



UNIVERSIDAD LATINA DE PANAMÁ

FACULTAD DE CIENCIA DEL DESARROLLO

HUMANO Y EDUCACIÓN

“Relación entre el Uso Nocturno de Dispositivos Móviles y la Calidad del Sueño en Estudiantes de Psicología de la Universidad Latina de Panamá, sede David, 2025”

Tesis para optar por el título de:

Licenciatura en Psicología

Elaborado por:

José Raúl Cerdón Anguizola

4-804-367

Asesor de tesis:

Mgtr. Roxana Tenorio

Chiriquí, República de Panamá

2025

Dedicatoria

A mis padres, por su apoyo incondicional y por enseñarme la importancia de que todo esfuerzo tiene su recompensa.

A la memoria de mi abuelo, Raúl. Aunque no está hoy para ver a la persona en la que él siempre confió que me convertiría, hoy sé que está orgulloso de lo que he logrado.

Agradecimiento

En primer lugar, agradezco enormemente a mi asesora de tesis, la Mgtr. Roxana Tenorio, por su invaluable orientación, acompañamiento, paciencia y su exigencia académica para desarrollar un trabajo de calidad. Su conocimiento sobre los procesos de investigación, salud mental y su confianza en este proyecto fueron fundamentales para llevarlo a nivel de rigor que superó mis propias expectativas.

Además, agradezco a los jueces expertos que validaron el cuestionario complementado de los hábitos de uso nocturno del dispositivo móvil diseñado para esta investigación, la Mgtr. Ela Palacios y la Mgtr. Itza Pittí, por su tiempo y valiosas observaciones que fortalecieron la metodología de esta investigación.

A su vez, agradezco sinceramente a las autoridades de la Universidad Latina de Panamá, sede David: a la directora de la sede, Mgtr. Carmen Concepción, y a la coordinadora de la carrera de Psicología, Mgtr. Itza Pittí, por brindarme las facilidades institucionales y el espacio necesario para llevar a cabo la recolección de datos.

De manera especial, a quienes hicieron posible esta investigación: los estudiantes de la Licenciatura de Psicología. Gracias por su interés en el tema, por confiar en mí y por compartir sus valiosas experiencias. Ustedes son el corazón de esta investigación.

Finalmente, a mi familia. A mis padres, por su cariño incondicional y su apoyo constante en cada una de las etapas de mi vida. A mi hermano, por su ánimo y compañía.

UNIVERSIDAD LATINA DE PANAMÁ

DECLARACIÓN JURADA

Yo, **José Raúl Cordón Anguizola**, con cédula de identidad personal número **4-804-367**, estudiante graduando de la **carrera de Psicología**, declaro bajo gravedad de juramento que el material que se desarrolló en este trabajo de graduación, mediante la opción de **Tesis**, es de mi producción intelectual, en razón de lo cual exonero a la Universidad Latina de Panamá de cualquier responsabilidad relacionada con este aspecto.

Para constancia, firmo la presente declaración, el día 17 del mes octubre del año 2025

Firma del estudiante:

Handwritten signature in black ink that reads "Jose R. Cordón A." with a stylized flourish at the end.

Cédula 4-804-367

Índice

Resumen.....	9
Lista de Abreviaturas.....	10
Capítulo 1: Problema de Investigación	11
1.1. Antecedentes de la Investigación	12
1.2. Planteamiento del Problema.....	14
1.3. Justificación del Proyecto	16
1.4. Objetivos.....	18
1.4.1. Objetivo General	18
1.4.2. Objetivo Específico.....	18
1.5. Alcance y Límite de la Investigación	19
1.6. Línea de Investigación.....	19
Capítulo 2: Marco Teórico.....	21
2.1. Antecedentes de Investigaciones Realizadas en el Tema.....	22
2.1.1. Prevalencia del Hábito y Mala Calidad del Sueño.....	22
2.1.2. Patrón de Uso: Duración y Tipo de Actividad.....	23
2.1.3. Correlación entre el Uso Nocturno y la Calidad del Sueño.....	23
2.2. Bases Teóricas	24
2.2.1. Uso Nocturno de Dispositivos Móviles	24
2.2.2. Calidad del Sueño.....	24
2.2.3. Mecanismos Fisiológicos y Psicológicos del Uso Nocturno de Dispositivos Móviles.....	25

2.2.4. Consecuencia de la Mala Calidad del Sueño en el Contexto Universitario	26
2.2.5. Factores Emocionales que Influyen en el Uso Nocturno de Dispositivos Móviles y Calidad del Sueño	28
2.3. Sistema de Variables	31
2.3.1. Definición conceptual	31
2.3.2. Definición Operacional	31
2.3.3. Mapa de variables	31
Capítulo 3: Metodología	37
3.1. Tipo y Diseño de Investigación	38
3.2. Población y Muestra	39
3.2.1. Descripción del Área de Estudio	39
3.2.2. Universo, Población y Muestra	39
3.2.3. Criterios de Selección	40
3.2.4. Selección de la Submuestra Cualitativa	40
3.3. Cálculo de Muestreo	41
3.4. Hipótesis	41
3.5. Descripción del Instrumento	42
3.5.1. Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (ICSP)	42
3.5.2. Cuestionario Complementario sobre los Hábitos del Uso Nocturno de Dispositivos Móviles y la Calidad del Sueño	42
3.5.3. Entrevista Semiestructurada	43
3.6. Procedimiento de la Investigación	44
3.7. Plan de Análisis de Resultados	45

3.7.1. <i>Análisis Descriptivo</i>	46
3.7.2. <i>Análisis Inferencial</i>	46
3.7.3. <i>Análisis Cualitativo</i>	47
3.8. <i>Consideraciones Éticas</i>	47
Capítulo 4: Resultados.....	48
4.1. <i>Descripción General de los Datos Sociodemográficos</i>	49
4.2. <i>Resultados del Índice de la Calidad del Sueño de Pittsburgh</i>	51
4.3. <i>Hábitos de Uso Nocturno del Dispositivo Móvil</i>	51
4.4. <i>Pruebas de hipótesis y un resultado inesperado</i>	54
4.4.1 <i>Análisis sobre la Relación entre la Edad y el Género de los Participantes</i>	54
4.4.2 <i>Correlación entre Uso del Celular y Calidad del Sueño: Una Relación No Directa</i>	55
4.5. <i>La Dificultad para Conciliar el Sueño como Mecanismo Mediador</i>	56
4.6. <i>Análisis Subjetivo de los Participantes Entrevistados sobre el Hábito de Uso Nocturno de Dispositivos Móviles</i>	58
4.6.1. <i>Costo de la Vigilia: Efectos Percibidos del Hábito Nocturno</i>	58
4.6.2. <i>Ciclo de Autorregulación: Consciencia e Intentos de Reducción de Uso</i>	59
4.6.3. <i>Estrategias de Reducción de Uso y Recomendaciones Propuestas por los Participantes Entrevistados</i>	60
4.7 <i>Un Hallazgo Incidental Relevante: El Uso de Medicamentos en el Subgrupo de Estudiantes Excluidos de la Muestra Principal</i>	61
4.7.1 <i>Caracterización y Descripción del Subgrupo Excluido</i>	61

4.7.2 Prevalencia de la Automedicación	64
4.7.3 Comparación de Hábitos de Uso Nocturno del Dispositivo Móvil y Efectos Percibidos	64
Capítulo 5: Discusión	67
5.7 Limitaciones de la Investigación	71
5.8 Implicaciones Prácticas	72
5.9 Implicaciones Teóricas	72
5.10 Futuras Líneas de Investigación	73
Conclusiones	74
Anexos	76
Referencias bibliográficas	111

Resumen

El presente estudio abordó la relación entre el uso nocturno de dispositivos móviles (UNDM) y la calidad del sueño (CS) en estudiantes de Psicología de la Universidad Latina de Panamá, sede David, durante el año 2025. Se empleó un enfoque metodológico mixto con una muestra final de 71 participantes. Los datos se recolectaron mediante el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (ICSP), un cuestionario complementario sobre los hábitos de uso nocturno de dispositivos móviles y entrevistas semiestructuradas.

Los resultados cuantitativos revelaron una alta prevalencia de mala calidad del sueño (73.5%). No obstante, contrario a la hipótesis inicial, no se encontró una correlación directa y significativa entre el uso nocturno de dispositivos móviles y la calidad del sueño. Sin embargo, un análisis de mediación evidenció que la relación es indirecta: el UNDM provoca una mayor dificultad para conciliar el sueño, y es esta latencia en el inicio del descanso la que deteriora su calidad.

Los hallazgos cualitativos explicaron este mecanismo a través del doble rol del dispositivo, tanto como disruptor del sueño y como también, una herramienta de regulación emocional. Además, se identificó una preocupante prevalencia de automedicación para dormir en un subgrupo de la muestra. Se concluye que el principal impacto del UNDM radica en su capacidad para crear una barrera en el inicio del sueño, una dinámica compleja influenciada por factores emocionales y conductuales.

Palabras Clave: **Uso nocturno de dispositivos móviles, calidad del sueño, estudiantes universitarios, psicología, mediación, higiene del sueño.**

Lista de Abreviaturas

- **AASM:** American Academy of Sleep Medicine
- **ARD:** Autorregulación deficiente
- **CBI-HAT:** Comité de Bioética de la Investigación del Hospital Aquilino Tejeira
- **CS:** Calidad del sueño
- **DDM:** Dependencia de los dispositivos móviles
- **FOMO:** Fear of Missing Out (Miedo a perderse algo)
- **ICSP:** Test de Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh
- **SPSS:** Statistical Package for the Social Sciences
- **ULP:** Universidad Latina de Panamá
- **ULP-D:** Universidad Latina de Panamá, sede David
- **UNDM:** Uso nocturno de dispositivo móvil

Capítulo 1: Problema de Investigación

1.1. Antecedentes de la Investigación

En la India, Mohapatra et al. (2023) realizaron una investigación transversal con una muestra de 109 estudiantes universitarios. El 61.5 % reportó mala calidad del sueño, y el 90 % utilizaba sus dispositivos móviles antes de dormir para diversas actividades. No se encontró una relación entre la calidad del sueño y el género. Sin embargo, se identificó una correlación significativa entre el uso prolongado (más de una hora) de teléfonos inteligentes antes de dormir y una mala calidad del sueño, así como una latencia prolongada para conciliarlo.

En relación con este último estudio, otra investigación en la India, específicamente en Bangalore, fue realizada por Thomas, Gurung y Mahalakshmi (2022). Utilizaron un cuestionario autoadministrado para recopilar información sobre el uso de dispositivos electrónicos durante la noche, con la participación de 243 estudiantes. Se encontró que la mayoría (69.7 %) utilizaba dispositivos móviles durante al menos dos horas por la noche; el 22.8 %, entre dos y cuatro horas; y el 7.5 %, durante más de cinco horas. Las actividades realizadas por los estudiantes durante la noche incluían entretenimiento (43.6 %), socialización (36.1 %) y uso académico (20.3 %).

De igual forma, Ceylan y Demirdel (2023) recopilaron datos de 424 estudiantes universitarios, entre 18 y 25 años, y determinaron una correlación positiva débil entre la calidad del sueño y los niveles de uso del teléfono. Los resultados mostraron que 239 estudiantes (56.4 %) presentaban un sueño deficiente, 160 (37.7 %) tenían buen sueño, y 25 (5.9 %) manifestaron problemas avanzados de sueño. Los principales motivos de uso del teléfono fueron la socialización (67.2 %) y el entretenimiento (31.8 %), lo cual evidencia, al igual que en las investigaciones anteriores, que las actividades realizadas por los universitarios con sus dispositivos móviles son predominantemente recreativas y de ocio.

Espinoza et al. (2023) desarrollaron una investigación sobre el uso de dispositivos móviles y la duración del sueño en una universidad de México, con una muestra de 105 participantes. Se determinó que el 56.7 % de los universitarios utilizaban más de cinco, pero

menos de diez horas diarias; el 12 %, entre diez y quince horas; el 2.3 %, más de quince horas al día; y solo el 28.8 % usaba los dispositivos menos de cinco horas. Asimismo, se halló que solo el 1.9 % de los estudiantes no utiliza dispositivos móviles antes de dormir, mientras que el 98.1 % reportó que sí lo hace.

Por su parte, Meza et al. (2022) realizaron un estudio en Chile con estudiantes de Psicología de distintas universidades, tanto de la Región Metropolitana como de otras regiones, con una muestra de 69 personas. El estudio evidenció que el 97.1 % de los encuestados utiliza el celular antes de dormir; además, de quienes lo hacen, el 98.6 % afirmó que su uso es recreativo. En promedio, empleaban al menos una hora los dispositivos electrónicos, y el 74 % de los encuestados presentó una pobre calidad del sueño.

Asimismo, Solís (2021), en la Universidad Ricardo Palma de Perú, encontró en una muestra de 215 estudiantes que el 87 % tenía problemas de sueño, y solo el 13 % reportó no presentar ninguno. También determinó que los estudiantes dormían cinco horas al día (27.9 %), seis horas (31.1 %) y siete horas (23.2 %). De forma similar al estudio de Meza et al. (2022), Solís identificó que el 99.53 % de los estudiantes utilizaba dispositivos móviles antes de dormir, siendo las redes sociales el principal motivo (73.83 %), mientras que el uso académico representó solo el 17.76 %.

Por otro lado, Liza (2022) realizó un estudio con una muestra de 135 estudiantes de Medicina en Perú, destacando que algunas características epidemiológicas que podrían afectar la calidad del sueño serían: pertenecer al sexo femenino, tener entre 23 y 27 años, consumir cafeína y utilizar dispositivos electrónicos, especialmente el celular. Además, encontró que la prevalencia de mala calidad del sueño era del 79.3 %, y que el 99.3 % de los estudiantes utilizaba algún dispositivo electrónico antes de dormir.

Según García (2021), en una entrevista para el periódico La Estrella de Panamá, la mayoría de la población adulta panameña vive bajo reducción o restricción parcial del sueño. Indicó que los panameños duermen aproximadamente entre el 60 % y 70 % de las horas

recomendadas, lo que genera un 30 % de deuda de sueño que incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades. La Caja de Seguro Social de Panamá (CSS) recomienda que los adultos duerman entre siete y ocho horas diarias.

En este mismo orden y contexto nacional, Nieto (2022) llevó a cabo una investigación con una muestra de 81 estudiantes, utilizando el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) para evaluar la calidad del descanso. Se determinó que el 100 % de los evaluados presentaba mala calidad del sueño debido al incumplimiento de las horas requeridas. Además, describió que entre el 38 % y 32 % dormían únicamente entre cinco y seis horas por día.

Es pertinente mencionar el estudio de Lezcano et al. (2014) en la Universidad de Panamá, con una muestra de 290 estudiantes de Medicina, el cual determinó que el 67.6 % (n = 196) tenía mala calidad del sueño, y que en promedio dormían alrededor de cinco horas diarias.

Por último, Vásquez (2021) desarrolló un estudio en Panamá sobre el efecto de la luz azul en el ciclo del sueño, en una población de Chilibre, con una muestra de 21 participantes. Los datos reflejaron que, a mayor exposición a dispositivos digitales, se registraba una menor cantidad de horas de sueño, así como una peor calidad del mismo en comparación con quienes tenían menor exposición.

1.2. Planteamiento del Problema

De los planteamientos anteriores se deduce que una correlación negativa indica que, a medida que aumenta el uso nocturno de dispositivos móviles, la calidad del sueño disminuye. En otras palabras, esto se traduce en una peor percepción del descanso, mayor dificultad para conciliar el sueño, reducción en su duración y eficiencia, así como más interrupciones durante la noche. Además, conlleva una mayor somnolencia y disfunción diurna, afectando potencialmente la salud física y mental a largo plazo (Blume, Garbazza, & Spitschan, 2019; Espinoza et al., 2023; Kalmbach et al., 2018; Tello, 2022; Walker, 2018).

El impacto de la calidad del sueño en el rendimiento académico y el bienestar psicológico está bien documentado. La mala calidad del sueño no solo afecta el desempeño académico, sino que también incrementa el riesgo de desarrollar trastornos de salud mental como ansiedad, depresión e insomnio (Huang et al., 2023). A nivel social, diversas investigaciones han señalado que una mala calidad del sueño no solo perjudica la salud mental, sino que también puede afectar negativamente distintas áreas del funcionamiento personal.

La calidad del sueño representa un factor clave para el bienestar físico, emocional y cognitivo, especialmente en estudiantes universitarios, quienes enfrentan altos niveles de estrés por sus responsabilidades académicas y sociales. El uso nocturno de dispositivos móviles se ha convertido en uno de los principales factores que afecta esta calidad, lo que confirma la necesidad de investigar este fenómeno en mayor profundidad, particularmente en el contexto panameño y en estudiantes de Psicología, donde existe una brecha significativa en la literatura científica disponible.

Si bien la evidencia científica respalda la relación negativa entre el uso de dispositivos móviles y la calidad del sueño, algunos estudios han reportado hallazgos contradictorios, observando incluso correlaciones positivas. Esto significa que un mayor uso de dispositivos móviles se ha asociado con una mejor calidad del sueño (Ceylan & Demirdel, 2023). Esta discrepancia podría atribuirse a factores externos, como un menor nivel de estrés académico, el uso limitado para actividades relajantes o la adaptación individual. No obstante, este hallazgo atípico sugiere que no es el dispositivo en sí lo que mejora el sueño, sino que ambos aspectos podrían estar influenciados por variables adicionales que requieren una investigación más profunda para determinar si la relación es causal o simplemente producto de otros factores contextuales.

Sobre la base de las consideraciones anteriores, esta investigación busca dar respuesta a la siguiente pregunta: ¿Cuál es la relación entre el uso nocturno de dispositivos

móviles y la calidad del sueño en estudiantes de Psicología de la Universidad Latina de Panamá, sede David, julio 2025?

1.3. Justificación del Proyecto

En la actualidad, existe una abundante cantidad de estudios internacionales y regionales que exploran la relación entre el uso nocturno de dispositivos móviles (UNDM) y la calidad del sueño (CS). Sin embargo, en Panamá, la evidencia científica sobre cómo se manifiesta esta relación en estudiantes universitarios, especialmente en aquellos de la carrera de Psicología, es limitada. La mayoría de los estudios previos en el país se han enfocado en la población general o en estudiantes de Medicina, dejando un vacío en la literatura respecto a este grupo en particular.

Por otro lado, si bien se ha identificado una correlación negativa entre el UNDM y la CS, pocas investigaciones han explorado los factores emocionales, contextuales o las motivaciones detrás de dicho uso. En este contexto, esta investigación busca no solo determinar la relación entre ambos fenómenos, sino también identificar cómo algunos factores emocionales pueden influir en dicha relación.

Aunque la literatura internacional ha documentado ampliamente la relación negativa entre el uso nocturno de dispositivos móviles y la calidad del sueño, el presente estudio aporta un valor diferencial al centrarse en cuatro aspectos clave que representan vacíos sustanciales en el conocimiento actual: el contexto geográfico, la población estudiada, la profundidad metodológica y la proyección científica del estudio.

En primer lugar, se identifica una notable escasez de estudios que aborden esta problemática desde la realidad sociocultural panameña. Gran parte de la evidencia existente proviene de contextos internacionales, cuyos patrones de uso y condiciones de vida no necesariamente son aplicables al contexto nacional. Por lo tanto, este estudio constituye una contribución innovadora en Panamá, al generar datos empíricos contextualizados que

permiten comprender con mayor precisión cómo se manifiesta esta dinámica en la población universitaria local.

En segundo lugar, se enfoca en una población específica y vulnerable: los estudiantes de la Licenciatura en Psicología. Aunque en el país se han realizado investigaciones sobre el sueño en estudiantes de otras disciplinas, como Medicina, los estudiantes de Psicología presentan características particulares. Enfrentan una alta carga académica, junto con un exigente entrenamiento emocional y personal, lo que podría aumentar su vulnerabilidad a los efectos adversos del UNDM. Esta investigación se destaca por ser la primera en abordar esta relación en estudiantes de Psicología en Panamá, generando evidencia valiosa tanto para la comunidad educativa como para los responsables de programas de apoyo estudiantil.

En tercer lugar, el estudio se distingue por su enfoque metodológico mixto, una estrategia poco frecuente en las investigaciones locales e internacionales sobre esta temática. Mediante un diseño secuencial con predominio cuantitativo, se busca no solo establecer una relación estadística entre el UNDM y la CS, sino también explorar, desde una perspectiva cualitativa, las experiencias, motivaciones y percepciones que sustentan esta relación. La inclusión de entrevistas semiestructuradas enriquecerá la comprensión del fenómeno, aportando una visión integral que trasciende los datos numéricos.

Finalmente, este estudio ha sido desarrollado con la rigurosidad necesaria para constituir un producto publicable. Se tiene como objetivo difundir los hallazgos en la revista científica de la Universidad Latina de Panamá, lo cual permitirá que los resultados sean accesibles para la comunidad académica, las autoridades universitarias e instituciones públicas. Esto no solo contribuirá a la divulgación del conocimiento generado, sino también a la creación de intervenciones orientadas al bienestar y la higiene del sueño en estudiantes universitarios.

En conjunto, estos elementos otorgan al estudio una alta relevancia teórica, metodológica y práctica. Los hallazgos contribuirán a llenar vacíos en la literatura, orientar

futuras líneas de investigación y fomentar estrategias de intervención ajustadas a las necesidades específicas de los estudiantes universitarios panameños.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

- Analizar la relación entre el uso nocturno de dispositivos móviles y la calidad del sueño en estudiantes de Psicología de la Universidad Latina de Panamá, sede David, en julio de 2025.

1.4.2. Objetivo Específico

- Describir la calidad del sueño y los patrones de uso nocturno de los dispositivos móviles (frecuencia, duración y tipo de actividad) en los estudiantes de Psicología de la Universidad Latina de Panamá, sede David, en julio de 2025.
- Analizar la percepción de los efectos del uso nocturno de los dispositivos móviles sobre el sueño y el funcionamiento diurno reportados por los estudiantes de Psicología de la Universidad Latina de Panamá, sede David, en julio de 2025.
- Determinar la relación estadística entre el uso nocturno de dispositivos móviles (patrones de uso y percepción de efectos) y la calidad del sueño de los participantes.
- Explorar cualitativamente los factores emocionales y contextuales que, desde la perspectiva de los estudiantes, influyen en sus hábitos de uso nocturno de dispositivos móviles y su impacto en el sueño.

1.5. Alcance y Límite de la Investigación

El alcance del estudio se centra exclusivamente en estudiantes universitarios activos de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Latina de Panamá, sede David, durante el segundo cuatrimestre del año 2025. La muestra se limita a participantes con edades entre 18 y 35 años que utilicen dispositivos móviles con una frecuencia mínima de cinco días a la semana.

