



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE JURISPRUDENCIA Y CIENCIAS SOCIALES**  
**CARRERA DE TRABAJO SOCIAL**

**TEMA:**

---

**“VAMPING Y DINÁMICA FAMILIAR EN ADOLESCENTES”**

---

Informe final del trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del Título de  
Licenciada en Trabajo Social

**AUTORA**

Michelle Elizabeth Quevedo Moreira

**TUTORA**

Ing. Mg. Lorena Del Carmen Chilingua Véjar

Ambato – Ecuador

2021

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En calidad de Tutor del Trabajo de Integración Curricular titulado “**VAMPING Y DINÁMICA FAMILIAR EN ADOLESCENTES**”, de la Srta. **MICHELLE ELIZABETH QUEVEDO MOREIRA**, egresada de la Carrera de Trabajo Social de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Ambato, certifico que dicho trabajo se encuentra concluido y que reúne los requisitos necesarios para ser sometido a evaluación por parte del tribunal que el H. Consejo Directivo de la Facultad designe.

Ambato, 8 de Julio del 2021



Firmado electrónicamente por:

**LORENA DEL  
CARMEN  
CHILQUINGA  
VEJAR**

**Ing. Mg. Lorena Chiliquinga Véjar**

**TUTOR TRABAJO INTEGRACIÓN CURRICULAR**

## **AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Dejo constancia que este informe es el resultado de investigación de la autora, con el tema: “**VAMPING Y DINÁMICA FAMILIAR EN ADOLESCENTES**”, quien, basada en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en el trabajo. Las ideas, opiniones y comentarios emitidos son de exclusiva responsabilidad de la autora.

Ambato, 8 de julio del 2021



.....  
**Michelle Elizabeth Quevedo Moreira**  
**CC.180530241-9**  
**AUTORA**

## **DERECHOS DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga uso de este trabajo de investigación, como un documento disponible para la lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los derechos de este trabajo investigativo con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta tesis, dentro de las regulaciones de la universidad.

Ambato, 8 de julio del 2021



**Michelle Elizabeth Quevedo Moreira**  
**CC.180530241-9**  
**AUTORA**

## **APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO**

Los miembros del Tribunal de Grado **APRUEBAN** el Trabajo de Investigación sobre el tema: “**VAMPING Y DINÁMICA FAMILIAR EN ADOLESCENTES**”, presentado por la Srta. **MICHELLE ELIZABETH QUEVEDO MOREIRA**, de conformidad con el Reglamento de Graduación para obtener el Título Terminal de Tercer Nivel de la Universidad Técnica de Ambato.

Ambato, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del 2021

Para constancia firman:

---

**Presidente del Tribunal**

---

**Miembro del Tribunal**

---

**Miembro del Tribunal**

## DEDICATORIA

A mis padres Wilson y Leonor, por haberme formado con buenos valores y principios, por su amor, sacrificio, comprensión y apoyo incondicional, quienes se convirtieron en mi motivación y fuerza para superar situaciones difíciles.

A mi hermano, por aconsejarme a lo largo de mi vida estudiantil, siendo mi soporte para enfrentar los desafíos de la etapa universitaria, motivándome hasta cumplir mis objetivos.

A mi novio, por estar presente en todo momento, depositando su plena confianza en mis capacidades y habilidades, alentándome día a día a ser una mejor persona.

*Michelle Quevedo Moreira*

## AGRADECIMIENTO

A Dios, por la salud, y fortaleza que permitieron el desarrollo de este proyecto, por sus bendiciones, pues su amor y bondad no tienen fin, cada día aprendo de mis errores para mejorar como ser humano y crecer de diferentes maneras.

A mi familia por apoyarme en cada decisión que he tomado, este logro es para ustedes, gracias por ser los promotores de mis sueños y creer en mí.

Al alma mater, la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales, Carrera de Trabajo Social, que contribuyeron a mi formación académica, mediante sus saberes y experiencias permitieron fortalecer mis conocimientos para convertirme en una profesional y prepararme para un futuro mejor.

A la Ing. Lorena Chiliquinga, por la asesoría, dedicación, comprensión, y orientación para la elaboración de este trabajo, mi cariño y gratitud para usted.

