolescents. It is a quantitative study with a non-experimental, exploratory, descriptive and correlational design. The sample consisted of 70 students from the "Ramón Barba Naranjo" Educational Unit located in Latacunga, selected through non-probabilistic convenience sampling. The instruments used were the Mobile Dependence Test (TDM) and the Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI). The general results showed that there is no correlation for this study group, however, when analyzing by dimensions, it was found that there is a significant relationship in variable two called abuse and difficulty in controlling the impulse of the TDM and dimension three corresponding to the duration of sleep of the ICSP test, which refers to the fact that the more use of the device, the greater the affectation in the quality of sleep. It is important to bear in mind that sleep is essential for the physical and mental well-being of adolescents, as it plays a crucial role in cognitive and emotional development.

KEYWORDS: Adolescents, cell phone, sleep quality, vamping,

INDICE DE CONTENIDOS

PORTADA	I
AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.....	II
APROBACIÓN DEL TUTOR	III
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD	IV
APROBACIÓN DE LECTORES.....	V
DEDICATORIA.....	VI
AGRADECIMIENTO	VII
RESUMEN EJECUTIVO.....	VIII
ABSTRACT	IX
INTRODUCCIÓN.....	12
MARCO METODOLÓGICO	17
RESULTADOS	20
DISCUSIONES Y CONCLUSIONES	27
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	30
ANEXOS	32

Vamping y Calidad de Sueño en Adolescentes

Vamping and Sleep Quality in Adolescents

Autor: María José Corrales Brazales
mcorrales@indoamerica.edu.ec

Tutor: Paola Silvana Valencia Medina
paolavalencia@uti.edu.ec

Lector: Stefania del Rocío Llerena Freire
correoinstitucional@uti.edu.ec

Lector: Verónica Elizabeth Labre Tarco
veronicalabre@uti.edu.ec

Trabajo de Titulación para la
obtención del título de
Psicólogo General de la
Universidad Tecnológica
Indoamérica.

Modalidad:
Investigación Cuantitativa.

Ambato, Ecuador.
Febrero de 2024.

RESUMEN

El estudio actual busca determinar la relación entre el vamping y la calidad del sueño en adolescentes. Se trata de un estudio cuantitativo con un diseño no experimental, exploratorio, descriptivo y correlacional. La muestra estuvo conformada de 70 estudiantes de la Unidad Educativa "Ramón Barba Naranjo" ubicado en Latacunga, seleccionados a través de muestreo no probabilístico por conveniencia. Los instrumentos utilizados fueron el Test de Dependencia al Móvil (TDM) y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg (ICSP). Los resultados generales mostraron que no hay correlación para este grupo de estudio, no obstante, al analizar por dimensiones se encuentra que, si existe una relación significativa, en la variable dos denominado abuso y dificultad en controlar el impulso del TDM y la dimensión tres que corresponde a la duración del sueño del test ICSP, lo cual hace referencia a que entre más uso del dispositivo más afectación en la calidad de sueño. Es importante tener en cuenta que el sueño es esencial para el bienestar físico y mental de los adolescentes, ya que desempeña un papel crucial en el desarrollo cognitivo y emocional.

Palabras Clave: *Adolescentes, teléfono móvil, calidad del sueño, vamping*

ABSTRACT

The current study seeks to determine the relationship between vamping and sleep quality in adolescents. It is a quantitative study with a non-experimental, exploratory, descriptive and correlational design. The sample consisted of 70 students from the "Ramón Barba Naranjo" Educational Unit located in Latacunga, selected through non-probabilistic convenience sampling. The instruments used were the Mobile Dependence Test (TDM) and the Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI). The general results showed that there is no correlation for this study group, however, when analyzing by dimensions, it was found that there is a significant relationship in variable two called abuse and difficulty in controlling the impulse of the TDM and dimension three corresponding to the duration of sleep of the ICSP test, which refers to the fact that the more use of the device, the greater the affectation in the quality of sleep. It is important to bear in mind that sleep is essential for the physical and mental well-being of adolescents, as it plays a crucial role in cognitive and emotional development.

Keywords: *Adolescents, cell phone, sleep quality, vamping*

Vamping y Calidad de Sueño en Adolescentes

1. INTRODUCCIÓN.

La presente investigación se ubica en el ámbito de la psicología clínica, que se dedica a comprender, analizar y prevenir trastornos psicológicos mediante la evaluación, intervención o diagnóstico, con el propósito de mejorar la salud mental (Botero et al., 2022). La Federación Europea de Asociaciones de Psicólogos describe la psicología clínica como la ciencia que analiza el comportamiento humano en relación con sus manifestaciones y su entorno social (López et al., 2021). El estudio se centra en comparar el fenómeno del vamping y su impacto en la calidad del sueño de adolescentes de la Unidad Educativa "Ramón Barba Naranjo" en Latacunga, provincia de Cotopaxi.

Seguidamente, la investigación se sustenta en la corriente psicológica denominada conductismo, basada en los autores Iván Pávlov y Frederic Skinner. Dicha corriente es una perspectiva en psicología que se centra en el estudio observacional y medible del comportamiento humano, ignorando o minimizando el papel de los procesos mentales internos, puesto que se creen que el comportamiento observable es la única base válida para el estudio científico de la psicología, y se enfocan en cómo los estímulos ambientales influyen en las respuestas observables de un individuo (Morales, 2018).

Nuestra investigación hace mención al estudio de los nuevos comportamientos y como el ser humano adapta ciertas condiciones en el entorno. Por lo tanto, el término "vamping" surgió en 2014 en Estados Unidos, relacionado con la práctica de usar dispositivos móviles durante la noche, especialmente entre adolescentes. Molina (2020) señala que

este comportamiento se volvió popular debido a la facilidad de acceso a redes sociales sin control parental durante horas de la madrugada. Además, Tuberquia y Peláez (2021) explican que la palabra se deriva de "vampire" en inglés (vampiro) y "texting" (enviar mensajes), refiriéndose a la disminución del sueño debido al uso nocturno de dispositivos electrónicos. Por lo que este fenómeno hace referencia generalmente al uso de aparatos electrónicos durante la noche en especial por los adolescentes, reduciendo las horas necesarias de sueño.