Los límites de la investigación están definidos por los criterios de exclusión. Quedan fuera del alcance de este estudio aquellos estudiantes que hayan sido diagnosticados previamente con trastornos del sueño (como insomnio crónico, apnea del sueño, narcolepsia, entre otros), que se encuentren bajo tratamiento psicofarmacológico o consuman medicamentos automedicados que alteren el ciclo del sueño, o que presenten trastornos psicológicos graves diagnosticados. Asimismo, el estudio no incluye a estudiantes de otras carreras universitarias.

1.6. Línea de Investigación

Esta investigación se enmarca en la línea de salud mental, dado que la calidad del sueño es reconocida como un pilar fundamental para el bienestar psicológico. Como se ha señalado, la literatura científica ha demostrado que una mala calidad del sueño no solo constituye un síntoma de diversos factores emocionales, como la ansiedad o la depresión, sino que también actúa como un factor de riesgo para el desarrollo o agravamiento de estas condiciones (Scott et al., 2021).

En este contexto, el uso nocturno de dispositivos móviles emerge como un fenómeno conductual profundamente arraigado en jóvenes y adultos, con un impacto directo sobre la salud mental. A nivel fisiológico, esto se debe principalmente a la supresión de la melatonina y al retraso en el inicio del sueño (Blume et al., 2019).

Por tanto, investigar la relación entre el uso nocturno de dispositivos móviles y la calidad del sueño en estudiantes de Psicología resulta crucial para comprender cómo los

hábitos tecnológicos están afectando el bienestar de esta población vulnerable, la cual enfrenta altos niveles de estrés académico y social, lo que incrementa su susceptibilidad a desarrollar problemas de salud mental (Lipson et al., 2022).

Capítulo 2: Marco Teórico

2.1. Antecedentes de Investigaciones Realizadas en el Tema

La relación entre el uso nocturno de dispositivos móviles (UNDM) y la calidad del sueño (CS) es un área de creciente interés científico, especialmente en poblaciones universitarias. La literatura internacional y regional ha establecido consistentemente una alta prevalencia tanto del hábito nocturno como de una pobre calidad del sueño en este grupo.

2.1.1. Prevalencia del Hábito y Mala Calidad del Sueño

Como ya se ha señalado, estudios realizados en diversos contextos culturales han reportado cifras preocupantes. En la India, Mohapatra et al. (2023) descubrieron que el 90 % de los estudiantes universitarios utilizaban sus dispositivos móviles antes de dormir, y el 61.5 % reportaba mala calidad del sueño. Cifras similares se observaron en Latinoamérica. En Perú, Solís (2021) encontró que el 99.53 % de los estudiantes usaba un dispositivo antes de dormir, y que el 87 % presentaba problemas de sueño. En Chile, una investigación con estudiantes de Psicología, realizada por Meza et al. (2022), halló resultados parecidos: el 97.1 % reportaba uso nocturno de dispositivos, y el 74 % presentaba mala calidad del sueño.

En consecuencia, diversas investigaciones han concluido que el dispositivo electrónico más utilizado durante la noche es el teléfono celular, predominantemente con fines recreativos. Datos similares fueron reportados por Arshad et al. (2021), quienes indicaron que el uso excesivo de celulares antes de dormir provoca un retraso en el ritmo circadiano y se asocia con insomnio, somnolencia, menor duración del sueño y alteraciones metabólicas. No obstante, los resultados de Meza et al. (2022) reflejan que los estudiantes que utilizan dispositivos electrónicos en horario nocturno con fines académicos presentan una peor calidad del sueño que aquellos que los emplean con fines recreativos.

A nivel nacional, las investigaciones en Panamá sobre esta temática confirman dicha tendencia. Estudios como los de Lezcano et al. (2014) y Nieto (2022) reportan una alta prevalencia de mala calidad del sueño en estudiantes universitarios panameños, específicamente en aquellos de la carrera de Medicina.

2.1.2. Patrón de Uso: Duración y Tipo de Actividad

Más allá de la prevalencia del hábito y de la mala calidad del sueño, las investigaciones también han explorado los patrones específicos de uso. El tiempo de exposición es un factor clave. Una investigación en México determinó que más de la mitad de los universitarios (56.7 %) utilizaban sus dispositivos entre cinco y diez horas diarias. Por su parte, en la India, la mayoría (69.7 %) los usaba durante al menos dos horas por la noche (Thomas, Gurung, & Mahalakshmi, 2022).

En cuanto al tipo de actividad, se observa un claro predominio del uso recreativo y social sobre el académico. Estudios realizados en India y Turquía encontraron que las principales actividades desarrolladas por los estudiantes universitarios eran socializar y entretenerse (Thomas, Gurung, & Mahalakshmi, 2022; Ceylan & Demirdel, 2023). Este patrón también se confirma en Chile, donde el 98.6 % de los estudiantes de Psicología afirmaron utilizar sus dispositivos con fines recreativos (Meza et al., 2022).

2.1.3. Correlación entre el Uso Nocturno y la Calidad del Sueño

De acuerdo con diversos estudios, se ha confirmado una relación estadística entre estas variables. Mohapatra et al. (2023) encontraron una correlación significativa entre el uso prolongado de dispositivos móviles (más de una hora) y una mala calidad del sueño, así como una latencia prolongada para conciliarlo. De manera similar, Vásquez (2021), en un estudio realizado en Panamá sobre el efecto de la luz azul, reflejó que, a mayor exposición a dispositivos digitales, se registra una menor cantidad de horas de sueño y una peor calidad de este.

No obstante, algunos estudios han reportado resultados contradictorios. Tal es el caso de Ceylan y Demirdel (2023), quienes identificaron una correlación positiva débil, lo que sugiere que la relación entre el uso de dispositivos y la calidad del sueño podría estar mediada por otros factores contextuales.

Finalmente, investigaciones como la de Liza (2022) han identificado características sociodemográficas que aumentan la vulnerabilidad a estos efectos, tales como pertenecer al sexo femenino o tener entre 23 y 27 años.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Uso Nocturno de Dispositivos Móviles

La evolución de la tecnología ha traído incontables beneficios. Por mencionar algunos, el internet se ha convertido en una herramienta indispensable en la actualidad, ya que permite mantenerse interconectado, acceder a información de forma inmediata y realizar múltiples tareas cotidianas (Román, 2017). De igual manera, los dispositivos electrónicos como celulares, tabletas, computadoras, televisores, entre otros, ofrecen numerosos beneficios, tales como el acceso a redes sociales, visualización de películas, escucha de música, lectura de noticias y la posibilidad de interactuar con amigos y familiares. No obstante, su uso inadecuado puede resultar perjudicial (Zelada, 2022).

El uso nocturno de dispositivos móviles (UNDM) se refiere al tiempo y la frecuencia con que las personas utilizan teléfonos inteligentes durante el periodo previo al sueño. Este uso incluye actividades como el acceso a redes sociales, consumo de contenido multimedia (películas o series), envío de mensajes y realización de tareas académicas (Thomas, Gurung, & Mahalakshmi, 2022).

Desde una perspectiva conductual, Peltz et al. (2017) definen el UNDM como un hábito disfuncional que puede afectar tanto la eficiencia como la duración del sueño. Factores como la exposición a la luz azul y la estimulación cognitiva prolongada contribuyen al retraso en la conciliación del sueño y a la disminución de su calidad.

2.2.2. Calidad del Sueño

Resulta oportuno indicar que la calidad del sueño (CS) se define como la capacidad de dormir adecuadamente durante la noche y mantener un buen funcionamiento durante el día (Torres, 2024). Es una percepción subjetiva, aunque también puede medirse de manera

objetiva. Aunque dormir es una práctica común a todos, existen parámetros individuales que pueden variar de una persona a otra para determinar qué tan reparador es su sueño (Torres, 2024).

A su vez, Panagiotou et al. (2021) señalan que los factores que influyen en una buena calidad del sueño son: una duración suficiente, periodos continuos e ininterrumpidos, y que el sueño atraviese todas sus fases y ciclos completos.

Según Liza (2022), la calidad del sueño se puede entender como la capacidad de una persona para dormir o descansar adecuadamente durante la noche. Se relaciona tanto con la cantidad como con la calidad del sueño y del descanso, así como con el nivel de energía diurna.

Por otro lado, Solís (2021) define la calidad del sueño como un estado de disminución de las respuestas a los estímulos ambientales que ocurre de manera regular. Además, enfatiza que el ciclo sueño/vigilia es resultado de la interacción de dos procesos: el proceso homeostático, que regula la cantidad de sueño, y el circadiano, que regula el momento en que se duerme.

El sueño puede evaluarse desde dos perspectivas: subjetiva y objetiva, ya que cada persona tiene necesidades individuales diferentes. La evaluación subjetiva se realiza mediante cuestionarios validados o estandarizados, en los que los participantes indican cómo perciben su rutina de sueño. Un ejemplo es el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (ICSP), instrumento que será utilizado en esta investigación (Torres, 2024). Por su parte, la evaluación objetiva implica el uso de instrumentos externos, como la polisomnografía, que registra la actividad cerebral durante el sueño (Barbato, 2021).

2.2.3. Mecanismos Fisiológicos y Psicológicos del Uso Nocturno de Dispositivos Móviles

De acuerdo con Blume et al. (2019), la exposición nocturna a luz artificial puede alterar los ritmos circadianos y contribuir al desarrollo de trastornos del sueño, ya que la luz azul

interfiere con la producción de melatonina, una hormona esencial para la regulación del ciclo del sueño, lo que afecta negativamente su calidad.

Asimismo, Martínez (2010), desde la teoría de la gratificación de necesidades, sugiere que el uso excesivo de dispositivos móviles antes de dormir puede interferir con la capacidad de relajación y la preparación para el sueño.

Es conveniente mencionar que pasar mucho tiempo frente a un dispositivo móvil está directamente relacionado con una menor duración y calidad del sueño, menor eficiencia y tranquilidad, así como con mayores dificultades para conciliarlo (Vásquez, 2020). Algunos de los motivos por los cuales el uso de dispositivos móviles influye en la calidad del sueño serían:

- Reducción de la melatonina: La luz azul emitida por las pantallas de los dispositivos móviles puede reducir la producción de melatonina, una hormona clave en la regulación del ritmo circadiano. De acuerdo con Blume et al. (2019), esta disminución dificulta la conciliación del sueño y la capacidad de permanecer dormido durante un periodo prolongado. Por ello, diversos expertos recomiendan evitar el uso de dispositivos móviles al menos una hora antes de acostarse.
- Aumento de actividad neuronal: Utilizar el dispositivo móvil antes de dormir hará que tu cerebro no pueda entrar en estado de relajación y se mantendrá activo durante más tiempo, haciendo que demore más el tiempo en conciliar el sueño. (Vásquez, 2020)
- El dispositivo móvil puede interrumpir el sueño, aunque no se esté utilizando, debido a que cualquier sonido puede generar una interrupción en el sueño.

2.2.4. Consecuencia de la Mala Calidad del Sueño en el Contexto Universitario

El uso de dispositivos móviles antes de dormir ha demostrado ser un factor clave en la interrupción de los patrones de sueño, especialmente entre estudiantes universitarios. Este grupo es particularmente vulnerable debido a las exigencias académicas y sociales a las que

está expuesto, lo que los lleva a utilizar dispositivos durante largos periodos, generando alteraciones en la calidad del sueño (Zhu et al., 2024). Diversas investigaciones destacan el efecto negativo de una mala calidad del sueño en la concentración, la memoria y el estado de alerta (Quevedo-Blasco & Quevedo-Blasco, 2011), lo que repercute directamente en el rendimiento académico y el bienestar mental (Caumo et al., 2019).

La duración recomendada del sueño para estudiantes universitarios varía. En general, se estima que los adultos jóvenes necesitan entre siete y nueve horas de sueño por noche para mantener un estado de salud adecuado y un rendimiento académico óptimo (Duque, 2022). Sin embargo, es importante considerar que las necesidades individuales de sueño pueden diferir, influenciadas por factores como el estrés académico, los hábitos de sueño previos, el tiempo de ocio y la carga de trabajo, entre otros.

Cabe mencionar que dormir menos de seis horas lleva a una acumulación de horas no dormidas, lo que genera un déficit de sueño (Lezcano et al., 2014). La mala calidad del sueño suele manifestarse a través de fatiga y somnolencia diurna; y, si la privación del sueño persiste, puede provocar alteraciones en el comportamiento, la memoria y la atención, e incluso, en casos graves, ocasionar accidentes con consecuencias físicas severas.

Adicionalmente, la mala calidad del sueño puede provocar alteraciones en el metabolismo, así como en las funciones endocrinas e inmunitarias. Existe cada vez más evidencia científica que demuestra que la falta de sueño puede derivar en intolerancia a la glucosa y diabetes, aumento de la actividad del sistema nervioso simpático y de la presión arterial, disminución en la secreción de leptina y mayor riesgo de obesidad (Vásquez, 2020). En esta misma línea, diversos estudios han observado asociaciones consistentes entre la corta duración del sueño y un mayor consumo de comida rápida, un incremento en la ingesta de calorías y grasas, así como un aumento en el consumo de bebidas con cafeína (Espinoza et al., 2023).

En el contexto universitario, esta etapa representa un periodo en el que los jóvenes continúan su proceso de crecimiento y desarrollo personal. Durante este tiempo, experimentan cambios psicológicos, fisiológicos y ambientales que influyen en el desarrollo de conductas que pueden afectar su estado de salud (Espinoza et al., 2023).

Algunos estudios indican que los universitarios tienden a reducir sus horas de sueño, perciben tener una mala calidad del mismo, retrasan sus horarios para dormir o enfrentan dificultades para conciliar el sueño (Mohapatra, Ali, Patnaik, & Mishra, 2023; Yao & Wang, 2023). Por su parte, Solís (2021) señala que solo alrededor del 25 % de los estudiantes mantiene una duración de sueño conforme a lo recomendado por organismos de salud, que estiman entre siete y nueve horas por noche para adultos jóvenes.

Asimismo, los horarios académicos y el uso de dispositivos móviles antes de dormir se reconocen como factores que contribuyen a la alteración del sueño. La Academia Americana de Medicina del Sueño (AASM, por sus siglas en inglés) afirma que los estudiantes que adoptan patrones de sueño irregulares, combinados con un uso excesivo de dispositivos móviles, tienen mayor probabilidad de experimentar problemas relacionados con el sueño. Este escenario refuerza la importancia de analizar la relación entre el uso nocturno de dispositivos móviles (UNDM) y la calidad del sueño (CS).

2.2.5. Factores Emocionales que Influyen en el Uso Nocturno de Dispositivos Móviles y Calidad del Sueño

Como se ha mencionado anteriormente, el sueño es un proceso fisiológico fundamental para el bienestar físico, mental y académico de los estudiantes universitarios. No obstante, diversos factores emocionales pueden influir negativamente en la calidad del sueño y/o propiciar el uso nocturno de dispositivos móviles, especialmente en esta población. Algunos de estos factores se describen en la Tabla 1.

Tabla 1. Factores Emocionales que Influyen en el Uso Nocturno de Dispositivos Móviles y la Calidad del Sueño

Factores Emocionales	Descripción
Estrés académico	La presión por el rendimiento y la carga de trabajo genera un estrés que dificulta conciliar o mantener el sueño. El dispositivo móvil se utiliza como una estrategia de afrontamiento para distraerse o procrastinar.
Ansiedad	Las preocupaciones (académicas o personales) impiden el estado de relajación necesario para dormir. En este contexto, los estudiantes universitarios pueden recurrir a dispositivos móviles durante la noche como un mecanismo de afrontamiento disfuncional, buscando alivio temporal en redes sociales o entretenimiento, lo que, sin embargo, interfiere con los ritmos circadianos y agrava las dificultades para dormir.
Depresión y alteraciones del estado de ánimo	Afecta directamente el ciclo sueño-vigilia, asociándose con problemas como el insomnio. El UNDM surge como una estrategia para mitigar sentimientos de tristeza o aislamiento social.
Dependencia de los dispositivos móviles	El uso compulsivo y la necesidad de estar conectado prolongan la vigilia y reducen la calidad del descanso. Esta dependencia también puede generar ansiedad en ausencia del dispositivo, intensificando las dificultades para conciliar el sueño.
Miedo a perderse algo (FOMO)	La ansiedad de creer que se está perdiendo eventos o información importante puede llevar a revisar constantemente el teléfono en la noche, interrumpiendo el sueño o retrasando la hora de acostarse.
Tecnoestrés y la sobrecarga de información	Se entiende por tecnoestrés al estrés provocado por la sobrecarga de demandas académicas o sociales a través de los dispositivos móviles. La exposición constante a información digital puede generar una incapacidad para desconectarse de estas obligaciones, lo que mantiene a los

	estudiantes en un estado de hiperalerta y dificulta la relajación necesaria para conciliar el sueño.
Inseguridad y necesidad de contacto social	La inseguridad emocional y la necesidad de contacto social pueden llevar a los estudiantes a utilizar dispositivos móviles durante la noche para comunicarse con amigos o parejas. Aunque esta interacción puede satisfacer una demanda emocional, también interfiere con el sueño al prolongar el tiempo de vigilia y exponer al usuario a estímulos luminosos y cognitivos.
Autorregulación deficiente (ARD)	Se manifiesta en la procrastinación a la hora de dormir, utilizando los dispositivos móviles como una forma de posponer el sueño a pesar de ser conscientes de la necesidad de descanso. Este comportamiento, asociado a la búsqueda de gratificación inmediata mediante el entretenimiento digital, desplaza el tiempo destinado al descanso y compromete su calidad.
Estado de ánimo	Sentimientos como tristeza, aburrimiento o euforia pueden motivar el uso nocturno de dispositivos como una estrategia de regulación emocional, ya sea mediante distracciones o expresándose en redes sociales, afectando negativamente la calidad del sueño.

Elaborado por: José Raúl Córdón, 2025 basado en la revisión teórica de Torres (2024), Espinoza et al., (2023), Huarca & Cárdenas, (2024), Arshad et al., (2021), Huang et al., (2023), Yao & Wang, (2023), Martínez, (2010), Román, (2017) y Quevedo-Blasco & Quevedo-Blasco, (2011).

Los factores emocionales descritos desempeñan un papel crucial en la alteración del sueño entre estudiantes universitarios. Estos elementos no solo afectan directamente la calidad del descanso, sino que también fomentan el uso excesivo de dispositivos móviles durante la noche, lo que exacerba las dificultades para dormir. Comprender estas interacciones resulta esencial para el diseño de intervenciones efectivas que promuevan una mejor higiene del sueño en esta población.

2.3. Sistema de Variables

2.3.1. Definición conceptual

Calidad del sueño: Se define como la percepción subjetiva del individuo sobre la efectividad de su descanso nocturno, la cual es satisfactoria cuando cumple con criterios de duración, continuidad, eficiencia y restauración física y mental. (Espinoza et al., 2023).

Uso nocturno de dispositivos móviles: Se refiere al tiempo, frecuencia y propósito en que las personas utilizan dispositivos móviles, durante el periodo previo al sueño. Este comportamiento abarca un conjunto de actividades que implican estimulación cognitiva y exposición a la luz artificial, como el acceso a redes sociales, el consumo de contenido multimedia y la comunicación interpersonal. (Thomas, Gurung, & Mahalakshmi, 2022).

2.3.2. Definición Operacional

Calidad del sueño: Se mide mediante la puntuación obtenida en el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP), utilizando la versión validada en población peruana por Luna, Robles y Agüero (2015). El instrumento evalúa la percepción subjetiva de la calidad del sueño a través de siete componentes. Para este estudio, una puntuación global igual o menor a 5 se considera como una “Buena calidad de sueño o Buen dormidor”, mayor a 5 se considera como una “Mala calidad del sueño o Mal dormidor”.

Uso nocturno de dispositivos móviles: Se evaluó a través de las respuestas obtenidas en el cuestionario complementario sobre los hábitos del uso nocturno de dispositivos móviles y la calidad del sueño (elaboración propia, validado por expertos). Este instrumento se compone de tres dimensiones principales: patrones de uso, percepción de efectos y comportamiento de modificación.

2.3.3. Mapa de variables

A continuación, se presenta el mapa de variables que resume la operacionalización de las variables clave de esta investigación. La tabla detalla las definiciones conceptuales y

operacionales, así como las dimensiones, indicadores, ítems de los instrumentos, escalas de medición y puntajes para cada una de las variables estudiadas.

Tabla 2. Mapa de Variables de la Investigación

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores/Componentes	Ítems del instrumento	Escala de medición	Puntuación
Calidad del sueño	Se define como la percepción subjetiva del individuo sobre la efectividad de su descanso nocturno, la cual es satisfactoria cuando cumple con criterios de duración, continuidad, eficiencia y restauración física y mental. (Espinoza et al., 2023).	Puntuación obtenida en el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP), utilizando la versión validada en población peruana por Luna, Robles y Agüero (2015).	Componentes del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh	Calidad subjetiva sueño:	del ICSP - Pregunta #9.	Ordinal	0-3.
				Latencia sueño	del ICSP - Pregunta #2 y pregunta #5a.	Ordinal	0-3.
				Duración sueño	del ICSP - Pregunta #4.	Ordinal	0-3.
				Eficiencia habitual sueño	del ICSP - Preguntas #1, #3, #4 (para cálculo).	Ordinal	0-3.
				Alteración sueño	del ICSP - Preguntas #5b a #5j.	Ordinal	0-3.
				Uso de medicamentos para dormir	del ICSP - Pregunta #6 (considerando #6.1 y #6.2).	Ordinal	0-3.
				Disfunción diurna	del ICSP - Preguntas #7 (#7.1, #7.2) y #8.	Ordinal	0-3.
	Puntuación Global ICSP	Suma de los 7 componentes.	Ordinal	0-21. Categorías: Mayor a 5 puntos se considera "mal dormir" (mala calidad del sueño). Menor o igual a 5 puntos se considera "buen dormir" (buena calidad del sueño) (Buysse et al., 1989).			

Uso nocturno de dispositivos móviles

Se refiere al tiempo, frecuencia y propósito en que las personas utilizan dispositivos móviles, durante el periodo previo al sueño. Este comportamiento abarca un conjunto de actividades que implican estimulación cognitiva y exposición a la luz artificial, como el acceso a redes sociales, el consumo de contenido multimedia y la comunicación interpersonal. (Thomas, Gurung, & Mahalakshmi, 2022).

Respuestas obtenidas a través del "Cuestionario complementario sobre los hábitos del uso nocturno de dispositivos móviles y la calidad del sueño" (elaboración propia, validado por expertos).