*Michelle Quevedo Moreira*

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

### A. PÁGINAS PRELIMINARES

Portada.....	i
Aprobación del Tutor .....	ii
Autoría del Trabajo de Titulación .....	iii
Derechos de Autor.....	iv
Aprobación del Tribunal de Grado .....	v
Dedicatoria .....	vi
Agradecimiento .....	vii
Índice General de Contenidos .....	viii
Índice de Tablas .....	x
Índice de Gráficos .....	xii
Resumen Ejecutivo.....	xiii
Abstract .....	xiv

### B. CONTENIDOS

#### CAPITULO I

#### MARCO TEÓRICO

1.1	Antecedentes Investigativos.....	1
	Situación Problemática .....	1
	Problema científico .....	4
	Delimitación del problema.....	4
	Investigaciones previas .....	5
	Desarrollo Teórico de la Variable Independiente: Vamping .....	10
	Desarrollo Teórico de la Variable Dependiente: Dinámica Familiar .....	35
1.2	Objetivos .....	53
	Objetivo general.....	53

Objetivos específicos .....	53
Hipótesis. ....	53

## **CAPITULO II**

### **METODOLOGÍA**

2.1	Materiales .....	54
2.2	Métodos .....	56
	Enfoques .....	57
	Modalidad básica de investigación .....	58
	Niveles de Investigación .....	59
	Población .....	60
	Muestra .....	61

## **CAPITULO III**

### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

3.1	Análisis y discusión de los resultados .....	63
	Discusión de resultados .....	93
3.2	Verificación de la hipótesis .....	101
	Decisión .....	114

## **CAPITULO IV**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

4.1	Conclusiones .....	115
4.2	Recomendaciones .....	117

## **C. MATERIALES DE REFERENCIA**

Referencias Bibliográficas .....	118
ANEXOS .....	137

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Utilización de las TIC .....	11
<b>Tabla 2</b> Factores Psicológicos de Predisposición.....	18
<b>Tabla 3</b> Puntaje Test de Dependencia al móvil.....	54
<b>Tabla 4</b> Puntuación Cuestionario del sueño .....	55
<b>Tabla 5</b> Puntuación Percepción Familiar .....	56
<b>Tabla 6</b> Población de Estudio.....	61
<b>Tabla 7</b> Situación sociodemográfica .....	63
<b>Tabla 8</b> Cuando me aburro, utilizo el móvil.....	64
<b>Tabla 9</b> Cada vez necesito utilizar el móvil con más frecuencia .....	64
<b>Tabla 10</b> Si no tengo el móvil me encuentro mal.....	64
<b>Tabla 11</b> Cuando me siento solo llamo o le envío un SMS a alguien.....	65
<b>Tabla 12</b> Me han llamado la atención por utilizar el celular.....	67
<b>Tabla 13</b> Me he puesto un límite de consumo y no lo he podido cumplir .....	67
<b>Tabla 14</b> He discutido por el gasto económico del teléfono .....	67
<b>Tabla 15</b> He enviado más de 5 mensajes en un día.....	69
<b>Tabla 16</b> Me he acostado más tarde por utilizar el celular.....	69
<b>Tabla 17</b> Utilizo el móvil en situaciones que no es correcto hacerlo.....	69
<b>Tabla 18</b> Al levantarme lo primero que hago es ver si me ha llamado alguien .....	70
<b>Tabla 19</b> Resultados generales por dimensiones del móvil.....	71
<b>Tabla 20</b> Nivel de dependencia población objetivo .....	72
<b>Tabla 21</b> Que tan satisfecho ha estado con su sueño.....	74
<b>Tabla 22</b> Dificultades para conciliar el sueño .....	75
<b>Tabla 23</b> Dificultades para lograr un sueño reparador .....	75
<b>Tabla 24</b> Cuánto tiempo ha tardado en dormirse .....	75
<b>Tabla 25</b> Preocupación por disminución de funcionamiento académico.....	76
<b>Tabla 26</b> Excesiva somnolencia .....	77
<b>Tabla 27</b> Ha llegado a dormirse durante el día o más de lo habitual por la noche....	77
<b>Tabla 28</b> Resultados generales por dimensiones del sueño.....	79
<b>Tabla 29</b> Resultado global del sueño .....	80
<b>Tabla 30</b> Podemos aceptar los defectos de los demás y sobrellevarlos .....	82
<b>Tabla 31</b> Las costumbres familiares pueden modificarse .....	82