Este fenómeno se ha puesto de moda y este grupo etario cada vez más publica en redes sociales el hecho de encontrarse despiertos durante la madrugada, denotando que van a la cama con el móvil y no existe mayor control del tiempo que descansan (Molina, 2020). Este término, desde el punto neurológico, es un trastorno del sueño que se ha venido desarrollando día con día, ya que vivimos en una era digital. Más aún, a causa que de la pandemia del COVID 19, las personas optaron por trabajar, estudiar y aprender en casa mediante dispositivos móviles, adoptando nuevas conductas como: permanecer todo el tiempo con un dispositivo móvil y enviar un mensaje en el almuerzo o mientras conviven con la familia. Eso ha llevado a que se pierda la comunicación. Este fenómeno hace referencia a usar aparatos electrónicos a altas horas de la noche cuando las personas se encuentran en la cama, tanto adultos como niños, impidiendo así que se inicie el sueño a la hora que corresponde (Real, 2020). Dentro del mismo contexto de las afectaciones por este fenómeno se encuentran el cansancio, la debilidad, la falta de concentración, la lentitud de los procesos de aprendizaje y la obesidad;

además, puede producir ansiedad, cambios de humor, fatiga, cansancio diurno. Esto crea cierta dependencia, ya que en el mundo moderno cada vez se duerme menos horas y se descansa peor. En los años noventa se dormía una media de 9 horas, pero ahora la cifra se ha reducido a 5 horas (Gracia, 2020). Dando continuidad, el sueño según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), hace referencia a un proceso biológico activo, heterogéneo y rítmico que se da durante la hora de dormir caracterizado por un reposo uniforme del cuerpo donde se realizan funciones para mantener una vida saludable. Dentro del mismo concepto, la calidad de sueño se entiende como el hecho de descansar o dormir bien en la noche y poder tener una actividad adecuada en el día. Por lo tanto, se recomienda dormir al menos seis horas diarias de las veinte y cuatro horas que tiene el día para poder descansar y mantener equilibrio en la salud mental y física (Moreno y Ariza, 2018). Por lo expuesto, es menester considerar las cinco fases del sueño, comenzando por un estado de vigilia que tiene una duración de 5,10 y 15 minutos, en la fase del adormilamiento es donde se va desconectando del mundo exterior. La fase dos llamada sueño ligero es una fase amplia que ocupa a lo largo de toda la noche hasta un 50% del tiempo que se permanece despierto. La fase tres, conocida como sueño profundo inicia con relajación muscular, reducción de la frecuencia respiratoria y cardíaca, presión arterial, es decir disminución de las funciones vitales, presenta ciclos de reducción de la actividad cerebral y ciclos de mayor actividad cerebral. Aquí es donde se puede experimentar sueños en los que se siente que se cae, corre entre

otros, estando en un ciclo de baja actividad cerebral será más difícil despertarse en comparación a uno de alta actividad cerebral, donde resultará más fácil el despertar. La fase cuatro es la más importante, aproximadamente, en un 20% del tiempo se dan los procesos de reparación donde el cuerpo se desconecta y se da un funcionamiento fisiológico más profundo, en la que de alguna manera nos sumergimos mucho más en el inconsciente y de ahí de una forma más o menos escalonada o más o menos rápida pasamos a la fase REM donde existen movimientos rápidos de los ojos, es una fase que se denomina de sueño paradójico porque se llega a un sueño profundo. Así mismo, el cuerpo se encuentra en un momento de descanso, sin embargo, existe una gran actividad cerebral que se realiza mediante las neuronas y ondas que conectan todo el cuerpo, siendo así parte de la vigilia, esta fase es conocida por una serie de movimientos de forma muy rápida, donde se supone que el cerebro está haciendo muchas conexiones, mientras el ser humano descansa, lo cual ayuda a establecer los aprendizajes que se obtuvo durante todo en el día (Benavides y Ramos, 2019). Así mismo, la higiene del sueño es un concepto que se utiliza mucho en medicina y tiene que ver con el cuidado a la hora de dormir, la importancia que en realidad es la hora de descansar y como interfieren las actividades previas del sueño, que favorezcan el buen dormir. Es muy probable que este aspecto se vea afectado por ver celulares o cualquier otro de dispositivo electrónico, es recomendable alejarse de las pantallas por lo menos dos horas antes del tiempo designado para acostarse, lo que se refiere a tener una

rutina donde se puede retomar otras actividades como leer, relajarse para poder tener un buen nivel de sueño, evitar un poco la exposición a las pantallas que están en todos lados hoy en día resulta vital (Rodríguez et al, 2018). Agregando a lo anterior es relevante mencionar la teoría existente de Alexander Luria el cual explica las tres unidades funcionales del ser humano, enfatizando la primera, que hace mención a la regulación del tono y la vigilia, señalando su importancia fundamental en los procesos mentales normales, durante el descanso, resulta imposible recibir y procesar información, programar la actividad mental, corregir errores y mantener la atención necesaria (Jalón, 2009). Sin esta función de regulación, una persona no podría activar su cerebro y correría el riesgo de quedarse dormida incluso en medio de una actividad, poniendo en peligro su vida, por tanto, es esencial mantener un estado óptimo de vigilancia.

En referencia a investigaciones anteriores realizadas por García y Losada (2022) en su artículo científico sobre "la relación entre sueño y dispositivos tecnológicos en adolescentes de Galicia, España", con la participación de aproximadamente 53 estudiantes de 13 a 16 años, se encontró un desfase significativo en las horas de sueño entre días escolares y fines de semana. Este desajuste se asoció con la somnolencia, la alteración del sueño más reportada (47%), vinculada a la desconexión tardía de dispositivos electrónicos y a una menor duración del sueño. Aunque la información sobre este fenómeno reciente llamado "vamping" es limitada, se identificaron estudios relevantes en repositorios académicos. El estudio de Bustos (2017) titulado

"Análisis de los efectos producidos por el vamping en los adolescentes de 14 a 16 años" tuvo como objetivo principal comprender la cantidad de tiempo que los jóvenes dedicaban al uso de dispositivos móviles y redes sociales durante la noche. El enfoque cuantitativo y cualitativo reveló que la mayoría de los estudiantes pasaban más de 2 horas en sus dispositivos hasta altas horas de la noche, especialmente en la aplicación de mensajería WhatsApp. El estudio de Molina et al. (2020) sobre "Repercusiones cognitivo-conductuales del vamping en adolescentes" utilizó métodos cualitativos y cuantitativos para analizar los aspectos comportamentales asociados al vamping. Se encontró que los estudiantes percibían este fenómeno como positivo y generador de felicidad al recibir comentarios constructivos de sus amigos. Se identificaron factores cognitivo-conductuales como el insomnio, la irritabilidad, el bajo rendimiento académico y el cansancio. Se concluyó que existe una presencia de conducta adictiva a Internet, tanto en adolescentes como en padres, hasta convertirlo en un hábito.

Un estudio de Quian et al. (2017) indicó que el 97% de la población utiliza dispositivos móviles con acceso a internet, siendo el 49% de los jóvenes de 18 a 24 años quienes los utilizan más de cuatro horas diarias. Sin embargo, el 41% de los españoles tiende a poner límites en su uso. En México, un estudio reveló que el 39% de la población de 18 a 65 años presenta problemas de insomnio, con un 37% de hombres y un 42% de mujeres. Además, señala que 7 de cada 100 menores de edad han desarrollado malos hábitos de sueño, afectando su rendimiento. Aunque las Tecnologías de

la Información y la Comunicación (Tics) facilitan la vida, la dependencia de estos dispositivos repercute significativamente en la salud mental, física y psicosocial de los adolescentes la investigación se enfoca en el vamping y su impacto en la calidad del sueño en jóvenes estudiantes debido a la interrelación de estas variables.