Patrones de uso

Percepción de efectos

Frecuencia de uso semanal	Cuestionario complementario - Pregunta #1 ("¿Cuántos días a la semana...?").	Ordinal
Tiempo promedio diario	Cuestionario complementario - Pregunta #2 ("¿Cuánto tiempo aproximadamente...?")	Ordinal
Tipo de actividad	Cuestionario complementario - Pregunta #3 ("¿Qué actividades realizas...?").	Nominal
Percepción de efectos al día siguiente (8 ítems)	Cuestionario complementario - Pregunta #4 ("¿Después de una noche en la que usaste...?").	Ordinal (por ítem)
Dificultad para conciliar el sueño	Cuestionario complementario - Pregunta #5 "¿Te cuesta más conciliar el sueño...?"	Ordinal

Categorías:
 "1-2 días a la semana"
 "3 días a la semana"
 "4-5 días a la semana"
 "6-7 días a la semana."

Categorías:
 "0 - 30 minutos."
 "31 - 60 minutos."
 "Más de 60 minutos."

Categorías:
 "Uso recreativo"
 "Uso académico"
 "Comunicación"
 "Trabajo o actividades laborales".
 Para cada uno de los 8 síntomas, la escala es:
 "Nunca", "Rara vez", "A veces", "Frecuentemente", "Muy frecuentemente"
 Categorías:
 "Nunca", "Rara vez", "A veces", "Frecuentemente", "Muy frecuentemente"

		Comportamiento de modificación	Intento de reducción	de	Cuestionario complementario - Pregunta #6 ("¿Has intentado reducir...?").	Nominal	Categorías: "No lo he intentado." "Sí lo he intentado." "Describe que notaste."
			Razón para no intentar	no	Cuestionario complementario - Pregunta #6a ("¿Cuál es la razón principal...?").	Nominal	Categorías: "No lo considero un problema...", "Es mi principal forma de relajarme...", etc.
			Resultado del intento	del	Cuestionario complementario - Pregunta #6b ("¿Cuál fue el resultado...?").	Nominal	Categorías: "Sí, he notado una mejora significativa...", "Sí, he notado una mejora leve...", etc.
Edad	Tiempo (en años cumplidos), transcurrido desde el nacimiento del participante hasta el momento del estudio.	Respuesta numérica directa del participante a la pregunta sobre su edad en el cuestionario complementario.	Años cumplidos del participante		Cuestionario complementario Pregunta "Edad: ____"	De Razón	Número entero entre 18 - 35.
Género	Autoclasificación del participante según las categorías de género existentes.	Respuesta descrita por el participante a la pregunta sobre género en el	Identidad de género reportado.	de auto	Cuestionario complementario Pregunta "Género: ____"	Ordinal	Categorías: "Masculino." "Femenino." "Otro o prefiere no especificar."

cuestionario
complementario.

Cuatrimestre actual	Nivel de avance académico de los estudiantes dentro de la carrera de Psicología, medido en cuatrimestres según correspondiente al plan de estudios de la ULP-D.	Respuesta del participante sobre el cuatrimestre que está cursando en la carrera de Psicología obtenida en el cuestionario complementario.	Cuatrimestre que cursa el estudiante.	Cuestionario complementario - Pregunta "Cuatrimestre actual: ——"	Ordinal	Categorías según la estructura de la carrera (ej. "II Cuatrimestre", "III Cuatrimestre", etc.)
--------------------------------	---	--	---------------------------------------	---	---------	--

Capítulo 3: Metodología

3.1. Tipo y Diseño de Investigación

Este estudio fue de tipo correlacional, no experimental y de corte transversal. Su objetivo fue analizar la relación entre el uso nocturno de dispositivos móviles (UNDM) y la calidad del sueño (CS) en estudiantes universitarios, sin intervenir ni manipular las variables en estudio.

Se empleó un enfoque metodológico mixto con diseño concurrente (o paralelo) y prioridad cuantitativa. Este enfoque implicó que tanto los datos cuantitativos como los cualitativos fueron recolectados durante el mismo periodo, lo que permitió una exploración simultánea del fenómeno desde dos perspectivas complementarias:

- **Fase cuantitativa dominante:** Consistió en la aplicación del Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) y un cuestionario complementario sobre hábitos de uso nocturno de dispositivos móviles. Esta información fue analizada estadísticamente para determinar la existencia de relación entre las variables.
- **Fase cualitativa (complementaria):** Se realizaron entrevistas semiestructuradas a un subgrupo de estudiantes seleccionados, con el objetivo de profundizar en sus experiencias, emociones y contextos relacionados al uso nocturno de dispositivos móviles (UNDM) y la calidad del sueño (CS).

Finalmente, se realizó una triangulación de los resultados: los hallazgos cualitativos fueron utilizados para enriquecer la interpretación de los resultados estadísticos, ofreciendo una visión más amplia e integral del fenómeno.

Este diseño fue adecuado dado que el fenómeno estudiado tiene dimensiones tanto objetivas como subjetivas, y permitió comprender no solo la existencia de una relación entre variables, sino también, cómo y por qué los estudiantes percibían y experimentaban esa relación (Hernández Sampieri, 2018).

3.2. Población y Muestra

3.2.1. Descripción del Área de Estudio

Este estudio se desarrollará en la Universidad Latina de Panamá, sede David (ULP-D), una institución privada fundada en 1991, comprometida con la formación integral de profesionales mediante la docencia, la investigación y la extensión universitaria. La sede de David, ubicada en la provincia de Chiriquí, fue inaugurada en 1992 y se ha consolidado como un centro académico clave para el occidente del país. Ofrece diversos programas académicos, entre los cuales se destaca la licenciatura en Psicología, perteneciente a la Facultad de Ciencias de la Educación y Desarrollo Humano. Este programa tiene como misión formar psicólogos con pensamiento crítico, capacidad de análisis e intervención creativa, sustentados en una formación científica, ética y humanista.

3.2.2. Universo, Población y Muestra

El universo de estudio estuvo compuesto por 1,103 estudiantes matriculados en la Universidad Latina de Panamá, sede David (ULP-D), durante el segundo cuatrimestre del año 2025.

El proceso de recolección de datos concluyó con la aplicación de 98 instrumentos a estudiantes de la Licenciatura en Psicología de la ULP-D. De este total, 27 fueron excluidos por no cumplir con los criterios de selección establecidos: 24 participantes reportaron el uso de medicamentos en el Test de Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh que alteran el ciclo del sueño; 2 no se encontraban dentro del rango de edad (18-35 años); y 1 presentó ambas condiciones.

Tras el proceso de depuración, la muestra final válida quedó conformada por 71 participantes. En cuanto a la distribución por género, el 76.1 % se identificó como femenino, el 21.1 % como masculino y el 2.8 % omitió su respuesta.

3.2.3. Criterios de Selección

Criterios de inclusión

1. Ser estudiante universitario activo de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Latina de Panamá, sede David.
2. Tener entre 18 y 35 años en el momento de la recolección de datos.
3. Usar dispositivos móviles al menos cinco días a la semana.
4. Firmar el consentimiento informado y aceptar participar voluntariamente en la investigación.
5. Tener disponibilidad de tiempo para completar el cuestionario y/o entrevista.

Criterios de exclusión

1. Haber sido diagnosticado previamente con trastornos del sueño, como insomnio crónico, apnea del sueño, narcolepsia u otros.
2. Estar bajo tratamiento con psicofármacos o medicamentos que alteren el ciclo del sueño, como ansiolíticos, hipnóticos o antidepresivos.
3. Presentar trastornos psicológicos graves o diagnosticados, que puedan interferir con la percepción o calidad del sueño.
4. Pertenecer a cualquier otra carrera que no sea de la Licenciatura en Psicología.
5. Retirar su consentimiento durante el estudio.

3.2.4. Selección de la Submuestra Cualitativa

Para la fase cualitativa del estudio, se conformó una submuestra de 12 participantes mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, seleccionados entre los estudiantes que completaron la fase cuantitativa. El procedimiento de selección se llevó a cabo de la siguiente manera: al finalizar la aplicación de los cuestionarios a los dos primeros

grupos de participantes, se les invitó a participar, de forma voluntaria, en una segunda fase del estudio, consistente en una entrevista semiestructurada.

La respuesta de estos dos grupos a la invitación fue muy positiva, obteniéndose una lista inicial de 15 voluntarios. Para conformar la submuestra final, se contactó a los inscritos mediante mensajes de WhatsApp, siguiendo el orden cronológico de inscripción. Se mantuvo comunicación con los voluntarios hasta alcanzar el objetivo de 12 participantes que confirmaron su disposición y disponibilidad para realizar la entrevista. Este método aseguró un proceso de selección sistemático dentro del grupo de voluntarios disponibles.

3.3. Cálculo de Muestreo

Para determinar el tamaño de muestra se utilizó una fórmula para poblaciones finitas, dado que se conocía el tamaño de la población de estudio (N=100 estudiantes de la Licenciatura en Psicología). Se establecieron los siguientes criterios estadísticos: nivel de confianza 95% (Z=1.96), margen de error 5% (e=0.05) y una proporción esperada de 0.5 (p=0.5), asumiendo la máxima variabilidad.

$$n = \frac{NZ^2pq}{e^2(N-1)+Z^2pq} = \frac{100 \cdot (1.96)^2 \cdot (0.5)(0.5)}{(0.05)^2(100-1) + (1.96)^2 \cdot (0.5)(0.5)} = 80$$

El resultado indicó que el tamaño de muestra ideal para alcanzar la representatividad estadística deseada era de 80 participantes. Sin embargo, debido a los criterios de exclusión aplicados (principalmente el uso de medicamentos y participantes fuera del límite de edad) y a datos incompletos en los cuestionarios, la muestra final válida para el análisis fue de 71 participantes.

3.4. Hipótesis

Basado en la revisión de la literatura y el planteamiento del problema, se formularon las siguientes hipótesis:

- **Hipótesis (H₁):** El uso nocturno de dispositivos móviles tienen una relación negativa y significativa en la calidad del sueño de los estudiantes de Psicología de la Universidad Latina de Panamá, sede David.
- **Hipótesis Nula (H₀):** El uso nocturno de dispositivos móviles no tiene una relación negativa y significativa en la calidad del sueño de los estudiantes de Psicología de la Universidad Latina de Panamá, sede David.

3.5. Descripción del Instrumento

3.5.1. Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (ICSP)

El instrumento principal utilizado fue el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (ICSP), desarrollado por Buysse et al. (1989) en Estados Unidos, con el objetivo de evaluar la calidad del sueño y las alteraciones clínicas durante el último mes. Para esta investigación, se empleó la validación en castellano realizada en Perú, con un alfa de Cronbach $\alpha = 0.56$, por Luna, Robles y Agüero (2015).

El ICSP consta de 19 ítems de autoevaluación que se agrupan en siete componentes: calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia habitual del sueño, perturbación del sueño, uso de medicación para dormir y disfunción diurna. Cada componente tiene un valor entre 0 y 3 puntos. La suma de las puntuaciones de estos componentes genera una puntuación global de 0 a 21, donde una mayor puntuación indica una peor calidad del sueño. Para el análisis, se utilizó el punto de corte estándar, considerando una puntuación mayor a 5 como indicativa de una mala calidad del sueño (Buysse et al., 1989).

3.5.2. Cuestionario Complementario sobre los Hábitos del Uso Nocturno de Dispositivos Móviles y la Calidad del Sueño

Adicionalmente, se diseñó y aplicó un cuestionario complementario sobre los hábitos del uso nocturno de dispositivos móviles y la calidad del sueño. Este instrumento de elaboración propia, de carácter autoadministrado, tuvo como objetivo recoger información

específica sobre las dimensiones del uso de dispositivos móviles que no son cubiertas por el ICSP.

El cuestionario complementario constó de siete preguntas cerradas y semiabiertas, organizadas para explorar tres áreas clave:

1. **Patrones de uso** (frecuencia, duración, tipo de actividad).
2. **Percepción subjetiva de los efectos sobre el sueño y el funcionamiento diurno.**
3. **Comportamientos de modificación** (intentos de reducción de uso y motivos del intento).

Para asegurar la validez del contenido del instrumento, este fue sometido a un riguroso proceso de validación por juicio de expertos. El cuestionario fue evaluado por un grupo de tres profesionales de la salud mental y con experiencia en investigaciones científicas, revisaron la claridad, pertinencia y congruencia de los ítems. Sus observaciones fueron incorporadas en una versión corregida que, tras una segunda revisión, recibió la constancia de validación final por parte de los tres jueces. El instrumento completo se puede consultar en el Anexo X.

3.5.3. Entrevista Semiestructurada

Para complementar y enriquecer los datos obtenidos en la fase cuantitativa, se diseñó y realizó una entrevista semiestructurada (ver Anexo 6). El objetivo de esta entrevista fue profundizar en las experiencias, motivaciones y contextos que influyen en los hábitos de uso nocturno de dispositivos móviles y la calidad del sueño de los estudiantes de Psicología. El formato semiestructurado permitió explorar temas clave de forma flexible, mediante preguntas abiertas, con la posibilidad de profundizar mediante interrogantes adicionales cuando fue necesario.

La guía de entrevista fue organizada en un bloque de 10 preguntas, cada una centrada en un aspecto específico del fenómeno de estudio, tales como la rutina nocturna, las

motivaciones, el nivel de enganche, las consecuencias diurnas, los intentos de cambio y las reflexiones.

Las entrevistas se realizaron de manera presencial. Posteriormente, los datos cualitativos fueron analizados mediante el software ATLAS.ti, que es una herramienta informática especializada en el análisis cualitativo de grandes volúmenes de datos textuales. En este estudio, se empleó para procesar las entrevistas semiestructuradas, facilitando la codificación temática inductiva para identificar patrones en las experiencias de los estudiantes sobre el uso del dispositivo móvil y la calidad del sueño. Se aplicó un proceso de codificación temática inductiva para identificar patrones y categorías emergentes; finalmente, los hallazgos fueron triangulados con los resultados cuantitativos para enriquecer la interpretación final.

3.6. Procedimiento de la Investigación

El procedimiento de la investigación se llevó a cabo mediante una serie de pasos metodológicos ordenados. Primero, se desarrolló el anteproyecto y se obtuvo la aprobación del tema de investigación. Seguidamente, se gestionó y consiguió la autorización formal de la Dirección de la Universidad Latina de Panamá, sede David, para realizar el estudio dentro de sus instalaciones. Una vez obtenida la carta de no objeción y la aprobación del comité de bioética, se contactó a la Coordinadora de Psicología para coordinar las fechas de aplicación de las pruebas. Se explicó la naturaleza de la investigación a los docentes del plantel y se solicitó su apoyo para la convocatoria de los estudiantes.

La recolección de datos se realizó de manera presencial en las aulas de la universidad. Antes de iniciar con la aplicación de los instrumentos, se aplicó un formulario de elegibilidad (ver Anexo 3) para verificar el cumplimiento de los criterios de inclusión y exclusión. A los participantes que resultaron elegibles, se les entregó un formulario de consentimiento informado (ver Anexo 1 y 2), donde se detallaban los objetivos del estudio, el procedimiento,

el carácter voluntario y anónimo de su participación, así como el manejo confidencial de los datos.

Una vez que los participantes leyeron y firmaron el consentimiento, se procedió a la entrega de los instrumentos impresos. Para asegurar la confidencialidad, los cuestionarios no solicitaron en ningún momento información de identificación personal; en su lugar, se utilizaron códigos alfanuméricos para cada participante. Los participantes completaron primero el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (ICSP) (ver Anexo 4) y, posteriormente, el cuestionario complementario sobre los hábitos de uso (ver Anexo 5).

Una vez confirmada la asistencia de los 12 voluntarios, se procedió a la organización logística de las entrevistas. Se estableció el día 8 de julio para llevar a cabo todas las entrevistas, fecha asignada por la directora de la Coordinación de Psicología, quien facilitó un espacio adecuado para las sesiones en la universidad. Para acomodar la disponibilidad de los participantes, la jornada se dividió en dos grupos: uno en horario matutino (9:00 a. m. a 1:00 p. m.) y otro en horario vespertino (5:00 p. m. a 8:00 p. m.).

Previo al inicio de cada entrevista, se entregó nuevamente el consentimiento informado a cada participante para asegurar su comprensión del objetivo y del procedimiento de esta fase de la investigación. De igual manera que en la fase cuantitativa, se garantizó el anonimato mediante el uso de un código alfanumérico para cada participante (Ej. PE-01, PE-02), donde “PE” significa “Participante entrevistado”.

3.7. Plan de Análisis de Resultados

Inicialmente, para el procesamiento de los datos, los resultados cuantitativos se organizaron en Microsoft Excel. A continuación, fueron importados y analizados en el software estadístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), este es un software avanzado de análisis estadístico utilizado en ciencias sociales, permitiendo realizar la estadística descriptiva, las pruebas de correlación de Spearman y el modelo de mediación a

través del análisis macro PROCESS. Los datos cualitativos se codificaron y analizaron mediante el software ATLAS.ti.

El análisis de los datos se desarrolló de la siguiente forma:

3.7.1. Análisis Descriptivo

Primero, se llevó a cabo un análisis descriptivo para caracterizar las variables sociodemográficas (edad, género, cuatrimestre) y las variables principales del estudio (UNDM y CS). Se calcularon las frecuencias y porcentajes para las variables categóricas, y medias de tendencia (media) y dispersión (desviación estándar) para las variables continuas y de escala.

3.7.2. Análisis Inferencial

Seguidamente, para la prueba de hipótesis, primero se evaluó la normalidad de los datos mediante la prueba de Kolmogórov-Smirnov. Debido a que los datos no siguieron una distribución normal, se utilizaron pruebas no paramétricas. La relación principal entre el uso nocturno de dispositivos móviles y la calidad del sueño se analizó mediante la correlación de Spearman. Para explorar diferencias según variables sociodemográficas, se utilizó la prueba U de Mann-Whitney para las comparaciones por género y la prueba de Kruskal-Wallis para las diferencias entre grupos de edad. También se aplicó la prueba de chi-cuadrado para evaluar la relación entre variables categóricas (género y la clasificación de buen/mal dormidor).

Adicionalmente, para profundizar en la naturaleza de la relación, se realizaron análisis exploratorios más avanzados. Se efectuó un análisis de regresión lineal simple para evaluar la capacidad predictiva de las variables. Asimismo, se llevó a cabo un análisis de mediación simple, utilizando la macro PROCESS para SPSS, con el fin de determinar si distintas variables actuaban como mecanismo mediador en la relación entre el uso nocturno de dispositivos móviles y la calidad del sueño.

3.7.3. Análisis Cualitativo

Por último, para el análisis de las entrevistas, se realizó un proceso de codificación temática inductiva en ATLAS.ti para identificar y categorizar los patrones y temas emergentes por parte de los participantes. Finalmente, los resultados cualitativos fueron triangulados con los hallazgos cuantitativos en el capítulo de resultados para enriquecer la interpretación integral de los datos.

3.8. Consideraciones Éticas

Este estudio se adhirió a los principios éticos internacionales para la investigación en seres humanos, incluyendo las directrices del Código de Núremberg (1947), la Declaración de Helsinki (1964, revisada en 2013) y el Informe de Belmont (1979). De igual manera, se cumplió con los principios éticos panameños para la investigación en seres humanos, conforme a lo establecido en la Ley 68 del 20 de noviembre de 2003, la Ley 14 del 19 de mayo de 2009 y la Ley 81 del 26 de marzo de 2019. La conciliación de estos principios garantizó que la investigación se desarrollara de forma ética y responsable. Adicionalmente, el protocolo de investigación fue revisado y aprobado por el Comité de Bioética de la Investigación del Hospital Aquilino Tejeira (CBI-HAT).

Se garantizó la participación voluntaria y el derecho a retirarse en cualquier momento sin penalización. La confidencialidad de los datos se aseguró mediante la codificación alfanumérica y el acceso restringido a la información, limitado únicamente al investigador y su asesor. Se informó a los participantes que los datos serían almacenados de forma segura en la biblioteca de la ULP-D por un periodo de cinco años; posteriormente, serían destruidos de forma definitiva.

Capítulo 4: Resultados

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos del análisis de los datos cuantitativos y cualitativos. Primero, se realiza una caracterización descriptiva de la muestra y de las variables principales. Posteriormente, se exponen los análisis inferenciales realizados para probar la hipótesis inicial. Dado que los resultados preliminares no confirmaron una relación directa, se llevaron a cabo análisis más profundos, incluyendo un modelo de mediación para comprender el mecanismo mediante el cual se produce esta relación, así como un análisis del hallazgo incidental correspondiente al subgrupo de participantes excluidos por reportar el uso de medicamentos para dormir.

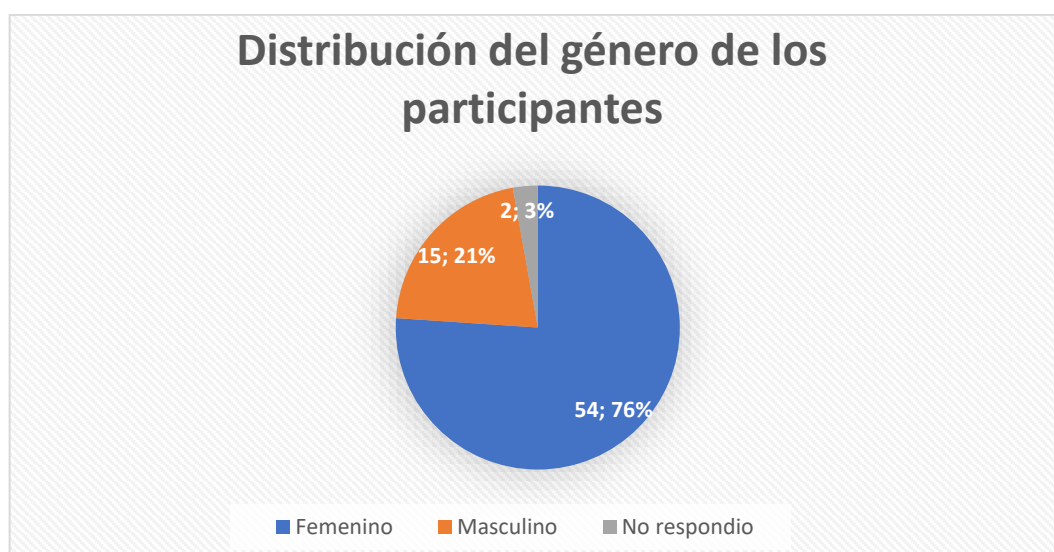
Por último, se integran los hallazgos cualitativos para explicar y profundizar en los resultados estadísticos.