<b>Tabla 32</b>	En mi familia cada uno cumple sus responsabilidades .....	83
<b>Tabla 33</b>	Se distribuyen las tareas de forma que nadie esté sobrecargado.....	83
<b>Tabla 34</b>	Las manifestaciones de cariño forman parte de nuestra vida cotidiana .....	84
<b>Tabla 35</b>	Nos demostramos el cariño que nos tenemos .....	84
<b>Tabla 36</b>	Tomamos en consideración las experiencias de otras familias.....	85
<b>Tabla 37</b>	Somos capaces de buscar ayuda en otras personas .....	85
<b>Tabla 38</b>	Nos expresamos sin insinuaciones, de forma clara y directa.....	86
<b>Tabla 39</b>	Podemos conversar diversos temas sin temor.....	87
<b>Tabla 40</b>	En mi casa predomina la armonía .....	88
<b>Tabla 41</b>	Los intereses y necesidades son respetados .....	88
<b>Tabla 42</b>	Se toman decisiones para cosas importantes de la familia.....	89
<b>Tabla 43</b>	Cuando alguien de la familia tiene un problema los demás ayudan .....	89
<b>Tabla 44</b>	Resultados dimensiones familia.....	90
<b>Tabla 45</b>	Tipo de funcionalidad familiar.....	92
<b>Tabla 46</b>	Prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov.....	102
<b>Tabla 47</b>	. Correlación Spearman dependencia al móvil con la calidad del sueño .	104
<b>Tabla 48</b>	Prueba de Kruskal – Wallis dimensiones de la dependencia al móvil.....	106
<b>Tabla 49</b>	Tabla cruzada nivel de dependencia al móvil y funcionamiento familiar	109
<b>Tabla 50</b>	Prueba Chi cuadrado .....	109
<b>Tabla 51</b>	Prueba de Kruskal – Wallis con las dimensiones de la calidad del sueño	111

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1</b>	Resultados generales dimensiones del móvil.....	71
<b>Gráfico 2</b>	Nivel de dependencia población objetivo .....	73
<b>Gráfico 3</b>	Resultados por dimensiones del sueño .....	79
<b>Gráfico 4</b>	Estado del Sueño .....	80
<b>Gráfico 5</b>	Resultado dimensiones familia .....	90
<b>Gráfico 6</b>	Tipo de funcionalidad familiar.....	92
<b>Gráfico 7</b>	Diagrama de cajas abstinencia y funcionamiento familiar .....	106
<b>Gráfico 8</b>	Diagrama de cajas ausencia de control, y, funcionamiento familiar .....	107
<b>Gráfico 9</b>	Diagrama de cajas tolerancia, y, funcionamiento familiar.....	107
<b>Gráfico 10</b>	Valoración total dependencia al móvil, y, funcionamiento familiar....	108
<b>Gráfico 11</b>	Diagrama de cajas satisfacción del sueño y funcionamiento familiar .	111
<b>Gráfico 12</b>	Diagrama de cajas insomnio y funcionamiento familiar .....	112
<b>Gráfico 13</b>	Diagrama de cajas hipersomnio y funcionamiento familiar .....	112
<b>Gráfico 14</b>	Diagrama de cajas fenómenos en el sueño y funcionamiento familiar	113
<b>Gráfico 15</b>	Diagrama de cajas ayudas para dormir y funcionamiento familiar .....	113

## RESUMEN EJECUTIVO

La investigación de tipo descriptiva y correlacional, con una población de 171 estudiantes tiene como objetivo determinar la relación existente entre el vamping y la dinámica familiar de los adolescentes de la Unidad Educativa “Francisco Flor”.

Los dispositivos móviles han venido a revolucionar a la sociedad, especialmente a los más jóvenes, debido a los diversos propósitos que poseen, no obstante, el uso excesivo en horarios nocturnos genera cambios drásticos en las actividades cotidianas, hasta el punto de descuidar aspectos importantes como el sueño, relaciones familiares, sociales, rendimiento académico y necesidades básicas.