Actualmente, los adolescentes utilizan tecnologías con mayor frecuencia durante las horas nocturnas, ya que les proporciona intimidad y confianza para interactuar con amigos y sentirse aceptados en grupos sociales (Bustos y Zorrilla, 2019).

Illisaca (2020), en su investigación "Calidad de sueño y su relación con el uso de dispositivos celulares", se centró en identificar las horas de descanso de los estudiantes y los factores que dificultan conciliar el sueño, la autora constató que gran parte de la población objetivo dormía más de ocho horas por la noche, obteniendo beneficios para su salud física y mental. Sin embargo, un porcentaje bajo se acostaba después de medianoche o se despertaba durante la madrugada, experimentando cansancio al día siguiente. Respecto al uso de celulares, se demostró que la mayoría de los adolescentes los utiliza de manera adecuada, con actividades relacionadas con la interacción social, tareas, consultas y juegos. Aunque esta minoría de estudiantes con problemas para conciliar el sueño se relaciona con el abuso de celulares, generando emociones negativas como estrés, enojo y desesperación al no tener el dispositivo consigo. Conforme a la autora, es crucial destacar que la calidad del sueño es esencial para el ser humano, ya que las horas nocturnas están destinadas al descanso y la recuperación de energías gastadas durante el día. Por lo

tanto, es necesario desconectarse momentáneamente de la tecnología para mejorar la productividad y la salud en general.

Varela (2015), en su tesis doctoral "Hábitos y problemas del sueño en la infancia y adolescencia en relación con el patrón de uso del teléfono móvil", sugiere que los niños son más propensos a trastornos del sueño, mientras que los adolescentes no duermen lo suficiente, lo que aumenta la somnolencia diurna. El uso desadaptativo del móvil fue más evidente en mujeres que en hombres, y el uso del celular en la cama obstaculiza la calidad del sueño, afectando a las mujeres en mayor medida. Concluye que a mayor dependencia y más horas de uso del móvil, peores hábitos de sueño y menor duración del mismo.

Arrona (2016), en su artículo "El efecto de la utilización de medios electrónicos antes de acostarse a dormir sobre el ciclo vigilia-sueño en adolescentes que asisten a clases en un turno matutino y en un turno vespertino", se centró en identificar el impacto de los dispositivos electrónicos en los estudiantes y cómo afecta el descanso en sus actividades cotidianas. Utilizando instrumentos validados para medir hábitos del sueño, trastornos y el grado de uso de dispositivos electrónicos, se basó en una metodología cuantitativa. Los hallazgos principales indicaron que los estudiantes utilizan intensivamente estos medios, aproximadamente 2 a 4 horas antes de dormir, afectando negativamente, especialmente a los adolescentes de turno matutino al privarse del sueño.

En una perspectiva adicional, los adolescentes experimentan una fase de vulnerabilidad y tienen una mayor propensión a desencadenar problemas

psicológicos. Por ende, es esencial examinar la incidencia del uso de dispositivos móviles y cómo puede influir en la calidad del sueño. Esto permitirá la creación de diversos planes de abordaje en futuras investigaciones, proporcionando estrategias de prevención, promoción y técnicas para modificar y mejorar la salud mental. Además, el 63,30% de los estudiantes afirmaron que prefieren utilizar el teléfono antes de dormir, destacando su conciencia sobre los perjuicios del uso excesivo en su salud. Reconocen que descansar influye significativamente en el desarrollo de actividades cotidianas. Por lo tanto, al mantenerse constantemente activos con celulares o computadoras durante las noches, se obstaculiza el rendimiento en las actividades diarias, ya que se reducen las horas de descanso, afectando directamente las relaciones personales, familiares y sociales. Las problemáticas vinculadas al "vamping" son diversas, ya que se relacionan con una mala calidad del sueño. Considerando que abarca aspectos importantes como la irritabilidad, la falta de energía y los problemas de sueño, entre otros comportamientos recientes generados por fenómenos como el "vamping", provoca cambios significativos a nivel personal y psicosocial. Por lo tanto, se requiere una buena adaptabilidad ante las nuevas situaciones presentadas, buscando el bien común.

En relación con lo expuesto anteriormente, es crucial señalar el motivo por el cual se aborda como una problemática social y tecnológica. En la actualidad, se busca determinar el impacto del abuso de dispositivos móviles y cómo afecta la calidad del

sueño. El estudio es viable debido al interés manifestado por las autoridades de la institución. Además, es innovador, ya que no se ha llevado a cabo previamente. Por esta razón, los resultados permitirán orientar las acciones a tomar con el objetivo de reducir el impacto de este fenómeno.

Para finalizar, en base lo citado anteriormente surge las siguientes preguntas de investigación.

1. ¿Existe relación entre vamping y la calidad de sueño en adolescentes de bachillerato de la unidad educativa "Ramón Barba Naranjo"?
2. ¿Cuál es el nivel de vamping en los adolescentes de bachillerato de la unidad educativa "Ramón Barba Naranjo"?
3. ¿Cuál es el índice de calidad del sueño en los adolescentes de bachillerato de la unidad educativa "Ramón Barba Naranjo"?
4. ¿Es posible encontrar una relación estadística entre el vamping y la calidad de sueño, y las dimensiones de cada una de estas?

Con esta base, se plantean los objetivos de esta investigación.

Objetivo general

Relacionar el vamping y la calidad del sueño en adolescentes de la unidad educativa "Ramón Barba Naranjo"

Objetivos específicos

- Evaluar el nivel de vamping en adolescentes de la unidad

educativa “Ramón Barba Naranjo”

- Evaluar el índice de calidad del sueño en adolescentes de la unidad educativa “Ramón Barba Naranjo”
- Analizar la relación entre el vaping y la calidad de sueño, así como sus respectivas dimensiones.

2. MARCO METODOLÓGICO.

La presente investigación se basa en una metodología fundamentada en un paradigma positivista que se sujeta al método científico y observacional empírico como medio para explicar la objetividad de la realidad del entorno, surgiendo en el siglo XIX y que se lo denomina como cuantitativo o empírico-analítico el cual busca explicar, analizar, comprobar, verificar leyes o teorías para regular los fenómenos y describir las causas reales del entorno (Pinto, 2018). Según Vega et al. (2014), el paradigma positivista facilita afirmar las hipótesis o probabilidades realizadas a base de datos cuantitativos que se puedan medir y verificar su validez para dar una aproximación de las conclusiones o resultados de la problemática a estudiar. Para efecto de este estudio, como es el vaping y su influencia en la calidad de sueño, nos permite conocer la información y resultados exactos y reales, partiendo de la aplicación de los reactivos psicométricos ejecutados en los estudiantes de bachillerato de la institución Ramón Barba Naranjo de la ciudad de Latacunga con la finalidad de cumplir con los objetivos planteados. El enfoque empleado en la investigación es de tipo cuantitativo, según Vega et al.,