Es importante aclarar que, si bien la muestra final válida fue de 71 participantes, los tamaños muestrales varían entre los distintos análisis debido a datos omitidos o incompletos. Específicamente, los análisis sobre los hábitos de uso del dispositivo móvil se basaron en 70 respuestas válidas, y los datos sociodemográficos en 69. La variación más significativa se encuentra en el análisis de la calidad del sueño, cuya submuestra válida fue de 49 participantes, dado que 22 no completaron el ICSP en su totalidad. Este procedimiento aseguró que cada análisis se realizara utilizando únicamente datos completos, manteniendo así la validez de los hallazgos.

4.1. Descripción General de los Datos Sociodemográficos

La muestra final se conformó de un total de 71 participantes. En cuanto a la distribución por género, el 76.4% se identificó como femenino y el 21.7% como masculino. Dos participantes (2.8% de la muestra total) omitieron su respuesta.

Gráfico 1. *Distribución del género de participantes*



Elaborado por: José Raúl Córdón, 2025

La edad promedio de la muestra fue de 21.7 años, con una desviación estándar (DE) del 4.3 años, una edad mínima de 18 y edad máxima de 35. La distribución de los participantes por cuatrimestre se detalla en la Tabla 1.

Tabla 1. *Distribución de la muestra por cuatrimestre académico*

Cuatrimestre	Frecuencia (n)	Porcentaje válido (%)
I	19	27.5%
II	9	13%
IV	9	13%
V	7	10.1%
VI	4	5.8%
VII	3	4.3%
VIII	4	5.8%
X	6	8.7%
XI	5	7.2%
XII	3	4.3%
III y IX		Cerrados
Total	69	100%

Elaborado por: José Raúl Córdón, 2025

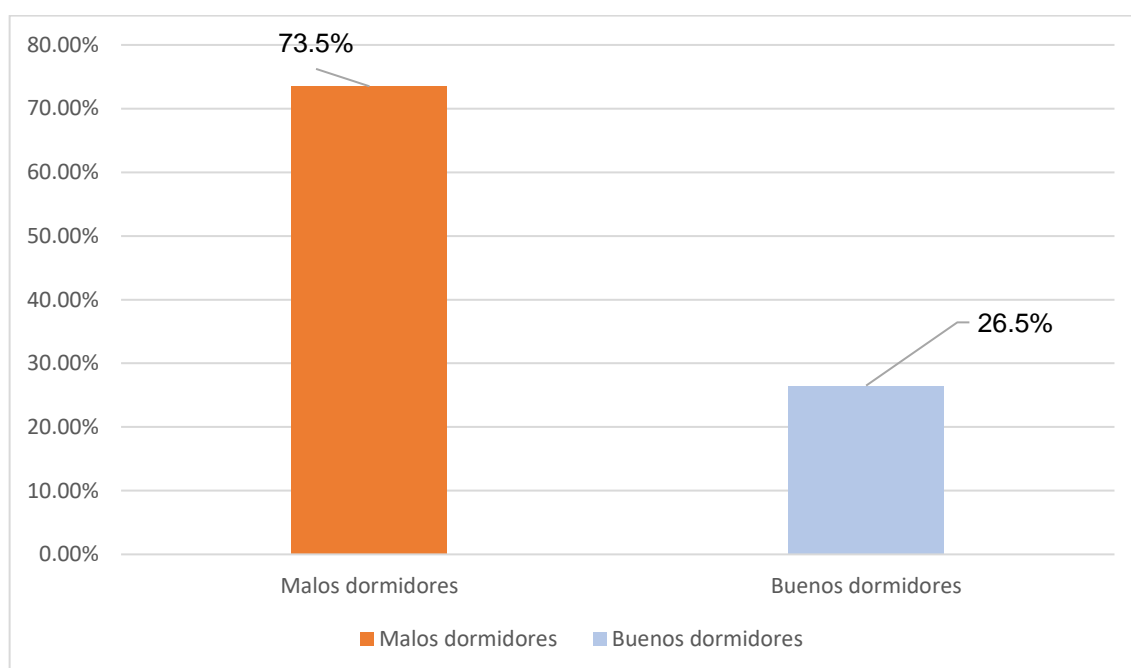
4.2. Resultados del Índice de la Calidad del Sueño de Pittsburgh

En esta muestra válida, la puntuación promedio obtenida en el ICSP fue de **7.47** (DE = 3.10). De acuerdo con el punto de corte estándar de Buysse et al. (1989), el puntaje promedio clasificado para la muestra fue de “malos dormidores”.

La distribución categórica confirma esta tendencia: una mayoría del **73.5%** de los participantes se clasifican como **malos dormidores** (puntuación > 5), mientras que, solo el **26.5%** restante se clasifica como **buenos dormidores** (puntuación ≤ 5).

Figura 1.

Distribución del Promedio de los Participantes según la Clasificación de la Calidad del Sueño de Pittsburgh



Elaborado por: José Raúl Córdón, 2025

4.3. Hábitos de Uso Nocturno del Dispositivo Móvil

Los hábitos de uso nocturno del dispositivo móvil en la muestra se caracterizaron por ser generalizados y prolongados. El análisis de frecuencia reveló que el hábito es casi diario para la gran mayoría: el 87.1 % reportó un uso de 6 a 7 días por semana, y el 12.9 % restante,

de 4 a 5 días. Es importante resaltar que ningún participante reportó un uso menor a 4 días por semana. Un participante omitió su respuesta.

Con respecto a la duración del uso de los dispositivos móviles antes de dormir, los datos mostraron una distribución relativamente equilibrada: el 35.7 % reportó un uso prolongado, superior a los 60 minutos; el 34.3 % indicó usarlo entre 31 y 60 minutos; y el 30 % lo utilizó menos de 30 minutos.

Estos patrones cuantitativos de uso prolongado se reflejan en las experiencias de los participantes, quienes evidencian tener un “patrón de uso sin límites definidos que se prolonga hasta conciliar el sueño”. Las entrevistas muestran la variedad de este hábito: mientras algunos lo describen como una rutina final del día, por ejemplo, PE-04 (Participante Entrevistado n.º 4) mencionó que utilizaba su dispositivo móvil “desde las 10:00 p. m. o 11:00 p. m. hasta cuándo se va a dormir”. Otros relataron un uso de gran intensidad, como es el caso de PE-10, quien indicó que lo utilizaba “desde las 7:00 o 7:30 p. m. hasta las 2:00 a. m. o 3:00 a. m.”. Ambas experiencias, aunque con distinta duración, reflejan la naturaleza de un hábito profundamente arraigado en la rutina nocturna.

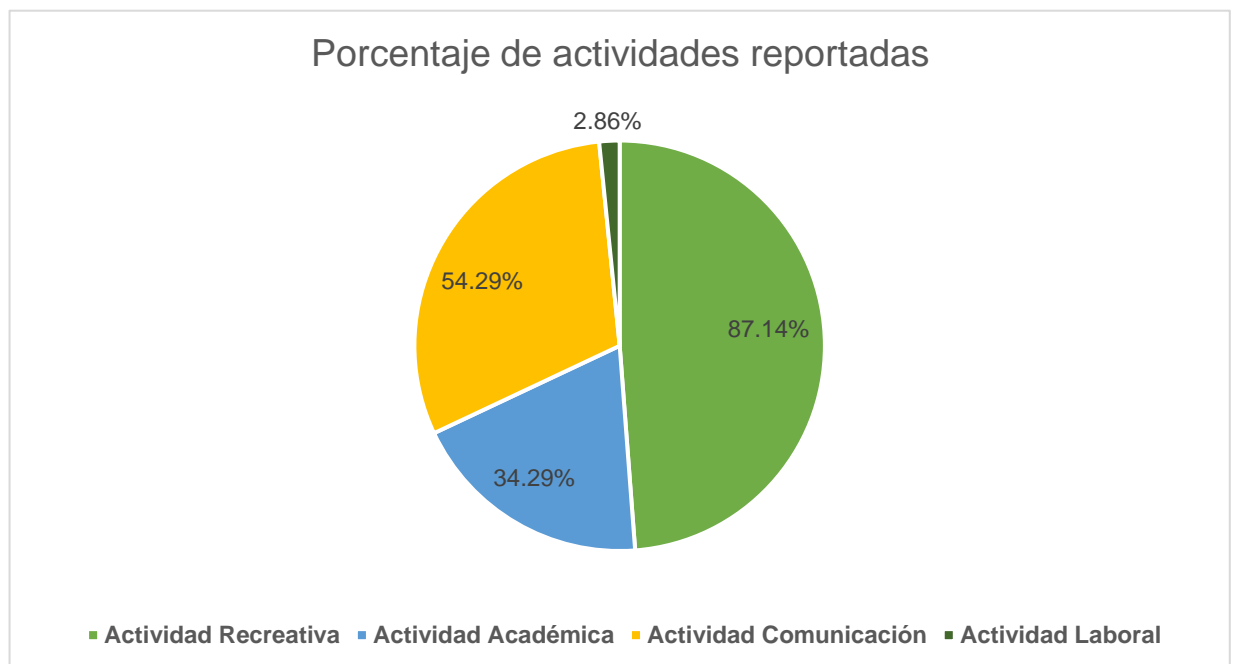
Finalmente, al analizar las actividades realizadas como se detallan en la tabla 2, se observó un claro dominio del uso recreativo. **La actividad recreativa** fue la más prevalente (87.1%), seguida por la **actividad de comunicación** (54.3%). En contraste, el uso con fines académicos (34.3%) y laborales (2.9%) fueron considerablemente las actividades menos frecuentes reportadas por los participantes.

Tabla 2. Frecuencia de actividades nocturnas reportadas por los participantes

Actividad	Categoría	Frecuencia	Porcentaje válido (%)
Recreativa	Si	61	87.14%
	No	9	12.86%
	Total	70	100.00%
Académica	Si	24	34.29%
	No	46	65.71%
	Total	70	100.00%
Comunicación	Si	38	54.29%
	No	32	45.71%
	Total	70	100.00%
Laboral	Si	2	2.86%
	No	68	97.14%
	Total	70	100.00%

Elaborado por: José Raúl Córdón, 2025

Gráfica 2. Porcentaje de actividades reportadas por los participantes



Elaborado por: José Raúl Córdón, 2025

4.4. Pruebas de hipótesis y un resultado inesperado

4.4.1 Análisis sobre la Relación entre la Edad y el Género de los Participantes

Previo a la prueba de la hipótesis principal, se exploraron posibles diferencias según variables sociodemográficas. Para analizar la influencia del género en la calidad del sueño, se realizó una prueba de chi-cuadrado, la cual no encontró una relación estadísticamente significativa entre el género y la clasificación de buen/mal dormidor ($\chi^2(1, N = 47) = 1.091, p = .296$). De manera complementaria, se utilizó la prueba de U de Mann-Whitney para comparar las puntuaciones obtenidas en el ICSP; sin embargo, tampoco se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres en la puntuación total del ICSP ($U = 208.500, p = .764$), en la frecuencia de uso semanal ($U = 379.500, p = .504$) ni en la duración del uso antes de dormir ($U = 382.500, p = .728$).

Adicionalmente, se exploraron las diferencias en la calidad del sueño por grupos etarios. Mediante la prueba de Kruskal-Wallis, los resultados mostraron una tendencia en la que la percepción de una mala calidad del sueño parecía aumentar con la edad: el grupo de 28 a 35 años reportó los peores rangos de sueño (rango promedio = 35.83), en comparación con el grupo más joven, de 18 a 22 años (rango promedio = 21.87). No obstante, esta tendencia no alcanzó el umbral de significación estadística ($H(2) = 5.439, p = .066$). La falta de significación podría atribuirse al tamaño reducido de los subgrupos de mayor edad, lo cual limita el poder estadístico para confirmar si esta tendencia representa una diferencia real en la población.

En conjunto, estos hallazgos indican que, en la muestra estudiada, el género y la edad no son variables que influyan en la relación entre la calidad del sueño y los hábitos de uso nocturno del dispositivo móvil.

4.4.2 Correlación entre Uso del Celular y Calidad del Sueño: Una Relación No Directa

Para probar la hipótesis principal de la investigación, y debido a que los datos no presentaron una distribución normal, se realizó una correlación de Spearman entre las variables de uso nocturno de dispositivos móviles y la puntuación global del ICSP. El análisis no encontró una relación estadísticamente significativa entre la calidad del sueño y la frecuencia del uso semanal ($r_s = .052$, $p = .724$), ni con la duración del uso antes de dormir ($r_s = .073$, $p = .622$). En consecuencia, la hipótesis de investigación (H1), que mencionaba una relación negativa directa, no se confirma en la muestra estudiada.

Este resultado, aunque inesperado, es explicado por los hallazgos cualitativos, que revelan una relación mucho más compleja. El análisis de las motivaciones de los participantes demuestra que el celular cumple un rol multifuncional: por un lado, como disruptor del sueño y, por otro, como herramienta de regulación emocional. Como se evidenció en las entrevistas, el uso para “fines de entretenimiento, comunicación afectiva o distraerse fue un factor frecuente”, lo que sugiere una función de alivio o escape del estrés diario. Participantes como PE-4, para quien “la principal razón es entretenerse”; PE-10, que lo utiliza para “distraerse y entretenerse”; o PE-01, cuya principal razón es “comunicarse con su pareja”, ilustran cómo el dispositivo móvil es percibido como un mecanismo para relajarse y aliviar el estrés diario.

Esta función de aparente relajación, para algunos participantes, podría actuar como un efecto supresor. La coexistencia de un efecto percibido como positivo (relajación) y uno negativo (reducción del sueño) explicaría por qué la relación directa entre ambas variables no fue estadísticamente significativa.

Adicionalmente, un hallazgo secundario del análisis cuantitativo refuerza la naturaleza arraigada de esta conducta. Se encontró una correlación positiva y significativa entre la frecuencia de uso semanal y la duración del uso por la noche ($r_s = .394$, $p < .001$). Esto demuestra que quienes más días usan el celular antes de dormir, también tienden a usarlo

por periodos más prolongados, un patrón que es consistente con la descripción cualitativa sobre el hábito de uso nocturno.

Las entrevistas revelan que esta conducta, en ocasiones, se inicia sin un desencadenante emocional, sino como un acto condicionado por el ambiente, en especial por el entorno nocturno. Tal como lo expresó la participante PE-12, en ocasiones la motivación del uso del celular antes de dormir simplemente es “una costumbre”. Este tipo de testimonios ilustran que la conducta es un hábito profundamente arraigado, que no siempre requiere de una justificación como el aburrimiento o la distracción.

La complejidad de este rol multifuncional del celular —como un hábito relajante condicionado por la noche, pero a la vez dañino para la calidad del sueño— justifica la necesidad de explorar mecanismos indirectos para entender la verdadera naturaleza de la relación.

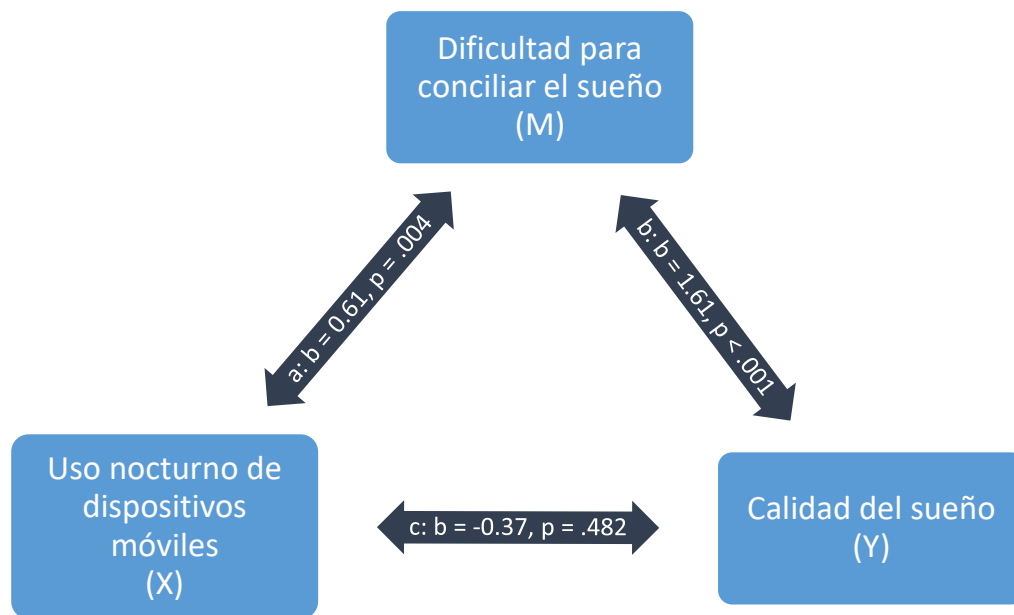
4.5. La Dificultad para Conciliar el Sueño como Mecanismo Mediador

Primero, para comprender el mecanismo a través del cual el uso nocturno de dispositivos móviles se relaciona con la calidad del sueño, se realizó un análisis de mediación simple.

Los resultados, basados en 5000 muestras bootstrap generadas por la macro PROCESS para SPSS, confirmaron la hipótesis. Se encontró un efecto indirecto total y estadísticamente significativo (Efecto = 0.9773, IC 95 % [0.2571, 1.8931]), como se visualiza en la Figura 2. Específicamente, un mayor tiempo de uso del celular predijo significativamente una mayor dificultad para conciliar el sueño (trayectoria a: $b = 0.61$, $p = .004$), la cual, a su vez, predijo una peor calidad del sueño (trayectoria b: $b = 1.61$, $p < .001$). El efecto directo del tiempo de uso sobre la calidad del sueño, una vez controlado el mediador, no fue significativo ($p = .482$), lo que confirma una mediación total.

Figura 2.

Diagrama del modelo de mediación



Efecto indirecto significativo:
Efecto= .9773, IC 95% [0.2571, 1.8931]

Un hallazgo interesante de este análisis fue que, aunque el efecto indirecto fue fuerte y significativo, el efecto directo residual mostró una tendencia negativa ($b = -0.37$), aunque no fue estadísticamente significativa ($p = .482$). Esta tendencia podría sugerir la existencia de un mecanismo supresor, validando la explicación cualitativa del rol multifuncional del dispositivo. Es posible que el uso del celular tenga un doble efecto: por un lado, un efecto perjudicial al retrasar el inicio del sueño; por otro, un posible efecto beneficioso para algunos participantes que lo utilizan como una herramienta de relajación o distracción del estrés diario. Aunque este efecto beneficioso no fue lo suficientemente fuerte como para alcanzar significación estadística, su presencia teórica explica con mayor profundidad por qué la correlación directa inicial entre el tiempo de uso y la calidad del sueño no fue significativa.

Los resultados del modelo de mediación son respaldados y explicados por las experiencias subjetivas de los participantes. El análisis cualitativo revela cómo el uso del dispositivo (X) provoca una mayor dificultad para conciliar el sueño (M). Este patrón fue

reportado por participantes como PE-12, quien comentó que "ha notado que utiliza su celular para ver TikTok hasta quedarse dormida, por lo que en ocasiones le ha pasado que le ha retrasado su hora de dormir".

Los efectos de la dificultad para conciliar el sueño (M) fueron descritos por un participante a nivel fisiológico. El participante PE-11 reportó un claro indicador de hiperestimulación visual; comentó que, tras un uso prolongado, al cerrar los ojos para dormir "ve luces o flashes".

Finalmente, esta dificultad para iniciar el sueño es lo que los participantes relacionan directamente con una mala calidad del sueño general (Y). La experiencia de no poder desconectarse mental y físicamente resulta en la percepción, expresada por PE-1 y PE-7, de "no tener un sueño reparador". De esta manera, un aporte central de la presente investigación es la conclusión, derivada del modelo estadístico y de las experiencias de los participantes entrevistados, de que el principal impacto negativo del uso nocturno de dispositivos móviles se produce al crear una barrera para el inicio del sueño.

4.6. Análisis Subjetivo de los Participantes Entrevistados sobre el Hábito de Uso Nocturno de Dispositivos Móviles

Una vez establecido el mecanismo principal a través del cual el uso nocturno de dispositivos móviles afecta la calidad del sueño, el análisis cualitativo permite profundizar en las consecuencias de este ciclo y en cómo los estudiantes de Psicología de la Universidad Latina, sede David, que participaron en la entrevista manejan este efecto en su vida diaria.

4.6.1. Costo de la Vigilia: Efectos Percibidos del Hábito Nocturno

Las consecuencias más reportadas del hábito nocturno se manifiestan en el área física. Los participantes describieron una recurrente sensación de agotamiento que impacta en su funcionamiento diurno. La experiencia de PE-10 es representativa de este malestar, quien describió sentir "fatiga, sueño y falta de energía durante la mañana". En casos de uso

excesivo, este costo físico puede escalar a efectos más severos, como reportó PE-9, quien mencionó que “debido al uso excesivo le causaba migrañas por la mañana”.

Este agotamiento físico impacta directamente en el área cognitiva. La ausencia de un sueño reparador dificulta la capacidad de concentración y el rendimiento académico. Varios participantes, como PE-12, reportaron que les “cuesta concentrarse durante el día”. Este efecto no es aislado, sino que forma parte de un malestar más amplio, como lo describe PE-3, quien ha percibido efectos negativos en su “energía, estado de ánimo y concentración” de manera conjunta.

Finalmente, esta combinación del agotamiento físico y las dificultades cognitivas conlleva a un desgaste emocional. La lucha constante contra el cansancio y la falta de concentración genera un estado de irritabilidad. Así lo expresó PE-7, quien menciona que “se siente más irritable por la mañana”, un efecto que PE-4 describió de manera más intensa como “sentirse de forma bipolar e irritable”.

Ahora bien, estas consecuencias rara vez se experimentan de forma aislada. La naturaleza integral de este malestar diurno queda perfectamente ejemplificada en la experiencia de PE-6, quien explicó el efecto dominó que abarca todos los subgrupos. Describió tener “una falta de energía”, un “impacto en su estado de ánimo”, en su “concentración”, sintiéndose “distráida y con los ojos pesados”.

4.6.2. Ciclo de Autorregulación: Consciencia e Intentos de Reducción de Uso

Un hallazgo central del análisis es la brecha entre la consciencia y la conducta. Si bien la mayoría de los participantes son conscientes del impacto potencialmente negativo que puede llegar a tener este hábito, esta consciencia no siempre se traduce en acciones. Se identificaron dos perfiles diferentes: los conscientes activos y los conscientes pasivos.

Los activos son aquellos cuya preocupación los motiva a intentar un cambio, como PE-12, quien mencionó haber intentado reducir el uso prolongado porque “sentía que se

despertaba muy tarde”. En contraste, los pasivos reconocen el problema, pero no modifican su conducta. Las razones pueden ser variadas, desde la indiferencia —como menciona PE-1, quien “no piensa que sea algo que le preocupe”—, hasta un hábito arraigado, como lo explican PE-5 y PE-11, quienes, a pesar de su preocupación, no han intentado realizar un cambio porque “es una costumbre que tienen”.

Entre el subgrupo de participantes que pertenecen a los conscientes activos, los resultados fueron variados. Algunos reportaron éxito, motivados por consecuencias directas. Por ejemplo, PE-9 mantuvo el cambio porque notó una “mejoría en su sueño y en la reducción de migrañas”. Sin embargo, otros describieron un intento fallido, como ocurrió con PE-4, a quien le “ha costado volver a tener la disciplina de dejar el celular”.

Por último, se encontró un intento sin efecto percibido. El participante PE-7 comentó que, a pesar de intentar cambiar sus hábitos, “no ha notado ningún resultado”, lo que podría sugerir que, en su caso, otros factores tienen un mayor impacto en su calidad del sueño.

4.6.3. Estrategias de Reducción de Uso y Recomendaciones Propuestas por los Participantes Entrevistados

Al explorar las estrategias que los participantes han implementado para reducir el impacto del celular, se revela la sustitución del hábito como un mecanismo clave. Algunos reemplazan el estímulo visual del dispositivo por uno auditivo y relajante. Así lo describió PE-3, quien encontró útil “escuchar música cristiana” para conciliar el sueño, una estrategia similar a la de PE-6, quien “se acostumbró a dormir con música”. En contraste, la dificultad para desarrollar estrategias efectivas se evidencia en el relato de PE-4, quien intenta usar el celular “para ayudarla a dormir”, admitiendo que esta estrategia “no funciona”, lo que resalta lo contraproducente del uso del celular como herramienta de relajación.

A todos los participantes se les solicitó, al final de la entrevista, que ofrecieran consejos a otros estudiantes que sienten que el uso de dispositivos móviles antes de dormir los está afectando. Estas recomendaciones conformaron un verdadero manual sobre higiene

del sueño. La idea principal de muchas sugerencias fue el cambio cognitivo, empezando por “aceptar que el celular puede afectar en la calidad del sueño”, como señaló PE-2. Esta conciencia debe ir acompañada de un sentido de autocontrol, como evidencia la contundente frase de PE-3: “Nosotros mandamos al celular, no él a nosotros”. Por último, se destacó el rol de la disciplina como un pilar fundamental para el cambio, ya que, como advirtió PE-4, “si no tienes disciplina te va a afectar el uso del celular”.

Por otra parte, también recomendaron estrategias como la modificación del entorno para reducir el uso. Como sugiere PE-6, es clave “ajustar el horario de sus actividades, dejar el celular en otro lado y crear un ambiente sin pantallas”. De manera complementaria, algunos participantes mencionaron un mecanismo progresivo y sostenible a largo plazo. Como lo recomendó PE-12, “irse alejando poco a poco, sin hacer un cambio muy brusco y repentino”, una idea que se alinea con el consejo de PE-10 de “implementar reglas para reducir el uso” en lugar de aplicar una prohibición total.

Finalmente, varias recomendaciones apuntaron más al cuidado de la salud del sueño. Participantes como PE-1 y PE-8 enfatizaron la necesidad de “tener un hábito de higiene del sueño saludable” y “cambiar sus hábitos de sueño” de manera integral. Una participante dio una advertencia contundente: PE-11 insistió en que hay que tener “cuidado con el uso excesivo de pantallas, ya que puede afectar el sueño de manera grave y eso podría traerle otro tipo de problemas”. Esta percepción demuestra la conciencia de los participantes no solo sobre el impacto inmediato en la calidad del sueño, sino también sobre las posibles consecuencias a largo plazo para su bienestar general.

4.7 Un Hallazgo Incidental Relevante: El Uso de Medicamentos en el Subgrupo de Estudiantes Excluidos de la Muestra Principal

4.7.1 Caracterización y Descripción del Subgrupo Excluido

Adicional al análisis de la muestra principal, se realizó un análisis exploratorio del subgrupo de 27 participantes excluidos del estudio. El objetivo fue caracterizar a este grupo y explorar patrones de interés.

En cuanto a los datos sociodemográficos de este subgrupo, se observó una gran mayoría de mujeres (74.1 %), en comparación con un 18.5 % de hombres, y solo dos participantes (7.4 %) no respondieron la pregunta.

Al igual que en la muestra principal, se analizó la distribución por rangos de edad de los 27 participantes excluidos. Se obtuvieron 25 respuestas válidas para este análisis, ya que 2 participantes (7.4 %) omitieron su respuesta. Se observó que la mayoría de los participantes excluidos se encontraba en el grupo más joven, de 18 a 22 años (60 %). Un 20 % pertenecía al grupo de 23 a 27 años, y un 8 % al grupo de 28 a 35 años. El restante 12 % correspondía a participantes que superaban el límite de edad de 35 años.

Los datos mostraron que el subgrupo de participantes excluidos únicamente debido al uso de medicamentos tenía una edad promedio de 22.09 años (DE = 4.00). Estos resultados, en conjunto con los de la muestra válida (21.7 años), confirman que los datos de edad entre ambos grupos son muy similares. Esta ausencia de una diferencia significativa en la edad podría sugerir que el uso de medicamentos para dormir no es una conducta exclusiva de estudiantes de mayor edad o nivel académico, sino que se manifiesta como una problemática que afecta a los estudiantes independientemente de su grupo etario.

Se encontró que la razón principal de exclusión fue el uso reportado de medicamentos para dormir, lo cual representó el 88.9 % de los casos. La Tabla 3 detalla la distribución de estas razones de exclusión por género.

Tabla 3.

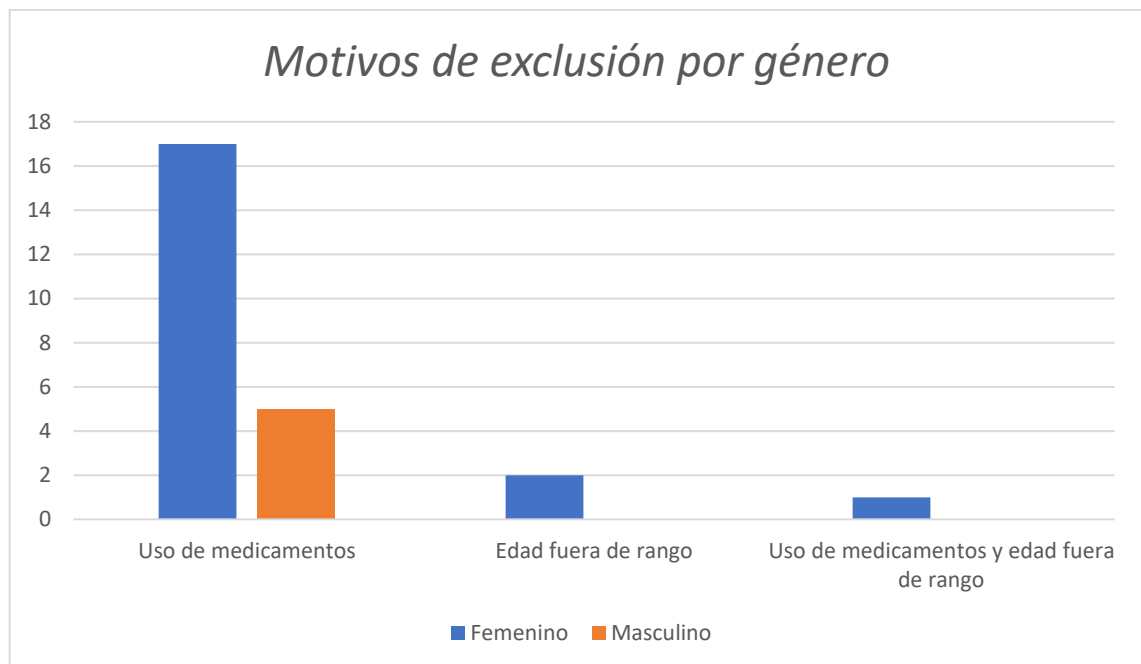
Distribución de la razón de exclusión por género en subgrupo excluido (n=25)

Razón de exclusión	Femenino	Masculino	Total	Porcentaje válido
Uso de medicamentos reportado en ICSP	17	5	22	88.0%
Edad fuera de rango	2	0	2	8.0%
Uso de medicamentos reportado en ICSP y edad fuera de rango	1	0	1	4.0%
Total	20	5	25	100.0%

Elaborado por: José Raúl Córdón, 2025.

Gráfica 3.

Motivos de Exclusión por Género en Submuestra de Pruebas Excluidas



Elaborado por: José Raúl Córdón, 2025

Como se observa en la tabla, los datos descriptivos muestran una notable mayoría de mujeres en este subgrupo. Aunque el uso de medicamentos fue el motivo más común en ambos géneros, es interesante notar que los casos excluidos por superar el límite de edad o por presentar ambas condiciones se dieron exclusivamente en participantes femeninas.

4.7.2 Prevalencia de la Automedicación

Un análisis más profundo del subgrupo de participantes excluidos por el uso de medicamentos para dormir reveló una alta prevalencia de automedicación. Se encontró que el 88 % de este grupo reportó haber utilizado medicamentos por su propia cuenta al menos una vez en el último mes. Por su parte, solo el 24 % indicó haber consumido medicamentos recetados por un médico.

En cuanto a la frecuencia de la automedicación, también resulta notable: un 40 % reportó un uso habitual de al menos una vez a la semana. Este hallazgo podría sugerir que una de las estrategias prevalentes para manejar los problemas de sueño en esta población universitaria no es la consulta médica profesional, sino el autoconsumo de medicamentos o suplementos.

4.7.3 Comparación de Hábitos de Uso Nocturno del Dispositivo Móvil y Efectos Percibidos

Al comparar los hábitos y efectos percibidos de este subgrupo con los de la muestra principal, se observaron patrones diferentes que ilustra la severidad de su condición. En primer lugar, los hábitos de uso de dispositivos móviles en el subgrupo excluido fueron aún más intensos en duración, con un 54.2% reportó un uso superior a los 60 minutos, una cifra considerablemente mayor al 35.7% de la muestra principal. En cuanto al tipo de actividad, el patrón de uso fue similar en ambos grupos, con un dominio absoluto del uso recreativo (95.7%).

Posteriormente, se observó que la diferencia más significativa entre los grupos se encontraba en la percepción de los efectos diurnos como se detalla en la Tabla X. El subgrupo que utiliza medicamentos reportó promedios considerablemente mayores en efectos relacionados con el agotamiento físico. Específicamente, las diferencias más notables se encontraron en la somnolencia ($M = 2.71$ vs. 1.96 en la muestra principal), el dolor de cabeza o fatiga visual ($M = 2.17$ vs. 1.51) y la falta de energía ($M = 2.37$ vs. 1.80).

Resulta interesante que esta diferencia no se mantuvo en los efectos de naturaleza más cognitivo o emocional. La percepción de irritabilidad (M = 1.79 vs 1.75) fue casi idéntico en ambos grupos, mientras que la dificultad para concentrarse fue incluso ligeramente menor en el subgrupo excluido (M = 1.63 vs 1.81).

Tabla 4.

Comparación de promedios de efectos percibidos entre la muestra principal y el subgrupo excluido

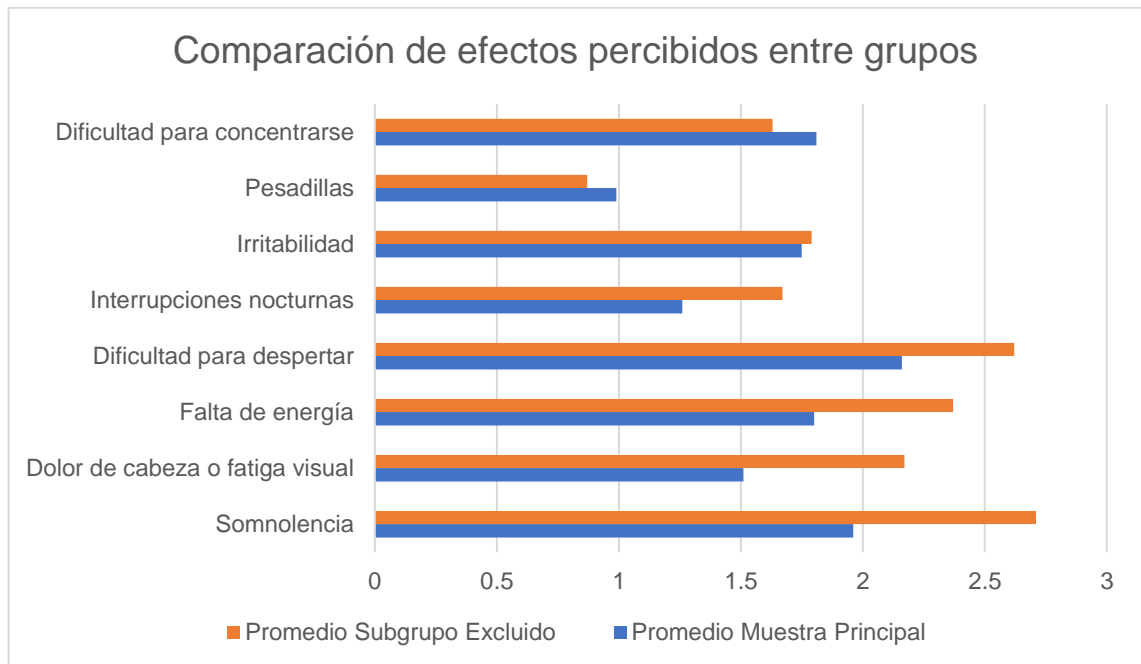
Efecto percibido	Promedio muestra principal	Promedio subgrupo excluido	Diferencia
Somnolencia	1.96	2.71	+0.75
Dolor de cabeza o fatiga visual	1.51	2.17	+0.66
Falta de energía	1.80	2.37	+0.57
Dificultad para despertar	2.16	2.62	+0.46
Interrupciones nocturnas	1.26	1.67	+0.41
Irritabilidad	1.75	1.79	+0.04
Pesadillas	0.99	0.87	-0.12
Dificultad para concentrarse	1.81	1.63	-0.18

Elaborado por: José Raúl Córdón, 2025

Nota: El promedio representa la frecuencia con la que los estudiantes reportaron percibir cada efecto, calculada en una escala de 0 ("Nunca") a 4 ("Muy frecuentemente"). En la columna de diferencia, un valor positivo (+) indica que el efecto fue reportado con mayor frecuencia en el subgrupo excluido en comparación con la muestra principal, mientras que un valor negativo (-) indica una menor frecuencia.

Gráfica 4.

Comparación de efectos percibidos entre grupos



Elaborado por: José Raúl Cordón, 2025

Nota: El promedio representa la frecuencia con la que los estudiantes reportaron percibir cada efecto, calculada en una escala de 0 ("nunca") a 4 ("muy frecuentemente").

Este patrón podría sugerir una hipótesis para futuras investigaciones: el uso de automedicación o suplementación para el sueño, en esta población estudiantil universitaria, podría ser una estrategia de afrontamiento que se desarrolla cuando las consecuencias de una mala higiene del sueño se manifiestan de manera más grave a nivel físico, afectando la energía y el estado de alerta diurno.

Capítulo 5: Discusión

La presente investigación ha revelado que la relación entre el uso nocturno de dispositivos móviles y la calidad del sueño en estudiantes de Psicología es más compleja de lo que comúnmente se cree. Contrario a la hipótesis inicial, el análisis cuantitativo no encontró una relación directa y significativa entre el tiempo de uso y una peor calidad del sueño. No obstante, se identificó un mecanismo indirecto clave: el uso prolongado del dispositivo móvil genera, de manera significativa, una mayor dificultad para conciliar el sueño, y este retraso en el inicio del ciclo de sueño es el causante del deterioro en la calidad del descanso.

Los hallazgos cualitativos resultan fundamentales para explicar este fenómeno, ya que evidencian que los participantes se encuentran inmersos en un ciclo de autorregulación deficiente. Utilizan sus dispositivos no solo por hábito, sino también como una herramienta percibida para la regulación emocional, como una forma de relajarse o distraerse del estrés diario. Esta dualidad, en la cual el dispositivo móvil actúa simultáneamente como un alivio momentáneo y un disruptor del sueño, podría explicar la complejidad de la relación observada.

Adicionalmente, un análisis secundario reveló un hallazgo incidental de relevancia clínica: una preocupante prevalencia de automedicación para dormir en un subgrupo de la población estudiantil.

El hallazgo de una correlación no significativa entre el uso nocturno de dispositivos móviles y la calidad del sueño, aunque contrario a la hipótesis inicial, resulta coherente con la naturaleza multifuncional del dispositivo descrita en las entrevistas. Los datos cualitativos sugieren que el dispositivo móvil no solo es un disruptor del sueño o un hábito arraigado condicionado por la noche, sino también una herramienta de regulación emocional. Como mencionaron los participantes, la motivación principal para su uso era distraerse o relajarse, lo que indica que lo emplean como un medio de alivio o escape del estrés diario.

Esta dualidad —un efecto fisiológico negativo (disrupción del sueño) coexistiendo con un beneficio psicológico autopercebido (reducción del estrés)— probablemente genera un efecto supresor en el análisis estadístico. Es decir, el impacto positivo en el estado de ánimo de algunos participantes podría estar contrarrestando el impacto negativo en el sueño a nivel general, lo que explicaría la ausencia de una relación directa y significativa en la muestra.

El aporte principal de esta investigación radica en la identificación del mecanismo a través del cual el uso nocturno de dispositivos móviles impacta la calidad del sueño. El modelo de mediación demostró que el efecto no es directo, sino que se produce como consecuencia de la dificultad para conciliar el sueño. Este hallazgo es consistente con las bases teóricas que señalan la supresión de la melatonina y la hiperestimulación cognitiva como los principales efectos del uso de pantallas (Blume et al., 2019; Vásquez, 2020). El resultado estadístico y los datos de las entrevistas validan estas teorías, evidenciando que el principal impacto negativo —como se comentó anteriormente— se produce porque el uso nocturno del celular crea una barrera que retrasa el inicio del sueño.

La identificación de la dificultad para conciliar el sueño como el principal mediador tiene implicaciones prácticas importantes. Esto sugiere que las intervenciones dirigidas a reducir el impacto del uso nocturno de dispositivos móviles no deben centrarse únicamente en disminuir el tiempo de uso, sino específicamente en establecer un período de desconexión digital previo a la hora de dormir. Implementar hábitos que faciliten la relajación y la disminución de la actividad neuronal durante la hora anterior al sueño parece ser la estrategia más efectiva, tal como lo comentaron los propios participantes en sus recomendaciones.

Finalmente, el análisis del subgrupo excluido reveló un hallazgo incidental de gran relevancia para la salud pública estudiantil. La alta prevalencia del uso de medicamentos, y particularmente de automedicación (88 %), sugiere que una parte significativa de la población universitaria podría estar manejando sus problemas de sueño sin supervisión profesional. Es interesante observar que este subgrupo, en comparación con la muestra principal, reporta

efectos significativamente más severos a nivel físico, como la somnolencia o la falta de energía.

Esta conducta respalda la hipótesis de que el recurso a la medicación podría representar una estrategia de afrontamiento utilizada por los estudiantes cuando las consecuencias de una mala higiene del sueño se vuelven crónicas e intolerables a nivel físico. La automedicación, por tanto, podría ser un indicador de un problema de sueño que ha escalado a un nivel de severidad que afecta de manera directa el estado de alerta y la energía diurna del estudiante.

Los hallazgos descriptivos de la presente investigación son consistentes y refuerzan la literatura internacional y regional sobre este fenómeno. La alta prevalencia de mala calidad del sueño (73.5 %) encontrada en los estudiantes de Psicología en David se alinea estrechamente con los resultados obtenidos en universitarios de la India (61.5 %), Perú (87 %) y en la misma población de estudiantes de Psicología en Chile (74 %). Esta consistencia destaca que la mala calidad del sueño es una problemática generalizada en el contexto universitario, trascendiendo barreras culturales y geográficas.

Asimismo, los patrones de tipo de actividad en el uso del dispositivo móvil coinciden con estudios previos. El predominio del uso recreativo (87.1 %) y de comunicación o socialización (54.3 %), sobre el uso académico (34.3 %), es un patrón que se relaciona con lo observado en Chile por Meza et al. (2022), donde el 98.0 % reportó un uso recreativo. Igualmente, se relaciona con los resultados obtenidos en la India y Turquía, donde el entretenimiento y la socialización fueron las actividades principales (Thomas, Gurung y Mahalakshmi, 2022; Ceylan y Demirdel, 2023).

Sin embargo, el presente estudio se distingue de la literatura previa en un aspecto importante y aporta una nueva dimensión al análisis. A diferencia de investigaciones como la de Mohapatra et al. (2023), que identificaron una correlación directa y significativa, este análisis no descubrió una relación estadística en la prueba inicial. Esta aparente contradicción

se aclaró mediante el análisis de mediación, un enfoque metodológico que representa un avance al no limitarse a la simple correlación. Al identificar la dificultad para conciliar el sueño como el principal mecanismo mediador, este estudio no solo confirma el impacto negativo del uso nocturno del dispositivo móvil, sino que también detalla la manera en que opera, un aspecto que no se había explorado en los antecedentes revisados.

De igual manera, la exploración cualitativa del “doble rol” del dispositivo móvil como recurso para la regulación emocional brinda una posible explicación para los hallazgos contradictorios en la literatura, como la correlación positiva débil señalada por Ceylan y Demirdel (2023). Al evidenciar que los estudiantes utilizan el dispositivo móvil como un mecanismo de afrontamiento frente al estrés, se plantea que el contexto y la motivación de uso son factores clave que influyen en esta relación. Esto sugiere que investigaciones futuras no deberían limitarse a indagar solamente cuánto se utiliza el dispositivo móvil, sino también por qué y para qué se utiliza, explicando así por qué la relación no es necesariamente lineal.

5.7 Limitaciones de la Investigación

En primer lugar, el tamaño de la muestra final ($N = 71$) fue ligeramente menor al ideal calculado ($N = 80$). Esta disminución, atribuida principalmente a la rigurosa aplicación de los criterios de exclusión, podría haber reducido la capacidad estadística para identificar tendencias de menor magnitud, como la observada en la comparación entre diferentes grupos de edad. En segundo lugar, una limitación de la fase cualitativa es que el análisis se basó en apuntes detallados y en reconstrucciones realizadas por el investigador, en lugar de una transcripción exacta de las intervenciones de los participantes. A pesar de que se procuró mantener la máxima fidelidad a las ideas expresadas, este método introduce un posible sesgo del investigador en la selección e interpretación de la información.