(2014), sirve para la obtención, análisis y recolección de datos que surgen para responder a las preguntas de investigación, lo cual permite verificar o comprobar las hipótesis ya descritas con anterioridad con una validez basándonos en mediciones numéricas y el uso de las estadísticas para denotar con veracidad patrones de comportamiento del sujeto de estudio. Así mismo (Ortega, 2018) afirma que el proceso necesita de una recopilación de datos de manera sistemática dirigida a ciertos criterios científicos, los cuales permiten revisar y comprender los fenómenos sociales. Dentro del mismo contexto se utiliza esta herramienta para utilizar reactivos psicológicos estandarizados y corregidos para conocer las variables descritas de la utilización del celular y la calidad del sueño, el cual ayuda a obtener datos reales y precisos que ayuden al desarrollo de la investigación. Asimismo, este estudio adopta un enfoque no experimental de corte transversal, según Ortega (2018) se refiere a una investigación no manipulable, desarrollado a partir de dos o más variables independientes para establecer una recopilación de datos existentes para llegar a una conclusión entre variables a comparar o medir. Por su parte (Manterola et al., 2023) define al corte transversal como un tipo de análisis, búsqueda o investigación observacional que estudia los datos de las variables adjuntadas en un lapso de tiempo acerca de los sujetos o población a estudiar que con anterioridad se ha definido. Así mismo, en el proyecto a presentar se detallan investigaciones previas, centrándose en la observación de los fenómenos de interés.

La investigación se orienta hacia un

alcance correlacional, cuyo objetivo es evaluar la relación entre las variables a investigar mediante técnicas estadísticas (Manterola et al., 2023). Así mismo, Ramos (2020), afirma que este alcance surge de la necesidad de proyectar o plasmar una hipótesis entre dos o más variables para la obtención de información mediante un resultado numérico. Al volver la mirada hacia la presente investigación, este diseño cobra fuerza, ya que el objetivo principal es analizar el grado de relación entre las dos variables y su impacto en la problemática planteada.

En relación a la población se utilizó una selección de muestreo no probabilístico, el cual se determina como la elección de los individuos de estudio por conveniencia, lo que refiere a que el investigador selecciona la población de estudio en base a su necesidad y facilidad del entorno para el estudio (Otzen, 2017). En el mismo contexto es importante mencionar que según la OMS la adolescencia comprende una fase de vida que va desde la niñez a la edad adulta aproximadamente desde los 10 hasta los 19 años de edad, con respecto a este periodo se dice en dos fases como adolescencia temprana que va desde los 12 a 14 años y la adolescencia tardía que va desde los 15 a 19 años de edad. Entonces, para efecto de este estudio se tomó en cuenta la participación de alrededor de 70 adolescentes estudiantes de bachillerato de la unidad educativa Ramón Barba Naranjo de la ciudad de Latacunga cantón Cotopaxi, cuyas edades oscilan entre los 16 y 18 años de género masculino y femenino puesto que en esta edad existe menos control del uso del celular por parte de los padres de familia, lo que facilita al adolescente que

permanezca más tiempo en dispositivos electrónicos. En cuanto a los criterios de inclusión, hace referencia a todo tipo de reglamentos, estatutos, caracterices de la población que se hace elegible para ser partícipe del estudio: a) estudiantes que pertenezcan a bachillerato, b) estudiantes que sean de la unidad educativa, c) estudiantes que cumplan la edad entre los 16 a 18 años de edad, d) vivan en la ciudad de Latacunga, d) contar con el consentimiento de los padres de familia, e) Asentimiento informado por parte de los alumnos. Por otro lado, los criterios de exclusión se refieren a las condiciones o caracterices que no cumplen los sujetos de estudio, los cuales hace que su partición sea limitada: a) estudiantes que pertenezcan a educación general básica, b) estudiantes que no sean de la unidad educativa, c) estudiantes que no dispongan de aparatos electrónicos. En cuanto a las técnicas de producción de datos se trabaja mediante test psicométrico, el cual es una herramienta que mide, evalúa las capacidades psíquicas del sujeto y obtiene como resultado un valor numérico. En esta investigación, se inició la recopilación de datos mediante el uso de una encuesta sociodemográfica. Esta encuesta tiene la función de obtener información general sobre la muestra poblacional, que consta de 10 preguntas lo que facilitará la identificación de relaciones adicionales entre las variables investigadas y factores individuales como el género y la edad, entre otros. La aplicación de esta encuesta sociodemográfica básica se llevó a cabo simultáneamente con la administración de los reactivos psicométricos, los cuales constituyen las principales herramientas de medición de las variables.

Para el análisis de la variable *vamping* se utilizará el instrumento *Test de Dependencia al Móvil (TDM)*, creado por Mariano Chóliz en el 2010 que consta de 22 reactivos que pueden ser aplicados en adolescentes y adultos, los mismos que se evalúan en tres dimensiones: abstinencia (ítems 8, 11, 13, 14, 15, 16, 22, 21 y 22), siendo el puntaje máximo 36; ausencia de control y problemas derivados (ítems 1, 2, 3, 4, 7 y 10), el puntaje máximo es 24 y tolerancia e interferencia con otras actividades (ítems 5, 6, 9, 12, 17, 18 y 19); donde el puntaje máximo es 28, la aplicación del test tiene un tiempo aproximado de entre a 10 a 20 minutos, se puede aplicar a partir de los 12 años en adelante hasta la edad adulta de 33 años de edad (Gamero et al, 2016). En cuanto a la calificación es importante recalcar que cada ítem tiene cuatro posibles puntajes en una escala Likert de 0 a 4 lo que significa, 0 nunca, 1 rara vez, 2 a veces, 3 con frecuencia y 4 muchas veces, dando un puntaje global de 0 a 88 puntos como puntaje máximo, la validación de esta encuesta tiene un alfa de Cronbach de 0.94, lo que indica que es altamente confiable, por lo cual hablando del contexto más cercano fue en el país de Perú (Durao, 2021). En cuanto a la validez en el país no se ha entrado su un baremo similar, pero sí el uso de esta herramienta en algunas investigaciones científicas con poblaciones similares como es México y Perú.