En tercer lugar, el diseño de corte transversal del estudio permite identificar relaciones y mecanismos complejos entre las variables en un momento específico, aunque no permite establecer relaciones de causalidad definitivas.

Por último, es importante mencionar que la muestra estuvo compuesta exclusivamente por estudiantes de Psicología. Es posible que, debido a su formación académica, estos participantes posean un mayor grado de conocimiento sobre la importancia del sueño y sus efectos en comparación con estudiantes de otras carreras. Esto podría haber influido en sus respuestas y, por tanto, limita la generalización de los hallazgos a estudiantes de diferentes áreas.

5.8 Implicaciones Prácticas

Los hallazgos de este estudio presentan consecuencias prácticas claras para el bienestar estudiantil. Identificar que la dificultad para conciliar el sueño es el principal mecanismo mediador sugiere que las intervenciones en higiene del sueño deben ser específicas y no genéricas. En lugar de centrarse únicamente en reducir el tiempo de uso del dispositivo móvil, las iniciativas psicoeducativas, como talleres o campañas informativas, deberían enfocarse en fomentar la capacidad de desconexión digital, promoviendo la creación de un periodo y un ambiente sin pantallas durante la hora previa al descanso.

Adicionalmente, el hallazgo incidental sobre la automedicación representa una señal significativa para los servicios de salud en las universidades. La notable frecuencia de esta práctica indica que los departamentos de orientación y bienestar estudiantil deben reforzar sus iniciativas, elaborando campañas educativas sobre los riesgos de la automedicación y promoviendo de manera activa la consulta con profesionales de la salud.

5.9 Implicaciones Teóricas

Desde una perspectiva teórica, esta investigación resalta la insuficiencia de los análisis correlacionales simples para reflejar la complejidad de la relación entre el uso de dispositivos móviles y el sueño. Se evidencia la necesidad de que futuras investigaciones implementen modelos analíticos más avanzados, como los de mediación, para explorar los mecanismos indirectos que sustentan este fenómeno.

Asimismo, la investigación establece claramente que los dispositivos móviles no deben ser conceptualizados únicamente como "disruptores" del sueño. El análisis cualitativo reveló su importante función como herramienta para la regulación emocional. Esto sugiere que los modelos teóricos futuros deben evolucionar para incluir variables contextuales y motivacionales, superando la perspectiva tradicional que se enfoca casi exclusivamente en el tiempo de uso, a fin de obtener una visión más completa del problema.

5.10 Futuras Líneas de Investigación

Para futuras investigaciones, es fundamental implementar un diseño longitudinal que permita establecer una causalidad más robusta. También se recomienda ampliar y diversificar la muestra hacia otras disciplinas académicas y universidades, con el fin de aumentar la generalización de los resultados. Dado su impacto en la salud pública, es necesario profundizar en el fenómeno de la automedicación mediante un estudio mixto que explore sus causas y consecuencias.

Por último, los hallazgos de esta investigación deben servir como base para diseñar y evaluar intervenciones psicoeducativas, como talleres sobre higiene de la desconexión digital, y medir su efectividad.

Conclusiones

A partir del análisis de los datos cuantitativos y cualitativos recopilados y analizados en la presente investigación, se presentan a continuación las conclusiones en relación con los objetivos establecidos:

La relación entre el uso nocturno de dispositivos móviles y la calidad del sueño en la muestra de estudiantes de Psicología estudiada es compleja y no se presenta de forma directa. Se concluye que la hipótesis inicial, que sugería una relación negativa directa entre el tiempo de uso y una peor calidad del sueño, no fue confirmada con los datos.

Sin embargo, el hallazgo más importante de la investigación es que la relación entre ambas variables es indirecta y está significativamente mediada por la dificultad para conciliar el sueño. Se concluye, entonces, que el impacto negativo del uso nocturno prolongado de dispositivos móviles no deteriora directamente la calidad del sueño en general, sino que su principal mecanismo de acción es la generación de una barrera fisiológica y cognitiva que retrasa el inicio del sueño.

Los hallazgos cualitativos fueron clave para explicar este mecanismo, mostrando el doble rol que desempeña el dispositivo móvil en los estudiantes. Se concluye que el dispositivo móvil actúa simultáneamente como una herramienta de regulación emocional, utilizada para aliviar el estrés, y como un factor disruptor del sueño. Esta dualidad explica la complejidad del fenómeno y la ausencia de una correlación directa.

Se confirmó que la mala calidad del sueño es un problema de salud de alta prevalencia en la población universitaria, con un 73.5 % de la muestra clasificada como “mal dormidor”. Este dato coincide con la literatura nacional e internacional y respalda la relevancia del estudio dentro del contexto universitario panameño.

Por último, se identificó un hallazgo incidental de gran relevancia para la salud pública: una preocupante prevalencia de automedicación para dormir en un subgrupo significativo de la población, reportada por el 88 % del grupo excluido por uso de medicamentos.

Debido a esto, se concluye que esta conducta puede asociarse a la manifestación de síntomas físicos más intensos, como la somnolencia y la fatiga diurna, y podría ser un indicador de problemas de sueño que han evolucionado a un nivel crónico.

Anexos

Anexo 1 Consentimiento informado para análisis cuantitativo



HOJA DE INFORMACIÓN DEL PACIENTE Y FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del Protocolo: "RELACION ENTRE EL USO NOCTURNO DE DISPOSITIVOS MOVILES Y LA CALIDAD DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD LATINA DE PANAMA SEDE DAVID, JUNIO 2025.

Investigador Principal: JOSÉ RAÚL CORDÓN ANGUIZOLA

Lugar del Estudio: UNIVERSIDAD LATINA DE PANAMÁ, SEDE DAVID.

Teléfono del centro: 775-1479

INFORMACIÓN QUE DEBE CONOCER ANTES DE ACEPTAR PARTICIPAR EN EL ESTUDIO

Les estamos solicitando su participación a un estudio de investigación. Los estudios de investigación incluyen solo a las personas que deciden formar parte del mismo. Este documento se llama consentimiento informado. Por favor, lea cuidadosamente esta información y tome su tiempo para tomar su decisión con respecto a su participación. Siéntase libre de pedir a la persona encargada del estudio el discutir este documento de consentimiento con usted. Puede solicitarle que le explique cualquier palabra o información que usted no entienda claramente. La naturaleza del estudio, objetivos, beneficios, y otra información importante sobre la investigación se describen a continuación en este documento.

Este estudio está siendo realizado como trabajo de tesis de investigación como requisito para obtener el título de Licenciatura en Psicología en la Universidad Latina de Panamá sede David por el estudiante Jose Raul Cordon Anguizola, quien es la persona encargada de este estudio. El estará siendo asesorada por Roxana Tenorio, Profesora Asesora de la Universidad Latina de Panamá sede Santiago.

Este estudio ha sido revisado por el Comité Bioética de la Investigación del Hospital Aquilino Tejeira (CBI-HAT) de Penonomé, Provincia de Coclé, con numero de contacto 906-1530 ext. 132 y correo electrónico: cbicocle@minsa.gob.pa.

Esta investigación se llevará a cabo en la Universidad Latina de Panamá sede David durante el mes de junio del año 2025



Pág.1 de 5

Objetivos del Estudio

Objetivo general: Analizar la relación entre el uso nocturno de dispositivos móviles y la calidad del sueño en estudiantes de Psicología de la Universidad Latina de Panamá, sede David 2025.

Objetivos específicos:

- Describir la calidad del sueño y los patrones de uso nocturno de los dispositivos móviles (frecuencia, duración y tipo de actividad) en los estudiantes de Psicología de la Universidad Latina de Panamá, Sede David en el mes de junio del 2025.
- Analizar la percepción de los efectos del uso nocturno de los dispositivos móviles sobre el sueño y el funcionamiento diurno reportados por los estudiantes de Psicología de la Universidad Latina de Panamá, sede David en el mes de junio del 2025.
- Determinar la relación estadística entre el uso nocturno de dispositivos móviles (patrones de uso, percepción de efectos) y la calidad del sueño de los participantes.
- Explorar cualitativamente los factores emocionales y contextuales que, desde la perspectiva de los estudiantes, influyen en sus hábitos de uso nocturno del teléfono celular y su impacto en el sueño.

Procedimientos del Estudio

Si usted forma parte en este estudio, se le solicitará lo siguiente:

- Dado que sólo usted puede calificar el uso nocturno de dispositivos móviles y como afecta su calidad de sueño, se le solicitará responder en el día de hoy, 2 cuestionarios uno se compone de 9 preguntas y el otro de 7 preguntas.
- El tiempo que le tomará responder estas preguntas es aproximadamente 15 a 20 minutos.
- Esta encuesta se realizará en el aula de clases de la Universidad Latina de Panamá sede David con supervisión de los profesores que estén impartiendo clases en ese momento.
- Si desea que el investigador le colabore en la lectura de las preguntas o escritura de sus respuestas, puede solicitarlo en el momento de realizar el cuestionario frente a un testigo imparcial que usted designe.
- Todas las respuestas de este cuestionario serán guardadas y protegidas en un lugar seguro durante cinco años en La Universidad Latina de Panamá sede David. Después de transcurrido este periodo de tiempo, éstas serán destruidas.



Pág.2 de 5

Número Total de Participantes

Se estima que el número de participantes para la investigación es un total de 80 participantes.

Beneficios

El beneficio será el saber que usted está contribuyendo a saber los factores y aspectos que tiene el uso nocturno de dispositivos móviles y como puede llegar afectar en la calidad del sueño de los estudiantes universitarios que estén cursando la carrera de Psicología en el país.

Riesgos

Este estudio se clasifica en la categoría de riesgo mínimo. Esto significa que los riesgos asociados en este estudio son los mismos que usted enfrenta diariamente. No existen riesgos adicionales para aquellos que participan en este estudio.

Compensación

Se le proveerá de un refrigerio en muestra de agradecimiento a su tiempo. No recibirá ninguna compensación económica por formar parte en este estudio.

Privacidad y Confidencialidad

- Esta encuesta es anónima y su nombre no aparecerá en la misma. Se mantendrá sus respuestas de manera confidencial.
- Nadie tendrá permitido ver su expediente académico.
- Todos los datos recogidos serán objeto de investigación y se almacenarán en la Universidad Latina de Panamá sede David una vez termine la investigación.
- Cuando los resultados de la investigación se publiquen o se discutan en conferencias, no se incluirá información que pueda revelar su identidad. En el momento que usted solicite información relacionada con el proyecto, el investigador y los asesores de la investigación se la podrán proporcionar.

Participación Voluntaria/Retiro

Su participación en esta investigación es voluntaria. Usted no debería sentir ninguna clase de presión para tomar parte de este estudio. Su decisión de participar o no en este proyecto no



Pág.3 de 5

afectará sus relaciones actuales o futuras con su médico o de manera general con la Caja de Seguro Social. Si usted decide participar en este estudio y luego cambia de opinión, usted podrá retirarse en cualquier momento o dejar de responder cualquier pregunta de la encuesta sin enfrentar ningún tipo de penalización por parte del equipo de investigación.

Usted puede obtener las respuestas a sus preguntas, preocupaciones y quejas

Si durante el desarrollo de la encuesta o posterior a ella usted tiene alguna duda puede contactarse con la investigadora principal de este proyecto: **José Raúl Cordón Anguizola**, al teléfono: **6875-4127** o al correo electrónico: **jrca2199@gmail.com**.

Si usted desea discutir con alguien más que no forme parte del grupo de investigación, comuníquese con el Comité Institucional de Ética de la Investigación del Hospital Aquilino Tejeira (CBI-HAT) al número 906-1530 ext. 132 o al correo cbicocle@minsa.gob.pa.

Consentimiento para Participar en este Estudio de Investigación

Si desea participar en este estudio, favor firme el formulario, si las siguientes afirmaciones son verdaderas:

"Libremente doy mi consentimiento para participar en este estudio". Entiendo que al firmar este formulario estoy de acuerdo con participar en la investigación además de haber recibido una copia de este formulario.

Firma de la participante en el estudio

estudio Fecha: _____

Nombre de la participante en el

Hora: _____



Pág.4 de 5

Declaración de la Persona que Obtiene el Consentimiento Informado

He explicado cuidadosamente a la persona que toma parte en el estudio lo que él/ella puede esperar de su participación. Por medio de la presente certifico que cuando esta persona firmó este formulario, según mi conocimiento, ha entendido:

- De qué se trata el estudio
- Cuál es el procedimiento del mismo
- Que no hay otro beneficio más que ayudar a conocer sobre el tema del estudio.
- Que es un estudio de riesgo mínimo.

Puedo confirmar que el/la participante del estudio habla, lee y/o entiende el idioma español y que además está recibiendo una copia del formulario de consentimiento informado en el idioma correspondiente. Además, el/la participante pudo leer y entender este documento o, si no pudo, al menos, esta persona fue capaz de escuchar y entender el formulario cuando éste le fue leído junto a un testigo. El/La participante no padece de dificultades médico / psicológicas que puedan comprometer su comprensión, por lo tanto, no se hace difícil entender lo que se le está explicando y, por consiguiente, puede ofrecer su consentimiento informado siendo este legalmente válido.

Este (a) participante no está bajo ningún tipo de anestesia o analgésicos que pueden nublar su juicio o hacer que sea difícil de entender lo que se está explicando, por lo tanto, puede considerarse competente para dar su consentimiento informado.

Firma de la Persona Autorizada que Obtiene el Consentimiento Informado

Nombre Legible Persona Autorizada que Obtiene el Consentimiento

Informado Fecha: _____ Hora: _____



Pág.5 de 5



HOJA DE INFORMACIÓN DEL PACIENTE Y FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del Protocolo: "RELACION ENTRE EL USO NOCTURNO DE DISPOSITIVOS MÓVILES Y LA CALIDAD DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD LATINA DE PANAMÁ SEDE DAVID, JUNIO 2025.

Investigador Principal: JOSÉ RAÚL CORDÓN ANGUIZOLA

Lugar del Estudio: UNIVERSIDAD LATINA DE PANAMÁ, SEDE DAVID.

Teléfono del centro: 775-1479

INFORMACIÓN QUE DEBE CONOCER ANTES DE ACEPTAR PARTICIPAR EN EL ESTUDIO

Les estamos solicitando su participación a un estudio de investigación. Los estudios de investigación incluyen solo a las personas que deciden formar parte del mismo. Este documento se llama consentimiento informado. Por favor, lea cuidadosamente esta información y tome su tiempo para tomar su decisión con respecto a su participación. Siéntase libre de pedir a la persona encargada del estudio el discutir este documento de consentimiento con usted. Puede solicitarle que le explique cualquier palabra o información que usted no entienda claramente. La naturaleza del estudio, objetivos, beneficios, y otra información importante sobre la investigación se describen a continuación en este documento.

Este estudio está siendo realizado como trabajo de tesis de investigación como requisito para obtener el título de Licenciatura en Psicología en la Universidad Latina de Panamá sede David por el estudiante Jose Raul Cordon Anguizola, quien es la persona encargada de este estudio. El estará siendo asesorada por Roxana Tenorio, Profesora Asesora de la Universidad Latina de Panamá sede Santiago.

Este estudio ha sido revisado por el Comité Bioética de la Investigación del Hospital Aquilino Tejera (CBI-HAT) de Penonomé, Provincia de Coclé, con número de contacto 906-1530 ext. 132 y correo electrónico: cbicocle@minsa.gob.pa.

Esta investigación se llevará a cabo en la Universidad Latina de Panamá sede David durante el mes de junio del año 2025



Objetivos del Estudio

Objetivo general: Analizar la relación entre el uso nocturno de dispositivos móviles y la calidad del sueño en estudiantes de Psicología de la Universidad Latina de Panamá, sede David 2025.

Objetivos específicos:

- Describir la calidad del sueño y los patrones de uso nocturno de los dispositivos móviles (frecuencia, duración y tipo de actividad) en los estudiantes de Psicología de la Universidad Latina de Panamá, Sede David en el mes de junio del 2025.
- Analizar la percepción de los efectos del uso nocturno de los dispositivos móviles sobre el sueño y el funcionamiento diurno reportados por los estudiantes de Psicología de la Universidad Latina de Panamá, sede David en el mes de junio del 2025.
- Determinar la relación estadística entre el uso nocturno de dispositivos móviles (patrones de uso, percepción de efectos) y la calidad del sueño de los participantes.
- Explorar cualitativamente los factores emocionales y contextuales que, desde la perspectiva de los estudiantes, influyen en sus hábitos de uso nocturno del teléfono celular y su impacto en el sueño.

Procedimientos del Estudio

El propósito de esta entrevista es profundizar en las experiencias, percepciones, motivaciones y contextos personales sobre el uso nocturno de dispositivos móviles y su relación con la calidad del sueño. La información que usted comparta nos ayudará a interpretar y enriquecer los hallazgos de los cuestionarios, ofreciendo una visión más completa e integral del fenómeno.

Si usted forma parte en este estudio, se le solicitará lo siguiente:

- La participación consiste en una conversación guiada por un investigador, basada en aproximadamente 10 preguntas abiertas sobre sus hábitos y experiencias.
- Se estima que la entrevista tendría una duración aproximada de 10 a 15 minutos.
- Esta entrevista se llevará a cabo en un espacio privado y tranquilo para garantizar su comodidad.
- Todas las respuestas de estas entrevistas serán guardadas y protegidas en un lugar seguro durante cinco años en La Universidad Latina de Panamá sede David. Después de transcurrido este periodo de tiempo, éstas serán destruidas.



Pág.2 de 5

Número Total de Participantes

Se estima que el número de participantes para la investigación es un total de participantes 12 estudiantes.

Beneficios

El beneficio será el saber que usted está contribuyendo a saber los factores y aspectos que tiene el uso nocturno de dispositivos móviles y como puede llegar afectar en la calidad del sueño de los estudiantes universitarios que estén cursando la carrera de Psicología en el país.

Riesgos

Los riesgos asociados a su participación son mínimos. Es posible que algunas preguntas le inviten a reflexionar sobre hábitos o sentimientos personales. Se le recuerda que tiene el derecho de no responder a cualquier pregunta que le resulte incómoda, o de detener la entrevista en cualquier momento.

Compensación

Se le proveerá de un refrigerio en muestra de agradecimiento a su tiempo. No recibirá ninguna compensación económica por formar parte en este estudio.

Privacidad y Confidencialidad

- Esta entrevista sera anónima y su nombre no aparecerá en la misma. Se mantendrá sus respuestas de manera confidencial.
- Nadie tendrá permitido ver su expediente académico.
- Todos los datos recogidos serán objeto de investigación y se almacenarán en la Universidad Latina de Panamá sede David una vez termine la investigación.
- Cuando los resultados de la investigación se publiquen o se discutan en conferencias, no se incluirá información que pueda revelar su identidad. En el momento que usted solicite información relacionada con el proyecto, el investigador y los asesores de la investigación se la podrán proporcionar.



Pág.3 de 5

Participación Voluntaria/Retiro

Su participación en esta investigación es voluntaria. Usted no debería sentir ninguna clase de presión para tomar parte de este estudio. Su decisión de participar o no en este proyecto no afectará sus relaciones actuales o futuras con su médico o de manera general con la Caja de Seguro Social. Si usted decide participar en este estudio y luego cambia de opinión, usted podrá retirarse en cualquier momento o dejar de responder cualquier pregunta de la encuesta sin enfrentar ningún tipo de penalización por parte del equipo de investigación.

Usted puede obtener las respuestas a sus preguntas, preocupaciones y quejas

Si durante el desarrollo de la encuesta o posterior a ella usted tiene alguna duda puede contactarse con la investigadora principal de este proyecto: **José Raúl Cordón Anguizola**, al teléfono: **6875-4127** o al correo electrónico: **jrca2199@gmail.com**.

Si usted desea discutir con alguien más que no forme parte del grupo de investigación, comuníquese con el Comité Institucional de Ética de la Investigación del Hospital Aquilino Tejeira (CBI-HAT) al número 906-1530 ext. 132 o al correo cbicocle@minsa.gob.pa.

Consentimiento para Participar en este Estudio de Investigación

Si desea participar en este estudio, favor firme el formulario, si las siguientes afirmaciones son verdaderas:

"Libremente doy mi consentimiento para participar en este estudio". Entiendo que al firmar este formulario estoy de acuerdo con participar en la investigación además de haber recibido una copia de este formulario.

Firma de la participante en el estudio

Nombre de la participante en el

estudio Fecha: _____

Hora: _____



Pág.4 de 5

Declaración de la Persona que Obtiene el Consentimiento Informado

He explicado cuidadosamente a la persona que toma parte en el estudio lo que él/ella puede esperar de su participación. Por medio de la presente certifico que cuando esta persona firmó este formulario, según mi conocimiento, ha entendido:

- De qué se trata el estudio
- Cuál es el procedimiento del mismo
- Que no hay otro beneficio más que ayudar a conocer sobre el tema del estudio.
- Que es un estudio de riesgo mínimo.

Puedo confirmar que el/la participante del estudio habla, lee y/o entiende el idioma español y que además está recibiendo una copia del formulario de consentimiento informado en el idioma correspondiente. Además, el/la participante pudo leer y entender este documento o, si no pudo, al menos, esta persona fue capaz de escuchar y entender el formulario cuando éste le fue leído junto a un testigo. El/La participante no padece de dificultades médico / psicológicas que puedan comprometer su comprensión, por lo tanto, no se hace difícil entender lo que se le está explicando y, por consiguiente, puede ofrecer su consentimiento informado siendo este legalmente válido.

Este (a) participante no está bajo ningún tipo de anestesia o analgésicos que pueden nublar su juicio o hacer que sea difícil de entender lo que se está explicando, por lo tanto, puede considerarse competente para dar su consentimiento informado.

Firma de la Persona Autorizada que Obtiene el Consentimiento Informado

Nombre Legible Persona Autorizada que Obtiene el Consentimiento

Informado Fecha: _____ Hora: _____



Pág.5 de 5

Anexo 3 Formulario de elegibilidad



UNIVERSIDAD LATINA DE PANAMÁ SEDE DAVID
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION Y DESARROLLO HUMANO
LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

Nombre del instrumento: Formulario de elegibilidad.

Investigador: Jose Raul Cordon Anguizola **Contacto:** 6875-4127 **Correo:** jrc2199@gmail.com

Comité de bioética revisor: Comité de Bioética de la Investigación del Hospital Aquilino Tejeira (CBI-HAT) **Contacto:** 906-1530 ext 132 **Correo:** cbicocle@minsa.gob.pa.

Descripción del formulario: fue elaborado con el propósito de verificar el cumplimiento de los criterios de inclusión y exclusión establecidos en la metodología del estudio.

1. ¿Eres estudiante activo de la carrera de Psicología en la Universidad Latina de Panamá, sede David?
 Sí No
2. ¿Tienes entre 18 y 35 años?
 Sí No
3. ¿Usas dispositivos móviles al menos cinco días a la semana?
 Sí No
4. ¿Te han diagnosticado con algún trastorno del sueño como insomnio, apnea, narcolepsia u otro?
 Sí No
5. ¿Estás tomando medicamentos como ansiolíticos, antidepresivos o hipnóticos que puedan afectar tu sueño?
 Sí No
6. ¿Te han diagnosticado con algún trastorno psicológico grave (como psicosis, trastorno bipolar, esquizofrenia, etc.)?
 Sí No
7. ¿Pertenece a otra carrera universitaria distinta de Psicología?
 Sí No
8. ¿Has leído y firmado el consentimiento informado, aceptando participar voluntariamente?
 Sí No
9. ¿Tienes disponibilidad para completar este cuestionario y/o participar en una entrevista complementaria?
 Sí No



Anexo 4 Índice de calidad del sueño de Pittsburgh (ICSP)



UNIVERSIDAD LATINA DE PANAMÁ SEDE DAVID
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION Y DESARROLLO HUMANO
LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

Nombre del instrumento: INDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH

Investigador: Jose Raul Cordon Anguizola **Contacto:** 6875-4127 **Correo:** jrca2199@gmail.com

Comité de bioética revisor: Comité de Bioética de la Investigación del Hospital Aquilino Tejeira (CBI-HAT) **Contacto:** 906-1530 ext 132 **Correo:** cbicocle@minsa.gob.pa.

Validez: para este estudio se utilizó la validación realizada en Perú con un alfa de Cronbach $\alpha = 0.56$ (Luna, Robles y Agüero, 2015).

Descripción del cuestionario: el cuestionario cuenta con 19 preguntas de autoevaluación, las cuales cuentan para la obtención de la puntuación global. Estas preguntas se organizan en 7 indicadores, como son: calidad subjetiva del sueño, latencia, duración, eficiencia, perturbación del sueño, uso de meditación para dormir, disfunción diurna.

Instrucciones: Lee cuidadosamente cada pregunta antes de responder, marca con una "X" la opción que mejor describa tu situación actual, no hay respuestas correctas o incorrectas; responde con sinceridad y según tu experiencia, si alguna pregunta no aplica a tu caso, escoge la respuesta que más se acerque a tu percepción y si tienes alguna duda mientras completas el cuestionario, puedes consultar al investigador encargado.

1. En las últimas 4 semanas, normalmente ¿cuál ha sido su hora de irse acostar? (utilice sistema de 24 horas)
Escriba la hora habitual en que se acuesta: /_/_/_/
2. En las últimas 4 semanas, normalmente ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse (conciliar el sueño) en las noches?
Escriba el tiempo en minutos: _/_/_/_/
3. En las últimas 4 semanas, habitualmente ¿a qué hora se levantó de la cama por la mañana y no ha vuelto a dormir? (utilice sistema de 24 horas)
Escriba la hora habitual de levantarse: /_/_/_/
4. En las últimas 4 semanas, en promedio, ¿Cuántas horas efectivas ha dormido por noche?
Escriba la cantidad de horas que crea que durmió: /_/_/_/



5. En las últimas 4 semanas, ¿Cuántas veces ha tenido problemas para dormir a causa de: ...

	0.	1.	2.	3.	
	Ninguna vez en las últimas 4 semanas	Menos de una vez a la semana	Una o Dos veces a la semana	Tres o más veces a la semana	No responde

- a. No poder quedarse dormido (a) en la primera media hora?
- b. Despertarse durante la noche o la madrugada?
- c. Tener que levantarse temprano para ir al baño?
- d. No poder respirar bien?
- e. Toser o roncar ruidosamente?
- f. Sentir frío?
- g. Sentir demasiado calor?
- h. Tener pesadillas o "malos sueños"?
- i. Sufrir dolores?
- j. Otras razones: _____?
(Especificar)

6. En las últimas 4 semanas, (marcar la opción más apropiada).

	0.	1.	2.	3.	
	Ninguna vez en las últimas 4 semanas	Menos de una vez a la semana	Una o Dos veces a la semana	Tres o más veces a la semana	No responde

- 6.1 ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir por su cuenta?
- 6.2 ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir recetadas por el medico?



7. En las últimas 4 semanas, (marcar la opción más apropiada).

0. Ninguna vez en las últimas 4 semanas	1. Menos de una vez a la semana	2. Una o Dos veces a la semana	3. Tres o más veces a la semana	No responde
---	---------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	-------------

7.1 ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia (o mucho sueño), cuando conduce, come o desarrolla alguna otra actividad?

7.2 ¿Ha representado para usted mucho problema el "mantenerse despierto(a)" cuando conduce, come o desarrolla alguna otra actividad?

8. ¿Qué tanto problema ha tenido para mantenerse animado (a) o entusiasmado (a) al llevar a cabo sus tareas o actividades? (acepte una respuesta).

0. NADA	1. POCO	2. REGULAR O MODERADO	3. MUCHO O BASTANTE
---------	---------	-----------------------	---------------------

0. BASTANTE BUENO	1. BUENO	2. MALO	3. BASTANTE MALO
-------------------	----------	---------	------------------

9. ¿Cómo valorarías o calificarías la calidad de tu sueño?

Componente 1 #9 puntuación C1.....

Componente 2. #2 puntuación (menos de 15 min: 0, 16-30min: 1, 31-60min: 2, más de 60 min:3)
+#5a puntuación (si la suma es igual a =0; 1-2:1, 3-4:2, 5-6:3) C2.....

Componente 3. #4 puntuación (más de 7:0, 6-7:1, 5-6:2, menos de 5:3) C3.....



Componente 4.	<i>(total # de horas dormidas) / (total # de horas en cama) x 100. Más del 85%:0, 75-84%:1, 65-74%:2, menos del 65%: 3</i>	C4.....
Componente 5.	<i>#Suma de puntuaciones 5b a 5j (0:0, 1-9:1; 10-18:2; 19-27:3)</i>	C5.....
Componente 6.	<i>#6 puntuaciones</i>	C6.....
Componente 7.	<i>#7 puntuaciones + #8 puntuaciones (0:0, 1-2:1, 3-4:2, 5-6:3)</i>	C7.....
Suma las puntuaciones de los siete componentes.....		ICPS puntuación global



Anexo 5 Cuestionario complementario de los hábitos de uso nocturno de dispositivos móviles



UNIVERSIDAD LATINA DE PANAMÁ SEDE DAVID
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION Y DESARROLLO HUMANO
LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

Nombre del instrumento: Cuestionario complementario sobre los hábitos del uso nocturno de dispositivos móviles y la calidad del sueño

Investigador: José Raúl Cordón Anguizola **Contacto:** 6875-4127 **Correo:** jrca2199@gmail.com

Comité de bioética revisor: Comité de Bioética de la Investigación del Hospital Aquilino Tejera (CBI-HAT) **Contacto:** 906-1530 ext 132 **Correo:** cbicocle@minsa.gob.pa.

Descripción del cuestionario: el presente cuestionario complementario tiene como finalidad recoger información específica sobre los hábitos de uso nocturno de dispositivos móviles (UNDM) en estudiantes universitarios, y su posible relación con indicadores subjetivos de calidad del sueño (CS). Este instrumento autoadministrado se aplicará junto al Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) y forma parte del componente cuantitativo del estudio.

Instrucciones: Lee cuidadosamente cada pregunta antes de responder, marca con una "X" la opción que mejor describa tu situación actual, no hay respuestas correctas o incorrectas; responde con sinceridad y según tu experiencia, si alguna pregunta no aplica a tu caso, escoge la respuesta que más se acerque a tu percepción y si tienes alguna duda mientras completas el cuestionario, puedes consultar al investigador encargado.

Nota importante: Al responder este cuestionario, tener en consideración que el término "dispositivos móviles" hace referencia únicamente al uso de teléfonos celulares (smartphones). Por favor, responda las preguntas pensando solo en el uso de su celular.

Edad: _____ Género: _____ Cuatrimestre Actual: _____

1. ¿Cuántos días a la semana utiliza su dispositivo móvil antes de dormir?
 - 1-2 días a la semana.
 - 3 días a la semana.
 - 4-5 días a la semana
 - 6-7 días a la semana.

2. En una noche habitual, durante la última hora antes de apagar la luz con la intención de dormir, ¿Cuánto tiempo aproximadamente usas tu dispositivo móvil?
 - 0 - 30 minutos
 - 31 - 60 minutos
 - Más de 60 minutos

3. ¿Qué actividades realizas con el dispositivo móvil antes de dormir? (puedes seleccionar más de una)
 - Uso recreativo (redes sociales, entretenimiento, videojuegos)
 - Uso académico (lecturas, tareas, investigaciones)
 - Comunicación (chats, llamadas)
 - Trabajo o actividades laborales



4. Después de una noche en la que usaste tu dispositivo móvil por un tiempo prolongado antes de dormir, ¿con qué frecuencia experimentas las siguientes situaciones al día siguiente o durante la noche?:

Sintoma	Nunca	Rara vez	A veces	Frecuentemente	Muy frecuentemente
1. Dificultad para despertar por la mañana.					
2. Interrupciones nocturnas o despertarse varias veces durante la noche.					
3. Somnolencia o ganas de dormir durante la mañana.					
4. Dificultad para concentrarse en clases o tareas.					
5. Irritabilidad o cambios de humor.					
6. Dolor de cabeza o fatiga visual por la mañana.					
7. Pesadillas o sueños angustiantes.					
8. Falta de energía por la mañana.					

5. ¿Te cuesta más conciliar el sueño cuando usas tu dispositivo móvil antes dormir?

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Frecuentemente
- Muy frecuentemente

6. ¿Has intentado reducir el uso del dispositivo móvil antes de dormir?

- No lo he intentado
- Si lo he intentado



Si respondiste "No lo he intentado", por favor responde la siguiente pregunta:
6a. ¿Cuál es la razón principal por la que no has intentado reducir su uso? (Marca solo una opción)

- No lo considero un problema o no creo que afecte mi sueño.
- Es mi principal forma de relajarme o entretenerme antes de dormir.
- Es un hábito que tengo y me resulta difícil desconectarme.
- Lo necesito para mantenerme conectada/o socialmente (chats, redes sociales).
- Lo uso por motivos académicos o laborales hasta tarde.
- Otra razón (por favor, especifica): _____

Si respondiste "Si lo he intentado", por favor responde la siguiente pregunta:
6b. ¿Cuál fue el resultado principal que notaste?

- Sí, he notado una mejora significativa en mi calidad del sueño (me duermo más rápido, me siento más descansada/o).
- Sí, he notado una mejora leve en mi calidad del sueño.
- Sí, pero no he notado ningún cambio en mi calidad del sueño.
- Sí, pero me resulto muy difícil mantener el cambio y volví a mis hábitos de uso de dispositivos móviles anteriores.
- Otra experiencia (por favor, especifica): _____



Anexo 6 Formato de entrevista semiestructurada

Formato de Entrevista Semiestructurada

Esta entrevista es de tipo semiestructurada, diseñada para complementar los datos obtenidos en la fase cuantitativa del estudio con enfoque mixto que investiga la relación entre el uso nocturno de dispositivos móviles y la calidad del sueño en estudiantes de psicología. El formato semiestructurado permite explorar temas claves de forma flexible, combinando preguntas abiertas con la posibilidad de realizar sondeos adicionales cuando sea necesario.

Objetivo de la entrevista

Profundizar en las experiencias, percepciones, motivaciones y contextos de los estudiantes universitarios respecto al uso nocturno de dispositivos móviles y su relación con la calidad del sueño, con el fin de enriquecer e interpretar los hallazgos cuantitativos obtenidos.

Introducción para el participante

"Gracias nuevamente por tu participación. Como te comenté, esta entrevista busca conocer un poco más sobre tus hábitos con el celular durante la noche y cómo sientes que esto puede influir en tu descanso. No hay respuestas correctas o incorrectas, lo importante es tu experiencia personal. Todo lo que digas será confidencial y utilizado únicamente con fines académicos. Si en algún momento deseas omitir una pregunta o terminar la entrevista, puedes hacerlo sin problema."

1. Rutina nocturna y contexto

Para comenzar, ¿podrías describirme cómo es una noche típica para ti en cuanto al uso del celular antes de irte a dormir?

Sondeos opcionales: ¿A qué hora sueles empezar a usarlo más intensamente por la noche? ¿En qué parte de tu casa sueles estar cuando lo usas antes de dormir?

2. Motivaciones y uso

¿Cuáles dirías que son las principales razones por las que usas el celular justo antes de dormir o ya estando en la cama? (Uso académico, distracción, necesidad de desconexión, hábito, ansiedad, etc.)

3. Actividades y nivel de enganche

¿Qué tipo de actividades realizas normalmente con tu celular por la noche? (Ej.: redes sociales, ver videos, estudiar, jugar, chatear...) ¿Hay alguna de estas actividades que sientas que te atrapa más o a la que le dedicas más tiempo sin darte cuenta? ¿Por qué crees que sucede esto?

4. Impacto en el inicio del sueño

¿Cómo sientes que influye el uso del celular en la hora en que logras dormirte?

Sondeo adicional: ¿Tienes algún ejemplo de una noche en la que notaste claramente que el uso del celular te retrasó el sueño?

5. Percepción del descanso

Pensando en esas noches en las que usas el celular justo antes de dormir, ¿cómo te sientes al día siguiente en cuanto al descanso? ¿Dirías que tu sueño fue reparador o no? ¿Por qué?

6. Efectos en el día siguiente

¿Has notado algún efecto en tu energía, estado de ánimo o concentración durante el día debido al uso del celular por la noche? ¿Te ha afectado en lo académico o personal?

7. Conciencia y preocupación

¿Eres consciente de cómo puede afectar tu sueño el uso nocturno del celular? ¿Es algo que te preocupa, o que has pensado en cambiar?

8. Intentos de cambio

¿Alguna vez has intentado cambiar tu hábito de usar el celular antes de dormir?

Si sí: ¿Qué te motivó a hacerlo?, ¿qué hiciste?, ¿cómo te resultó?, ¿pudiste mantener el cambio?

Si no: ¿Por qué no lo has intentado?, ¿hay algo que te lo impida?

9. Influencias externas

¿Crees que factores como las tareas académicas, la vida social, o incluso las notificaciones y diseño de las apps influyen en tu hábito de usar el celular antes de dormir? ¿Cuál de estos factores crees que te afecta más?

10. Reflexión final

10. Para cerrar: ¿hay algo más que te gustaría compartir sobre tu experiencia con el uso del celular por la noche y tu sueño? ¿Qué consejo le darías a otro estudiante que siente que su uso nocturno del celular está afectando su descanso?

Sección opcional para el entrevistador (no se lee al participante)

Observaciones no verbales: _____

Duración de la entrevista: _____ minutos

Observaciones generales: _____

Anexo 7 Ficha de validación del cuestionario complementario por jueces expertos



UNIVERSIDAD LATINA DE PANAMÁ SEDE DAVID
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION Y DESARROLLO HUMANO
LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

Nombre del instrumento: Ficha de validación por jueces expertos.

Título de tesis: "RELACIÓN ENTRE EL USO NOCTURNO DE DISPOSITIVOS MÓVILES Y LA CALIDAD DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD LATINA DE PANAMÁ SEDE DAVID, JUNIO 2025"

Investigador: José Raúl Córdón Anguizola **Contacto:** 6875-4127 **Correo:** jrca2199@gmail.com

Fecha: 13-6-25

Dirigida a: Lic. Ela Palacios

Estimada Prof. Ela Palacios,

Me dirijo a usted, como estudiante de la Licenciatura en Psicología, para solicitar su valiosa colaboración como experta en la validación del contenido del "Cuestionario complementario sobre los hábitos del uso nocturno de dispositivos móviles y la calidad del sueño". Este instrumento fue diseñado exclusivamente para esta investigación como parte de mi trabajo de tesis titulado: "RELACIÓN ENTRE EL USO NOCTURNO DE DISPOSITIVOS MÓVILES Y LA CALIDAD DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD LATINA DE PANAMÁ SEDE DAVID, JUNIO 2025."

El objetivo de este cuestionario tiene como finalidad recoger información específica sobre los hábitos de uso nocturno de dispositivos móviles (UNDM) en estudiantes universitarios, y su posible relación con indicadores subjetivos de calidad del sueño (CS).

El instrumento ha sido diseñado tomando en cuenta 6 indicadores, que son frecuencia de uso (1 ítem), tiempo promedio diario (1 ítem), tipo de actividad (1 ítem), interferencia del uso de dispositivos móviles con la calidad del sueño (1 ítem), percepción del impacto del uso de dispositivos móviles en la calidad del sueño (3 ítems), intento de modificación del uso nocturno de dispositivos móviles (1 ítem). De esta manera, se les solicita a los participantes que contesten en una escala tipo Likert con categorías diferentes según la pregunta solicitada.

Instrucciones para la evaluación

Agradecería que pudiera evaluar marcando con una x en las respuestas de "Si o No" cada ítem del cuestionario adjunto considerando los siguientes criterios, para indicar que las preguntas cumplen con todos los criterios necesarios para su validación. Anote las observaciones pertinentes en la casilla asignada:

- Claridad: ¿La pregunta está redactada de forma clara y comprensible para los estudiantes universitarios?

- Relevancia: ¿La pregunta es relevante y adecuada para medir los hábitos del uso nocturno de dispositivos móviles y las percepciones de su impacto en el sueño?
- Redacción: ¿Las opciones de respuesta son adecuadas, exhaustivas y excluyente para las preguntas que aplica?
- Congruencia: ¿La pregunta corresponde a lo que se quiere conocer?

Indicadores	Claridad		Relevancia		Redacción		Congruencia		Observaciones
Datos sociodemográficos	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
Edad: ____	✓		✓		✓		✓		
Genero: ____	✓		✓		✓		✓		
Cuatrimestre actual:	✓		✓		✓		✓		
Observación									
Indicadores	Claridad		Relevancia		Redacción		Congruencia		Observaciones
Frecuencia de uso	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
1.¿Cuántos días a la semana utiliza su dispositivo móvil antes de dormir?	✓		✓		✓		✓		
Observación									
Indicadores	Claridad		Relevancia		Redacción		Congruencia		Observaciones
Tiempo promedio diario	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
2.¿Cuánto tiempo en general, utiliza dispositivos móviles antes de dormir?		✓	✓		✓		✓		No aclara si es a la hora de dormir o durante la noche no importa la hora.
Observación									
Indicadores	Claridad		Relevancia		Redacción		Congruencia		Observaciones
Tipo de actividad	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
3.¿Qué actividades realizas con el dispositivo móvil antes de dormir? (puedes	✓		✓		✓		✓		

seleccionar más de una)									
Observación									
Indicadores	Claridad		Relevancia		Redacción		Congruencia		Observaciones
Interferencia del uso de dispositivos móviles con la calidad del sueño	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
4.¿Sientes que el uso de dispositivos móviles retrasa la hora en la que te duermes?		✓	✓			✓		✓	"Sientes" es subjetivo Puede no ser por el celular sino por estrés o por el compromiso
Observaciones									
Indicadores	Claridad		Relevancia		Redacción		Congruencia		Observaciones
Percepción del impacto del uso de dispositivos móviles en la calidad del sueño	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
5.¿Sientes cansancio en la mañana o dificultad para concentrarte en actividades académicas u otras actividades debido al uso nocturno del dispositivo móvil?	✓		✓			✓		✓	También son síntomas de ansiedad y/o depresión
6.Después de usar tu dispositivo móvil antes de dormir, ¿Cómo describirías la calidad de tu sueño?	✓		✓		✓		✓		La mayoría no va a realizar una relación negativa.
7.¿Te cuesta más conciliar el sueño cuando usas tu dispositivo móvil antes dormir?	✓		✓		✓		✓		
Observación									
Indicadores	Claridad		Relevancia		Redacción		Congruencia		Observaciones
Intento de modificación del uso nocturno de	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	

dispositivos móviles									
8. ¿Has intentado reducir el uso del dispositivo móvil antes de dormir?	✓		✓		✓		✓		
Si respondiste "No lo he intentado", por favor responde la siguiente pregunta: 8a. ¿Cuál es la razón principal por la que no has intentado reducir su uso? (Marca solo una opción)	✓		✓		✓		✓		
Si respondiste "Si lo he intentado", por favor responde la siguiente pregunta: 8b. ¿Cuál fue el resultado principal que notaste?	✓		✓		✓		✓		
Observación	Sugiero facilitar los síntomas o características esperadas del uso del celular.								

Juicio Global del Experto:

"Basado en mi revisión, considero que el cuestionario:"

- () Es adecuado y puede utilizarse en su forma actual.
- (✓) Es adecuado, pero debe revisar las observaciones y corregirlo.
- () No es adecuado para su propósito.

Datos del Experto Validador:

Nombre Completo: Ela Tatiana Palacios

Título Profesional: Cic. en Psicología

Especialidad: Psicología Clínica

Afiliación institucional: Universidad Latina - David

Correo electrónico: etatyp22@gmail.com

Firma: Elain de Ceballos

Fecha de validación: 13-6-25

Constancia de validación de instrumentó por juicio de experto

Yo, Ela Tatiana Palacios, con Maestría en Psicología y
complementario sobre los hábitos del uso nocturno de dispositivos móviles y la
calidad del sueño", presentado por el estudiante José Raúl Córdón Anguizola
para su tesis de Licenciatura en Psicología.

Después de una revisión de su contenido y estructura, considero que el
instrumentó es aprobado para los fines de la
investigación propuesta.



UNIVERSIDAD LATINA DE PANAMÁ SEDE DAVID
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION Y DESARROLLO HUMANO
LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

Nombre del instrumento: Ficha de validación por jueces expertos.

Título de tesis: "RELACIÓN ENTRE EL USO NOCTURNO DE DISPOSITIVOS MÓVILES Y LA CALIDAD DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD LATINA DE PANAMÁ SEDE DAVID, JUNIO 2025"

Investigador: José Raúl Cordón Anguizola **Contacto:** 6875-4127 **Correo:** jrc2199@gmail.com

Fecha: 14 Junio 2025.

Dirigida a: Profa. Iteca Pitti

Estimada Profa. Pitti,

Me dirijo a usted, como estudiante de la Licenciatura en Psicología, para solicitar su valiosa colaboración como experta en la validación del contenido del "Cuestionario complementario sobre los hábitos del uso nocturno de dispositivos móviles y la calidad del sueño". Este instrumento fue diseñado exclusivamente para esta investigación como parte de mi trabajo de tesis titulado: "RELACIÓN ENTRE EL USO NOCTURNO DE DISPOSITIVOS MÓVILES Y LA CALIDAD DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD LATINA DE PANAMÁ SEDE DAVID, JUNIO 2025."