Para la variable de la calidad del sueño se utilizó el test psicométrico llamado índice de calidad de Sueño de Pittsburgh, el cual evalúa la cantidad de tiempo que perdura en la cama sin poder dormir o la eficiencia del sueño al acostarse en horas de la noche. Fue creado por el departamento de Psiquiatría de la

Universidad de Pittsburg en el estado de Pensilvania en Estados Unidos en el año de mil 1988, traducida por Royuela y Macías en 1997. Se conforma por 24 preguntas, de las cuales 19 son respondidas por el propio sujeto y 5 preguntas secundarias para ser contestadas por algún sujeto secundario o acompañante. Dicha escala evalúa 7 dimensiones relacionadas con la hora de descanso o la calidad del sueño que se lo conoce, la primera dimensión calidad del sueño subjetiva hace referencia a que tan mal o bien perciben que descansa, la segunda dimensión latencia de sueño que se refiere al tiempo que la persona toma en poder quedarse dormido, partiendo de las veces que intenta quedarse dormido, la tercera es la duración del sueño, hace alusión a las horas que descansa, como cuarta la eficiencia de sueño que es el porcentaje de tiempo que descansa al estar en la cama para dormir, quinta dimensión alteración de sueño hace énfasis a los síntomas de insomnio, apnea y complicaciones para descansar, seis el uso de medicamentos para dormir y como última dimensión la disfunción diurna que hace referencia a la sensación de cansancio o somnolencia durante el día causada por un mal descanso en la noche. La puntuación del test o promedio general es de 6,95 en una escala de 0 a 21 puntos máximos. De igual manera, los creadores denotaron que, las respuestas dadas al aplicar el test, llevan como términos, ninguna vez en el último mes lo que hace referencia a 0, menos de una vez a la semana que equivale a 1, una o dos veces a la semana igual a 2 y tres o más veces a la semana valor 3, vinculado a la escala de Likert. Posterior a la calificación de instrumento, las categorías que contienen cifras totales altas

revelaron una calidad de sueño deficiente, muy por el contrario, al ser estas inferiores, se proyectó un grado óptimo de la variable de estudio (Buysse et al., 1989). En cuanto a la validez de la prueba, Royuela y Macías (1997) muestra una confiabilidad del 0,81 según el alfa de Cronbach, en estudio realizaron en Latinoamérica como México, cuenta con la confiabilidad del 0.79 cumpliendo así con los parámetros para poder ser utilizados en esta investigación. Se llevó a cabo un análisis estadístico descriptivo de ambas variables. En relación a la variable de calidad del sueño los resultados fueron medidos con una herramienta de formato Likert, lo que permitió calcular los medios, desviación estándar, valores máximos y mínimos. De manera similar, en la variable de calidad de sueño, que se midió con una puntuación cuantitativa directa y por centiles, se describieron la media, desviación estándar, valores máximos y mínimos Posteriormente, para realizar el análisis estadístico inferencial, dada la naturaleza de las variables, se emplearon pruebas no paramétricas. Así, para comparar la relación entre el vamping y la calidad de sueño, así como sus respectivas dimensiones, se utilizó la prueba Spearman. Además, en respuesta a uno de los objetivos planteados, que buscaba comparar los niveles entre variables, puesto que se empleó la prueba En este sentido, es esencial garantizar que los participantes no estén expuestos a ningún perjuicio inaceptable, lo que implica la obtención de un consentimiento informado y la aplicación de técnicas con validez científica. Se han tenido en cuenta algunos principios éticos de la APA (Principios Éticos de los Psicólogos y Código de Conducta) que

incluyen la priorización del sigilo profesional y la confidencialidad de la información proporcionada por los participantes, la precaución en la identificación de datos, la omisión de declaraciones públicas fraudulentas o engañosas relacionadas con el análisis de datos y resultados de la investigación, la evitación de comportamientos que fomenten la discriminación o el acoso hacia los participantes en cualquier forma, y la obtención de un consentimiento informado adecuado para llevar a cabo la investigación.

3. RESULTADOS.

En el apartado descrito se detalla los resultados obtenidos de la investigación. Inicialmente se darán a conocer los resultados de los datos sociodemográficos para continuar la descripción de los datos de los objetivos específicos hasta desarrollar el objetivo general. En la tabla 1 se presentan los resultados de la evaluación de los datos sociodemográficos.

Tabla 1

Datos sociodemográficos

Datos	F	% del Total
Sexo		
Hombre	49	70%
Mujer	21	30%
Total	70	100
Edad		
16	17	24.3%
17	47	67.1%
18	6	8.6%
Total	70	100
Total	70	100
Sector de Residencia		
Urbano	33	47.1%
Rural	37	52.9%
Total	70	100

Nota: La tabla muestra los resultados obtenidos de los datos sociodemográficos

Por lo mencionado, en este estudio participaron 70 adolescentes de bachillerato de la unidad educativa “Ramón Barba Naranjo”. La muestra en su mayoría está conformada por hombres que hace referencia al 70% y de mujeres el 30%, se observa que la edad promedio de los estudiantes es de 17 años lo que equivale a un 67.1%, con un 24,3% a estudiantes de 16 años, y el mínimo de 8.6% corresponde a la edad de 18 años. Por lo cual así mismo en el sector rural vive el 52.9%, mientras que el 47,1% vive en el sector urbano del total de los evaluados.

Tabla 2

Estructura del instrumento de dependencia al móvil

Dimensiones /variable	Ítems	% del Total
D1: Abstinencia	5 ítems	23%
D2: Abuso y dificultad en controlar el impulso	9 ítems	41%
D3: Problemas ocasionados por el uso excesivo	4 ítems	18%
D4: Tolerancia	4 ítems	18%
Total	22 ítems	100%

Nota: Elaboración propia

Tabla 3

Baremos de la variable de interés: dependencia al móvil

Niv el	D1	D2	D3	D4	T
Bajo	(0-7)	(2-13)	(0-4)	(0-5)	0-22

Mod- erado	(8-13)	(14-24)	(5-8)	(6-8)	22-44
Alto	(14-18)	(25-34)	(9-15)	(9-14)	44-88

Nota: Elaboración propia

Tabla 4

Resultados sobre el nivel de dependencia al móvil

Dependencia al Móvil	F	% del Total
Bajo	16	22.7 %
Alto	20	28.6 %
Moderado	34	48.6 %
Total	70	100 %

Nota: La tabla muestra los resultados obtenidos del test (TDM)

Como se puede evidenciar en la tabla 4, los resultados del instrumento aplicado se basan en tres niveles que son, bajo que significa una utilización mínima del móvil, moderado que hace referencia a un uso regular de los dispositivos electrónicos y se comprende como nivel alto al empleo excesivo de los mismos. Por lo cual, de los 70 sujetos evaluados, el 48,6% reporta un nivel moderado, seguido de un 28,6% de la población que muestra un alto índice de vamping y solo el 22,7% de la población a estudio muestra un nivel bajo.

Tabla 5

Resultados sobre la abstinencia del uso del móvil

Nivel	F	% del Total
Bajo	45	63.8 %

Nivel	F	% del Total
Moderado	19	27.5 %
Alto	6	8.7 %

Nota: Resultados por dimensiones del test (TDM)

En la tabla 5 se observa que un 63.8% de los adolescentes de bachillerato presenta un nivel bajo en la tolerancia y abstinencia en el uso del celular, el 27.5% presenta un nivel moderado de abstinencia y un 8.7% un nivel alto en la tolerancia a la hora de utilizar el móvil.