El objetivo de este cuestionario tiene como finalidad recoger información específica sobre los hábitos de uso nocturno de dispositivos móviles (UNDM) en estudiantes universitarios, y su posible relación con indicadores subjetivos de calidad del sueño (CS).

El instrumento ha sido diseñado tomando en cuenta 6 indicadores, que son frecuencia de uso (1 ítem), tiempo promedio diario (1 ítem), tipo de actividad (1 ítem), interferencia del uso de dispositivos móviles con la calidad del sueño (1 ítem), percepción del impacto del uso de dispositivos móviles en la calidad del sueño (3 ítems), intento de modificación del uso nocturno de dispositivos móviles (1 ítem). De esta manera, se les solicita a los participantes que contesten en una escala tipo Likert con categorías diferentes según la pregunta solicitada.

Instrucciones para la evaluación

Agradecería que pudiera evaluar marcando con una x en las respuestas de "Si o No" cada ítem del cuestionario adjunto considerando los siguientes criterios, para indicar que las preguntas cumplen con todos los criterios necesarios para su validación. Anote las observaciones pertinentes en la casilla asignada:

- Claridad: ¿La pregunta está redactada de forma clara y comprensible para los estudiantes universitarios?

- Relevancia: ¿La pregunta es relevante y adecuada para medir los hábitos del uso nocturno de dispositivos móviles y las percepciones de su impacto en el sueño?
- Redacción: ¿Las opciones de respuesta son adecuadas, exhaustivas y excluyente para las preguntas que aplica?
- Congruencia: ¿La pregunta corresponde a lo que se quiere conocer?

Indicadores	Claridad		Relevancia		Redacción		Congruencia		Observaciones
Datos sociodemográficos	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
Edad: ____	✓		✓		✓		✓		
Genero: ____	✓		✓		✓		✓		
Cuatrimestre actual:	✓		✓		✓		✓		
Observación									
Indicadores	Claridad		Relevancia		Redacción		Congruencia		Observaciones
Frecuencia de uso	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
1. ¿Cuántos días a la semana utiliza su dispositivo móvil antes de dormir?	✓		✓		✓		✓		
Observación									
Indicadores	Claridad		Relevancia		Redacción		Congruencia		Observaciones
Tiempo promedio diario	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
2. ¿Cuánto tiempo en general, utiliza dispositivos móviles antes de dormir?		✓	✓		✓		✓		No queda claro si la hora importa.
Observación									
Indicadores	Claridad		Relevancia		Redacción		Congruencia		Observaciones
Tipo de actividad	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
3. ¿Qué actividades realizas con el dispositivo móvil antes de dormir? (puedes	✓		✓		✓		✓		

Observación									
Indicadores	Claridad		Relevancia		Redacción		Congruencia		Observaciones
Interferencia del uso de dispositivos móviles con la calidad del sueño	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
4. ¿Sientes que el uso de dispositivos móviles retrasa la hora en la que te duermes?		✓	✓			✓		✓	Sientes no es objetivo podría ser "consideras"
Observaciones									
Indicadores	Claridad		Relevancia		Redacción		Congruencia		Observaciones
Percepción del impacto del uso de dispositivos móviles en la calidad del sueño	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
5. ¿Sientes cansancio en la mañana o dificultad para concentrarte en actividades académicas u otras actividades debido al uso nocturno del dispositivo móvil?	✓		✓			✓		✓	Podría estar causado por otra condición!
6. Después de usar tu dispositivo móvil antes de dormir, ¿Cómo describirías la calidad de tu sueño?		✓	✓			✓	✓		Podría mejorar redacción
7. ¿Te cuesta más conciliar el sueño cuando usas tu dispositivo móvil antes dormir?	✓		✓		✓		✓		
Observación									
Indicadores	Claridad		Relevancia		Redacción		Congruencia		Observaciones
Intento de modificación del uso nocturno de	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	

Dispositivos móviles									
8. ¿Has intentado reducir el uso del dispositivo móvil antes de dormir?	✓		✓		✓		✓		
Si respondiste "No lo he intentado", por favor responde la siguiente pregunta: 8a. ¿Cuál es la razón principal por la que no has intentado reducir su uso? (Marca solo una opción)	✓		✓		✓		✓		
Si respondiste "Si lo he intentado", por favor responde la siguiente pregunta: 8b. ¿Cuál fue el resultado principal que notaste?	✓		✓		✓		✓		
Observación									

Juicio Global del Experto:

"Basado en mi revisión, considero que el cuestionario:"

- () Es adecuado y puede utilizarse en su forma actual.
- (✓) Es adecuado, pero debe revisar las observaciones y corregirlo.
- () No es adecuado para su propósito.

Datos del Experto Validador:

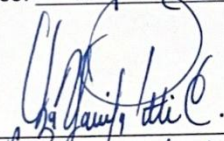
Nombre Completo: Itha Yariela Pitti

Título Profesional: Licda. Psicología

Especialidad: Psicóloga Clínica

Afiliación institucional: Universidad Latina Sede David.

Correo electrónico: itapitti@ch.ulatina.edu.pa.

Firma: 

Fecha de validación: 14/06/2025.

Constancia de validación de instrumentó por juicio de experto

Yo Itha Yariela Pitti, con Lic. Psicología y Maestría Psic. Clínica certifico que he revisado el instrumento "Cuestionario complementario sobre los hábitos del uso nocturno de dispositivos móviles y la calidad del sueño", presentado por el estudiante José Raúl Cordón Anguizola para su tesis de Licenciatura en Psicología.

Después de una revisión de su contenido y estructura, considero que el instrumentó es Aprobado para los fines de la investigación propuesta.



UNIVERSIDAD LATINA DE PANAMÁ SEDE DAVID
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION Y DESARROLLO HUMANO
LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

Nombre del instrumento: Ficha de validación por jueces expertos.

Título de tesis: "RELACIÓN ENTRE EL USO NOCTURNO DE DISPOSITIVOS MÓVILES Y LA CALIDAD DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD LATINA DE PANAMÁ SEDE DAVID, JUNIO 2025"

Investigador: José Raúl Cerdón Anguizola **Contacto:** 6875-4127 **Correo:** jrca2199@gmail.com

Fecha: 16/6/2025.

Dirigida a: Leda Roxana Tenorio A.

Estimada Roxana Tenorio A.

Me dirijo a usted, como estudiante de la Licenciatura en Psicología, para solicitar su valiosa colaboración como experta en la validación del contenido del "Cuestionario complementario sobre los hábitos del uso nocturno de dispositivos móviles y la calidad del sueño". Este instrumento fue diseñado exclusivamente para esta investigación como parte de mi trabajo de tesis titulado: "RELACIÓN ENTRE EL USO NOCTURNO DE DISPOSITIVOS MÓVILES Y LA CALIDAD DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD LATINA DE PANAMÁ SEDE DAVID, JUNIO 2025."

El objetivo de este cuestionario tiene como finalidad recoger información específica sobre los hábitos de uso nocturno de dispositivos móviles (UNDM) en estudiantes universitarios, y su posible relación con indicadores subjetivos de calidad del sueño (CS).

El instrumento ha sido diseñado tomando en cuenta 6 indicadores, que son frecuencia de uso (1 ítem), tiempo promedio diario (1 ítem), tipo de actividad (1 ítem), interferencia del uso de dispositivos móviles con la calidad del sueño (1 ítem), percepción del impacto del uso de dispositivos móviles en la calidad del sueño (3 ítems), intento de modificación del uso nocturno de dispositivos móviles (1 ítem). De esta manera, se les solicita a los participantes que contesten en una escala tipo Likert con categorías diferentes según la pregunta solicitada.

Instrucciones para la evaluación

Agradecería que pudiera evaluar marcando con una x en las respuestas de "Si o No" cada ítem del cuestionario adjunto considerando los siguientes criterios, para indicar que las preguntas cumplen con todos los criterios necesarios para su validación. Anote las observaciones pertinentes en la casilla asignada:

- Claridad: ¿La pregunta está redactada de forma clara y comprensible para los estudiantes universitarios?

- Relevancia: ¿La pregunta es relevante y adecuada para medir los hábitos del uso nocturno de dispositivos móviles y las percepciones de su impacto en el sueño?
- Redacción: ¿Las opciones de respuesta son adecuadas, exhaustivas y excluyentes para las preguntas que aplica?
- Congruencia: ¿La pregunta corresponde a lo que se quiere conocer?

Indicadores	Claridad		Relevancia		Redacción		Congruencia		Observaciones
Datos sociodemográficos	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
Edad: ____									
Genero: ____									
Cuatrimestre actual:									
Observación									
Indicadores	Claridad		Relevancia		Redacción		Congruencia		Observaciones
Frecuencia de uso	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
1. ¿Cuántos días a la semana utiliza su dispositivo móvil antes de dormir?	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
Observación									
Indicadores	Claridad		Relevancia		Redacción		Congruencia		Observaciones
Tiempo promedio diario	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
2. ¿Cuánto tiempo en general, utiliza dispositivos móviles antes de dormir?	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
Observación									
Indicadores	Claridad		Relevancia		Redacción		Congruencia		Observaciones
Tipo de actividad	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
3. ¿Qué actividades realizas con el dispositivo móvil antes de dormir? (puedes	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		

seleccionar más de una)									
Observación									
Indicadores	Claridad		Relevancia		Redacción		Congruencia		Observaciones
Interferencia del uso de dispositivos móviles con la calidad del sueño	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
4. ¿Sientes que el uso de dispositivos móviles retrasa la hora en la que te duermes?	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		Colocar Característica, y Redacción Colocar escala Likert.
Observaciones									
Indicadores	Claridad		Relevancia		Redacción		Congruencia		Observaciones
Percepción del impacto del uso de dispositivos móviles en la calidad del sueño	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
5. ¿Sientes cansancio en la mañana o dificultad para concentrarte en actividades académicas u otras actividades debido al uso nocturno del dispositivo móvil?	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	Corregir Redacción
6. Después de usar tu dispositivo móvil antes de dormir, ¿Cómo describirías la calidad de tu sueño?	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	Colocar la escala Likert y Redacción
7. ¿Te cuesta más conciliar el sueño cuando usas tu dispositivo móvil antes dormir?									
Observación									
Indicadores	Claridad		Relevancia		Redacción		Congruencia		Observaciones
Intento de modificación del uso nocturno de	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	

dispositivos móviles									
8. ¿Has intentado reducir el uso del dispositivo móvil antes de dormir?	✓		✓		✓		✓		
Si respondiste "No lo he intentado", por favor responde la siguiente pregunta: 8a. ¿Cuál es la razón principal por la que no has intentado reducir su uso? (Marca solo una opción)	✓		✓		✓		✓		
Si respondiste "Si lo he intentado", por favor responde la siguiente pregunta: 8b. ¿Cuál fue el resultado principal que notaste?	✓		✓		✓		✓		
Observación									

Juicio Global del Experto:

"Basado en mi revisión, considero que el cuestionario:"

- () Es adecuado y puede utilizarse en su forma actual.
- () Es adecuado, pero debe revisar las observaciones y corregirlo.
- () No es adecuado para su propósito.

Datos del Experto Validador:


Nombre Completo: Roxana Y. Tenorio A

Título Profesional: Psicología Clínica

Especialidad: Psicología Clínica

Afiliación institucional: Universidad Latina

Correo electrónico: roxanatenorio@ve.ulatina.edu.pr

Firma: 

Fecha de validación: 17/6/2025

Constancia de validación de instrumentó por juicio de experto

Yo, Roxana Y. Tenorio A, con CIP 9746-1536 y Cod. I. 5768, certifico que he revisado el instrumento "Cuestionario complementario sobre los hábitos del uso nocturno de dispositivos móviles y la calidad del sueño", presentado por el estudiante José Raúl Cerdón Anguizola para su tesis de Licenciatura en Psicología.

Después de una revisión de su contenido y estructura, considero que el instrumentó es Aprobado para los fines de la investigación propuesta.

Referencias bibliográficas

- American Academy of Sleep Medicine. (2022). *The Importance of Student Sleep Health*. *American Academy of Sleep Medicine Journal*.
- Arshad, D., Munir, U., Fatima, S., Khalid, R. A., Abdul, N., Bukhari, S., . . . Salmaan, A. (2021). The adverse impact of excessive smarthphone screen-time on sleep quality among young adults: a prospective cohort. *Sleep Science*, 14(4), 334-341. doi:10.5935/1984-0063.20200114.
- Asamblea Nacional de Panamá. (2003). Ley 68 del 20 de noviembre de 2003. Derechos y obligaciones de los pacientes en materia de información y decisión libre informada. *Gaceta Oficial de Panamá*.
- Asamblea Nacional de Panamá. (2009). Ley 14 del 19 de mayo de 2009. Regulación de la investigación biomédica en Panamá. *Gaceta Oficial de Panamá*.
- Asamblea Nacional de Panamá. (2019). Ley 81 del 26 de marzo de 2019. Protección de datos personales. *Gaceta Oficial de Panamá*.
- Barbato, G. (2021). REM sleep: an unknown indicator of sleep quality. *International journal of environmental research and public health*, 18(24).
- Blume, C., Garbazza, C., & Spitschan, M. (2019). Effects of light on human circadian rhythms, sleep and mood. *Somnologie*, 23(3), 147-156. doi:10.1007/s11818-019-00215-x
- Borbély, A. (1982). A Two Process Model of Sleep Regulation. *Human Neurobiology*. doi:0721-9075/82/0001/0195
- Buysee, D. R., Monk, T., Berman, S., & Kupfer, D. (1989). The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213. doi:10.1016/0165-1781(89)90047-4

- Caumo, G., Spritzer, D., Carissimi, A., & Tonon, A. (2020). Exposure to electronic devices and sleep quality in adolescents: a matter of type, duration, and timing. *Sleep Health*, 6(2), 172-178. doi: 10.1016/j.sleh.2019.12.004.
- Ceylan, A., & Demirdel, E. (2023). The Relationship Between Academic Performance and Physical Activity, Smart Phone Use and Sleep Quality in University Students. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 13(3), 549-554. doi:10.33808/clinexphealthsci.1112286.
- Clavijo, D., Rocha, L., & Molano, E. (2020). Calidad de sueño en relación con el uso nocturno de redes sociales en estudiantes de V a X semestre de la Facultad de Odontología de la Universidad Cooperativa de Colombia, sede Bogotá, durante el año 2020. Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de Odontología.
- Duque, M. (2022). La calidad del sueño y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de medicina. *Revista Ciencia y Salud Integrando Conocimientos*, 6(2), 57-62. doi: <https://doi.org/10.34192/cienciaysalud.v6i2.407>.
- Espinoza, A., Martínez, Y., Zepeda, A., Martínez, A., & Vázquez, L. (2023). Uso de pantalla y duración de sueño en estudiantes universitarios. *Journal of Behavior and Feeding*, 3(5), 22-29. doi:10.32870/jbf.v3i5.37.
- Hernández Sampieri, R. C. (2018). Metodología de la Investigación. *Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*, (7ma ed.) (Vol. 6). México: McGraw-Hill. doi.org/10.22201/fesc.20072236e.2019.10.18.6.
- Huang, T., Liu, Y., Tan, T., Wang, D., Zheng, K., & Liu, W. (2023). Mobile phone dependency and sleep quality in college students during COVID-19 outbreak: the mediating role of bedtime procrastination and fear of missing out. *BMC Public Health*, 23(1), 2-8. doi:10.1186/s12889-023-16061-4

- Huarca, P., & Cárdenas, L. (2024). Factores que afectan la calidad del sueño en estudiantes universitarios: una revisión de literatura. *Scientiarvm*, 10(2), 3-7. doi:10.26696/sci.epg.0188.
- Huiberts, L., Opperhuizen, A., & Schlangen, L. (2022). Pre-bedtime activities and light-emitting screen use in university students and their relationships with self-reported sleep duration and quality. *Lighting Research and Technology*, 54(6), 595-608. doi:10.1177/14771535221074725.
- Kalmbach, D., Cuamatz, A., Tonnu, C., Tran, K., Anderson, J., Roth, T., & Drake, C. (2018). Hyperarousal and sleep reactivity in insomnia: Current insights. *Nature and Science of Sleep*, 10, 193-201. doi:10.2147/NSS.S138823.
- Lezcano, H., Vieto, Y., Morán, J., Donadío, F., & Carbonó, A. (2014). Características del Sueño y su Calidad en Estudiantes de Medicina de la Universidad de Panamá. *Revista Médico Científica*, 27(1), 3-11. Obtenido de <https://www.revistamedicocientifica.org/index.php/rmc/article/view/386>.
- Lipson, S.; Zhou, S.; Abelson, S.; Heinze, J.; Jirsa, M.; Morigney, J.; Patterson, A.; Singh, M.; Eisenberg, D. (2022) Trends in college student mental health and help-seeking by race/ethnicity: Findings from the national healthy minds study, 2013-2021. *Journal of Affective Disorders*, 306, 138-147. doi.org/10.1016/j.jad.2022.03.038.
- Liza, R. (2022). Factores relacionados a mala calidad de sueño en estudiantes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12893/10223>.
- Martínez, F. (2010). La teoría de los usos y gratificaciones aplicada a las redes sociales. II Congreso Internacional Comunicación, 461-473. doi:978-84-615-1693-3.

- Meza, C., Díaz, E. M., & Alcaraz, M. (2022). Uso de Tecnologías y su Relación con la Calidad del Sueño en Estudiantes de Psicología. *Investigaciones de Estudiantes de Pregrado de Psicología UDP*, 104-122.
- Mohapatra, D., Ali, S., Patnaik, L., & Mishra, T. (2023). A cross-sectional study on the effect of bedtime smartphone usage on sleep quality, sleep duration and daytime sleepiness in medical students. *Journal of Associated Medical Sciences*, 56(1), 19-25. doi:10.12982/jams.2023.003.
- National Commission for the Protection of Human Subjects of Biomedical and Behavioral Research. (1979). *The Belmont Report: Ethical principles and guidelines for the protection of human subjects of research*. U.S. Government Printing Office.
- Nieto, H. (2021). Calidad del sueño en estudiantes de la carrera de medicina de quinto semestre de una universidad oficial de Panamá. *Revista Redes*, 1(14), 1-6. Obtenido de <https://portal.amelica.org/ameli/journal/443/4432904004/>.
- Oswald, I. (1980). *Sleep as a Restorative Process: Human Clues*. University of Edinburgh, Department of Psychiatry. doi: doi.org/10.1016/S0079-6123(08)60069-2.
- Panagiotou, M., Michel, S., Meijer, J., & Deboer, T. (2021). The aging brain: sleep, the circadian clock and exercise. *Biochemical Pharmacology*, 191, 1-5. doi:10.1016/j.bcp.2021.114563.
- Peltz, J., Rogge, R., Connolly, H., & O'Connor, T. (2017). A process-oriented model linking adolescents' sleep hygiene and psychological functioning: the moderating role of school start times. *Sleep Health*, 3(6), 465-472. doi: 10.1016/j.sleh.2017.08.003.
- Pérez, S. (2021). El uso excesivo de la tecnología y su relación con los trastornos del sueño en jóvenes. *La Estrella de Panamá*, págs. 1-5. Obtenido de <https://www.laestrella.com.pa/vida-y-cultura/cultura/excesivo-tecnologia-relacion-trastornos-sueno-HILE452317>.

- Quevedo-Blasco, V., & Quevedo-Blasco, R. (2011). Influencia del grado de somnolencia, cantidad y calidad de sueño sobre el rendimiento académico en adolescentes. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 11(1), 46-65.
- Román, C. (2017). El uso del celular y su influencia en las actividades académicas y familiares de los estudiantes de primer año de bachillerato de la ciudad de Quito. Universidad Andina Simón Bolívar. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10644/6164>.
- Scott, A., Webb, T.; James, M.; Rowse, G.; Weich, S. (2021) Improving Sleep Quality Leads to Better Mental Health: A Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. *Sleep Medicine Reviews*, 60. doi: 10.1016/j.smr.2021.101556.
- Shuster, E. (1997). Fifty years later: The significance of the Nuremberg Code. *New England Journal of Medicine*. 337(20), 1436-1440. doi: <https://doi.org/10.1056/NEJM199711133372006>.
- Silalahi, A., Lestari, P., & Khairina. (2023). Increasing Smartphone Usage Correlates With Worsening Sleep Quality Among Students. *Journal of Community Medicine and Public Health Research*, 4(1), 1-8. doi:10.20473/jcmp.2023.v4i1.39159.
- Solís, G. (2021). Uso de dispositivos móviles de pantalla y la calidad de sueño en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana en una universidad peruana. Universidad Ricardo Palma, Facultad de Medicina Humana.
- Tello, N. (2022). ¿Por qué es importante dormir bien para tener una buena salud? *La Prensa*, págs. 1-3. Obtenido de <https://prensa.css.gob.pa/2022/03/21/por-que-es-importante-dormir-bien-para-tener-una-buena-salud/>.
- Thomas, P., Gurung, R., & Mahalakshmi, M. (2022). Night Time Gadget Use and Quality of Sleep among Health Science Students in Bangalore, India. *Rwanda Medical Journal*, 79(4), 13-20. doi:10.4314/rmj.v79i4.2.

- Torres, M. (2024). Diferencia en la calidad de sueño autopercebida y calidad de sueño obtenida por actimetría en estudiantes universitarios. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, Facultad de Medicina. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12371/21892>.
- Vásquez, R. (2020). Efecto de la luz azul de dispositivos digitales en el ciclo del sueño, de pacientes jóvenes. Chilibre, Panamá. Octubre a noviembre de 2020. Universidad Especializada de Las Américas, Facultad de Ciencias de Medicina y Clínicas.
- Walker, M. (2018). *Why We Sleep*. Penguin Books. doi:10.1136/practneurol-2019-002471.
- World Medical Association. (2013). Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. *JAMA*, 310(20), 2191-2194. doi:<https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>.
- Yao, N., & Wang, Q. (2023). Technostress from Smartphone Use and Its Impact on University Students' Sleep Quality and Academic Performance. *Asia-Pacific Education Researcher*, 32(3), 317-326. doi:10.1007/s40299-022-00654-5.
- Zelada, M. (2022). Uso nocturno de pantallas y calidad del sueño en estudiantes de una universidad de Piura. Universidad César Vallejo, Facultad de Ciencias de la Salud. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/111276>.
- Zhu, W., Liu, J., Lou, H., Mu, F., & Li, B. (2024). Influence of smartphone addiction on sleep quality of college students: The regulatory effect of physical exercise behavior. *PLoS ONE*, 19(7), 1-11. doi: 10.1371/journal.pone.0307162.