Tabla 6

Resultados sobre la dimensión de abuso y dificultad en controlar el impulso

Nivel	F	% del Total
Alto	13	18.6 %
Bajo	20	28.6 %
Moderado	37	52.9 %

Nota: Resultados por dimensiones del test (TDM)

Se observa en la tabla 6 que el 52.9% de los adolescentes presentan un nivel moderado de abuso y dificultad en controlar el impulso de usar el móvil, el 28.6% presenta un nivel bajo, y un 18.6% presenta un alto nivel. Así mismo, se observa mayor tendencia a un nivel moderado del uso del celular en los adolescentes.

Tabla 7

Resultados sobre la dimensión de problemas por el uso del móvil

Nivel	F	% del Total
Alto	4	5.7 %
Bajo	37	52.9 %
Moderado	29	41.4 %

Nota: Resultados por dimensiones del test (TDM)

En la tabla 7 se observa mayor tendencia en el nivel bajo con un 52.9%, el 41.4% presenta un nivel moderado en la problematización ocasionado por usar el móvil, y solo 5.7% presenta un nivel alto con relación al uso de este.

Tabla 8

Resultados sobre la dimensión de tolerancia

Nivel	F	% del Total
Alto	14	20.0 %
Bajo	35	50.0 %
Moderado	21	30.0 %

Nota: Resultados por dimensiones del test (TDM)

En la tabla 8 se observa que el 50% de los estudiantes muestran un nivel bajo en la tolerancia del uso del celular, un 30% nivel moderado, y un 20% presenta un nivel alto el de tolerancia de usar el móvil.

Tabla 9

Estructura del instrumento calidad de sueño de Pittsburgh

Dimensiones/ variable	Ítems	% del Total
--------------------------	-------	-------------

D1: Calidad de sueño subjetiva	1	13.4%
D2: Latencia de sueño	4	14.7%
D3: Duración del dormir	2	14.5%
D4: Eficiencia de sueño	4	14.8%
D5: Alteraciones de sueño	3	14.5%
D6: Uso de medicación para dormir	1	13.4%
D7: Disfunción diurna	4	14.7%
Total	19	100%

Nota: Elaboración propia.

Tabla 10

Baremos de la variable de interés: dependencia al móvil

Nivel	E D D D D E D T								
	1	2	3	4	5	6	7		
Ausencia de síntomas	0	0	0	0	0	0	0	0	(0-4)
Leve	1	1	1	1	1	1	1	1	(5-7)
Moderado	2	2	2	2	2	2	2	2	(8-13)
Alto	3	3	3	3	3	3	3	3	(14-21)

Nota: Elaboración propia.

Para dar continuidad en este apartado, se presentan los resultados obtenidos del test de calidad de sueño aplicado a los adolescentes de bachillerato de la unidad educativa “Ramón Barba Naranjo”.

Dicho instrumento está compuesto por siete dimensiones, de acuerdo con el segundo objetivo específico que busca evaluar la calidad de sueño de los estudiantes. Estas dimensiones dan como resultado un puntaje global que se clasifica en cuatro niveles con un baremo

de 0 a 3 que va desde ausencia de síntomas, leve, moderado y alto. Los detalles de estos resultados pueden observarse en la tabla 11.

Tabla 11

Niveles de calidad de sueño

Descripción	Frecuencias	% del total
Alto	4	5.8 %
Ausencia	3	4.3 %
Leve	15	21.7 %
Moderado	48	68.6 %
Total	70	100

Nota: La tabla muestra los resultados obtenidos del test (PSQUI)

Los resultados presentados muestran una tendencia marcada de un nivel moderado del 68,6% haciendo una referencia a una calidad de sueño normal dentro de los parámetros evaluados, con un 21.7% se establece un nivel leve dando significancia que tienden a presentar un poco dificultad en el sueño, con un 5.8% de los estudiantes muestran un nivel alto lo que hace referencia a una mala calidad de sueño y solo el 4.3% nivel de ausencia de síntomas refiere a que si tienen una buena calidad de sueño.

Tabla 12

Resultados sobre la dimensión de calidad subjetiva del sueño

Nivel	F	% del Total
Alto	2	2.9 %
Ausencia	26	37.1 %
Leve	28	40.0 %

Nivel	F	% del Total
Moderado	14	20.0 %

Nota: Resultados por dimensiones del test (PSQUI)

En la tabla 12 se presenta una prevalencia del 40.0% en el nivel leve de calidad de sueño de los adolescentes, un 37.1% marca un nivel de ausencia lo que se refiere a una buena calidad de sueño, el 20% presenta un nivel moderado y solo el 2.9 presenta un nivel alto en la calidad de sueño subjetivo.

Tabla 13

Resultados sobre la dimensión de latencia de sueño

Nivel	Frecuencias	% del Total
Alto	10	14.3 %
Ausencia	11	15.7 %
Leve	23	32.9 %
Moderado	26	37.1 %

Nota: Resultados por dimensiones del test (PSQUI)

En la tabla 13 se destaca con 37.1% un nivel moderado en latencia de sueño en los adolescentes, con un 32.9% un nivel leve, un 15.7% un nivel de ausencia de síntomas y solo el 14.3% marcan un nivel alto en latencia de sueño evaluado

Tabla 14

Resultados sobre la dimensión duración de sueño

Nivel	F	% del Total
Alto	2	2.9 %
Ausencia	10	14.3 %
Leve	25	35.7 %
Moderado	33	47.1 %

Nota: Resultados por dimensiones del test (PSQUI)

En la tabla 14 se presenta el resultado de la dimensión duración del sueño teniendo mayor predominancia con 47.1% en el nivel moderado, con un 35.7% en el nivel leve, con un 14.3% un nivel de ausencia de síntomas lo que significa buena calidad de sueño y solo el 2.9 de adolescentes muestran un nivel alto en duración del sueño

Tabla 15

Resultados sobre la dimensión eficacia de sueño habitual

Nivel	F	% del Total	% Acumulado
Alto	6	88.6 %	88.6 %
Ausencia	2	4.3 %	92.9 %
Moderado	3	7.1 %	100.0 %

Nota: Resultados por dimensiones del test (PSQUI)

En la tabla 15 se presenta los resultados obtenidos de la dimensión eficacia del

sueño habitual, siendo predominante el nivel alto con 88.6%, un 7.1% en el nivel moderado, y solo un 4.3% de estudiantes en el nivel ausencia lo que significa buena eficacia de sueño.

Tabla 16

Resultados sobre la dimensión perturbación de sueño

R	F	% del Total	% Acumulado
Alto	1	1.4 %	1.4 %
Leve	39	55.7 %	57.1 %
Moderado	30	42.9 %	100.0 %

Nota: Resultados por dimensiones del test (PSQUI)

En la tabla 16 se muestra un nivel leve con el 55.7% en la perturbación de sueño, con un 42.9% en el nivel moderado y solo el 1.4% presenta un nivel alto en alteraciones en la calidad de sueño de los adolescentes.

Tabla 17

Resultados sobre la dimensión uso de medicación hipnótica

Nivel	F	% del Total	% Acumulado
Ausencia	7	100.0 %	100.0 %
	0		

Nota: Resultados por dimensiones del test (PSQUI)

La tabla 17 refleja que, de los 70 evaluados, ninguno de los adolescentes ha ingerido algún tipo de medicación hipnótica. Este resultado indica la

ausencia de síntomas, lo que significa que, a la hora de dormir, no hay influencia de algún factor farmacológico que afecte esta dimensión.

Tabla 18

Resultados sobre la dimensión disfunción diurna

Nivel	Frecuencias	% del Total
Alto	6	8.6 %
Ausencia	11	15.7 %
Leve	30	42.9 %
Moderado	23	32.9 %

Nota: Resultados por dimensiones del test (PSQUI)

En la tabla 18 se observó que existe mayor prevalencia en nivel leve con 42.9%, con un 32.9% en el nivel moderado, un 15.7% en el nivel de ausencia de síntomas lo que refiere a que no existe ninguna disfunción y solo el 8.6% si presenta un nivel alto en la dimensión disfunción diurna.

Por consiguiente, en la tabla 19 se presenta los resultados del último objetivo específico que refiere analizar la relación entre el vamping y la calidad de sueño, así como sus respectivas dimensiones, mismo que se representa en la siguiente tabla.

Tabla 19

Matriz de Correlaciones

		D2 (2)	D3
D2 (2)	Rho de Spearman	—	

Matriz de Correlaciones

		D2 (2)	D3
	Gl	—	
	valor p	—	
D3	Rho de Spearman	0.303 *	—
	Gl	68	—
	valor p	0.011	—

Nota: * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Como resultado se obtuvo que si existe una correlación significativa del 0.303* en la dimensión dos que corresponde a abuso y dificultad en controlar el impulso del test de dependencia al móvil (TDM) y la dimensión número tres, denominada duración del sueño del test calidad de sueño de Pittsburg (ICSP) lo que refiere que, entre más uso del dispositivo, más afectación en la cantidad de horas de sueño del estudiante.

Con relación a la tabla 20 se presenta la prueba de normalidad de las variables de Vamping y calidad de sueño

Tabla 20

Descriptivas

	Total calidad de sueño	Total Vamping
N	70	70
Perdidos	0	0
Media	9.69	34.4
Mediana	10.0	34.0
Desviación estándar	2.80	14.4

Descriptivas

	Total calidad de sueño	Total Vamping
Mínimo	3	2
Máximo	15	70

Finalmente, al relacionar el vamping y la calidad de sueño en los adolescentes, en la tabla 20 se presentan los datos de correlación, de la misma manera después de comprobar los supuestos de normalidad en la distribución de las puntuaciones se observa que se cumple este supuesto, por tanto, se presentan los resultados de correlación de Pearson. Se analiza que con un 95% de confianza no existe una correlación significativa positiva entre vamping y calidad de sueño (Rho=0.179, p<0.001)

Tabla 21

Matriz de Correlaciones

		Total
Total Calidad de Sueño	R de Pearson	---
	gl	---
	Valor p	---
Total Vamping	R de Pearson	0.179
	gl	68
	Valor p	0.139

Por lo tanto, el resultado presentado indica que no hay correlación entre la variable "vamping" y la calidad del sueño. Esto sugiere que el comportamiento de utilizar dispositivos móviles durante la noche, conocido como "vamping", no tiene una

relación significativa con la calidad del sueño en los adolescentes evaluados en este estudio. Es importante destacar que la ausencia de correlación no implica necesariamente que no exista impacto del "vamping" en la calidad del sueño, ya que otros factores podrían estar influyendo en esta relación o los resultados podrían variar en diferentes contextos. No obstante, los hallazgos actuales no respaldan una asociación directa entre estas dos variables en la muestra analizada.

5. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La presente investigación se efectuó con el objetivo de relacionar el "vamping" y la calidad del sueño en adolescentes del colegio "Ramón Barba Naranjo". Para abordar este objetivo, se emplearon dos pruebas específicas: el Test de Pittsburgh, utilizado para evaluar el índice de calidad del sueño en la muestra y el Test de Dependencia al Móvil, para evaluar el nivel de uso de dispositivos móviles en horario nocturno entre los estudiantes. El Test de Pittsburgh proporciona una evaluación integral de la calidad del sueño, permitiendo una comprensión detallada de los patrones y la eficiencia del sueño de los adolescentes. Por otro lado, el Test de Dependencia al Móvil ofrece información valiosa sobre la frecuencia y la intensidad del uso de dispositivos móviles, aspecto crucial para entender el alcance del "vamping" en la muestra estudiada.

Por ello se responderá al primer objetivo específico del presente que busca evaluar el nivel de vamping en los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa mencionadas donde se encontró que de los 70 evaluados un 22,7% se encuentra

en un nivel bajo, 8,6% se encuentra en un nivel alto y un 48,6 se encuentra en un nivel moderado, siendo evidente que el mayor porcentaje de la muestra tiene un nivel moderado en cuanto al uso del dispositivo móvil, que puede significar que los estudiantes presenta afectaciones al no tener un uso constante del celular, , siendo un resultado divergente al realizado por Quevedo 2021 donde en una muestra de 171 estudiantes se demostró que en su mayoría los adolescentes no sienten ninguna molestia o irritabilidad cuando no portan los móviles perteneciendo a un nivel bajo. Dentro del mismo contexto se llegó a evaluar el índice de calidad del sueño en estudiantes de bachillerato de la unidad educativa "Ramon Barba Naranjo", de los 70 evaluados un 72.8% presentan un nivel moderado en la calidad de sueño, un 14,3% tienen un nivel leve, un 8,6% presenta un nivel de ausencia, significando que no presentan afectaciones y solo el 4,3% tienen un nivel alto. De lo mencionado se puede destacar que una gran parte de la muestra se encuentran en un nivel moderado de la calidad del sueño, lo que puede interferir en las actividades que lleguen a realizar durante el día, estando más propensos a cansancio físico, emocional, irritabilidad, baja concentración, somnolencia, y posible desarrollo de sintomatología relacionada a la depresión afectando de manera significativa a la calidad de vida del estudiante, estos resultados son divergentes a los realizados por Quevedo (2021) donde se obtuvo que un 56% de la muestra afirma tener un sueño aceptable y satisfecho, el 21% no lo consideran bueno, ni malo, y finalmente el 23% que indican que no han descansado lo suficiente y les ha provocado

insatisfacción, siendo evidente que más de la mitad de la muestra tiene un sueño aceptable y satisfecho, lo que lleva a formular la hipótesis que mayor uso del celular, la calidad de sueño disminuye y diversamente a menor uso del celular mejor será la calidad del sueño del estudiante.

Para responder al tercer objetivo específico que se detalla en estimar la relación entre el vamping y la calidad de sueño, así como sus respectivas dimensiones, donde se encontró que si existe una correlación de dos dimensiones con una correlación positiva del 0.303, obteniendo que entre más uso del móvil mayor afectación a la calidad de sueño, siendo un resultado convergente al realizado Illisaca 2020 donde se muestra de 150 estudiantes la mayoría presenta afectaciones en la calidad de sueño por el uso del celular.

Finalmente, para responder al objetivo general el cual es relacionar el Vamping y la calidad del sueño en los adolescentes, se aplicó diversos estadísticos que determinaron que no existe una correlación significativa entre las variables vamping y calidad de sueño de los estudiantes con un 95% de confianza, por tanto, no existe evidencia estadísticamente significativa para determinar correlación entre vamping y calidad de sueño ($R=0.179$, $p=0.139$). Este resultado es divergente al realizado Velásquez et al, (2021) donde al realizar la correlación entre variable vamping con la variable de la calidad del sueño demostró que, si existe una correlación significativa, es decir que a más uso del celular la calidad del sueño será de menor calidad. Finalmente se concluye que los resultados estadísticos obtenidos en esta investigación ratifican que no existe

relación entre el vamping y la calidad en el grupo de estudio. Puesto que se realizó el estudio en una población de 70 personas lo cual hace alusión que el nivel predominante es el nivel moderado del uso del celular en las noches que se da entender que presentan afectaciones al no poseer un uso constante del celular. Cabe mencionar que los estudiantes muestran un nivel moderado en la calidad de sueño que tiende a interferir en las actividades diarias del día a día estando más propenso a un cansancio emocional como físico, presentado irritabilidad, falta de concentración, daños en la higiene de sueño entre otras afectaciones relacionadas afectando de manera importante en la calidad de vida del estudiante, no obstante se determinó que el análisis de las dimensiones de las variables muestran si existe correlación dando como resultado que entre mayor uso del celular menos horas de descanso, afectando a una buena calidad de sueño, dentro del análisis del vamping se analizó que no existe evidencia estadística significativa para determinar correlación entre las variables presentadas. Dentro de la investigación se presentaron ciertas limitaciones que deben tomarse en cuenta para próximos estudios. Por lo tanto, la demarcación que más destacó fue acerca de la escasez de información específicamente, la falta de estudios abordando el tema de investigación propuesto sobre el planteado, ya que, sería beneficioso para la perspectiva futura de la investigación incorporar una variable adicional para enriquecer el estudio, una sugerencia para esta nueva variable podría ser el vamping y su relación con el género, sector de vivienda y problemáticas que aborden el tema propuesto, puesto que se encuentra

poca relación de investigaciones.
Dentro del mismo contexto se estableció en el desarrollo de este estudio el tamaño de la muestra que se escogió para la investigación puesto que no fue lo suficientemente grande, lo que se recomienda para futuras investigaciones se recomienda tener una población mayor de cien sujetos de estudio para poder obtener resultados más concretos y confiables, para el uso de estadísticos paramétricos que ayuden a establecer los datos y por ende desarrollar la existencia de normalidad con existencia de correlacionar las variables.
En caso afirmativo, sería interesante diseñar nuevos estudios y análisis que desarrollen y fomenten el interés por esta nueva temática propuesta. Ya que se presenta como una necesidad de las nuevas generaciones para que los estudiantes se desarrollen tanto académicamente como profesionalmente.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Vega-Malagón, G., Ávila-Morales, J., Vega-Malagón, A. J., Camacho-Calderón, N., Becerril-Santos, A., & Leo-Amador, G. E. (2014). Paradigmas en la investigación. Enfoque cuantitativo y cualitativo. *European Scientific Journal*, 10(15).
- Ortega, A. O. (2018). Enfoques de investigación. Métodos para el diseño urbano—Arquitectónico, 1.
- Manterola, C., Hernández-Leal, M. J., Otzen, T., Espinosa, M. E., & Grande, L. (2023). Estudios de Corte Transversal. Un Diseño de Investigación a Considerar en Ciencias Morfológicas. *International Journal of Morphology*, 41(1), 146-155.
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International journal of morphology*, 35(1), 227-232.
- Durao, Marian, Etchezahar, Edgardo, Ungaretti, Joaquín y Calligaro, Carolina. (2021). Propiedades psicométricas del Test de Dependencia al Teléfono Móvil (TDMB) en Argentina y sus relaciones con la impulsividad. *Actualidades en Psicología*, 35 (130), 1-18. <https://dx.doi.org/10.15517/ap.v34i129.41963>
- González, O. H. (s/f). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen.
- Manterola, C., Hernández-Leal, M. J., Otzen, T., Espinosa, M. E., Grande, L., Manterola, C., Hernández-Leal, M. J., Otzen, T., Espinosa, M. E., & Grande, L. (2023). Cross Section Studies. A Research Design to Consider in Morphological Sciences. *International Journal of Morphology*, 41(1), 146–155. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022023000100146>
- Pinto, J. E. M. (2018). Metodología de la investigación social: Paradigmas: cuantitativo, sociocrítico, cualitativo, complementario. Ediciones de la U.
- Botero-García, C., Giovanni, I., & Arias, C. M. (2022). Supervisión en psicología clínica:

- Una revisión sobre estudios empíricos 2012-2021. *Universitas Psychologica*, 21.
- López López, W., Tortosa, F., Santolaya, F., Tortosa, M., Santolaya Prego de Oliver, J., & Aguilar-Bustamante, M. C. (2021). Historia, dificultades y retos de la Federación Iberoamericana de Asociaciones de Psicología. *Papeles del Psicólogo*, 42(1), 67-78.
- Morales, Y. A. (2018). Revisión teórica sobre la evolución de las teorías del aprendizaje. *Revista vinculando*.
- Molina, M. G. P., Quintero, M. E. S., Navarrete, E. S. G., & Zúniga, F. S. (2020). Repercusiones cognitivo-conductuales del vamping en adolescentes del Instituto Reino de Suecia de Estelí. *Revista Científica de FAREM-Estelí*, (34), 91-106.
- Tuberquia, L. C. M., & Peláez, A. F. V. (2021). Fenómeno del vamping y el impacto que genera los dispositivos electrónicos en los jóvenes a altas horas de la noche. *Revista Virtual Universitaria*, 16(2), 163-166.
- Molina, M. G. P., Quintero, M. E. S., Navarrete, E. S. G., & Zúniga, F. S. (2020). Repercusiones cognitivo-conductuales del vamping en adolescentes del Instituto Reino de Suecia de Estelí. *Revista Científica de FAREM-Estelí*, (34), 91-106.
- Rea, D. H. A., Palacios, L. A. Z., & Yuquilema, J. C. P. (2020). Covid-19 y la educación virtual ecuatoriana. *Investigacion academica*, 1(2), 53-63.
- García, I., & Steffania, J. (2020). Calidad de sueño y su relación con el uso de dispositivos celulares.

7. ANEXOS

[https://drive.google.com/drive/folders/1vn8rpDfHKwFaA4rg5VkF8kvOLpuqGtpl?
usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1vn8rpDfHKwFaA4rg5VkF8kvOLpuqGtpl?usp=sharing)