Para la ejecución de la investigación se utilizó una metodología con un enfoque cuantitativo, se emplearon tres cuestionarios previamente validados, para la variable independiente se fusionó el “Test de dependencia al móvil” conformado por las dimensiones abstinencia, ausencia de control y problemas derivados y tolerancia e interferencia con otras actividades con el “Cuestionario del sueño de Oviedo”, compuesto por satisfacción subjetiva del sueño, insomnio e hipersomnia, y para la variable dependiente se usó el “Cuestionario Percepción del Funcionamiento Familiar” con las dimensiones de adaptabilidad, roles, afectividad, permeabilidad, comunicación, armonía y cohesión.

En el proceso de comprobación de hipótesis se demostró una correlación positiva que determina que el vamping incide en la dinámica familiar de los adolescentes, que reflejaron que una cantidad considerable de estudiantes practican este fenómeno tecnológico.

Además, la dependencia al móvil y la calidad del sueño son factores que están relacionados con el tipo de familia, donde, los problemas se acentúan en las familias severamente disfuncionales, y, se van reduciendo conforme mejora la funcionalidad de los hogares.

**Palabras claves:** dispositivos móviles, sueño, vamping, disfuncionalidad, dinámica familiar.

## ABSTRACT

The investigation of descriptive and correlational type, with a population of 171 students, aims to determine the relationship between vamping and the family dynamics of adolescents of the "Francisco Flor" Educational Unit.

Mobile devices have come to revolutionize society, especially the youngest, due to the various purposes they have, however, excessive use at night time generates drastic changes in daily activities, to the point of neglecting important aspects such as sleep, family and social relationships, academic performance and basic needs.

For the execution of the research, a methodology with a quantitative approach was used, three previously validated questionnaires were used, for the independent variable the "Mobile Phone Dependence Test" was merged, consisting of the dimensions of abstinence, lack of control and derived problems and tolerance and interference with other activities with the "Oviedo Sleep Questionnaire", composed of subjective sleep satisfaction, insomnia and hypersomnia, and for the dependent variable, the "Family Functioning Perception Questionnaire" was used with the dimensions of adaptability, roles, affectivity, permeability, communication, harmony and cohesion.

In the process of hypothesis testing, a positive correlation was demonstrated that determines that vamping has an impact on the family dynamics of adolescents, which reflected that a considerable number of students practice this technological phenomenon.

In addition, cell phone dependence and sleep quality are factors that are related to family type, where problems are accentuated in severely dysfunctional families, and are reduced as household functionality improves.

**Key words:** mobile devices, sleep, vamping, dysfunctionality, family dynamics.

# CAPITULO I

## MARCO TEÓRICO

### 1.1 Antecedentes Investigativos

#### Situación Problemática

En la actualidad los adolescentes hacen uso de las tecnologías con mayor frecuencia sobre todo en altas horas de la noche, debido a que ese horario les genera más intimidad y confianza para poder conversar con su círculo de amigos y a la vez sentirse aceptados dentro de los grupos sociales (Moreno, 2016). En Madrid el 18% de los jóvenes de entre 14 y 18 años realiza un uso excesivo de dichos aparatos por tal motivo han llevado a los investigadores a concebir el término 'vamping', como un fenómeno en el que los adolescentes o jóvenes, utilizan el móvil o computadora, durante la noche y madrugada (Price-Mitchel, 2018).

En España la página web “Ditrendia” (2018) según las estadísticas del año 2017 menciona que el 97% de la población utiliza dispositivos móviles con acceso a internet, siendo el 49% de los jóvenes de entre 18 y 24 años quienes hacen un consumo de más de cuatro horas diarias, sin embargo, el 41% de españoles, tienden a poner límites en cuanto a su uso. Con respecto a las actividades más realizadas se encuentran la mensajería instantánea, redes sociales, compras, búsqueda de noticias e información. Un español dedica 3.248 minutos semanales a las Apps, de los cuales 64,35 minutos diarios son empleados para chatear en WhatsApp.

En Perú el periódico digital “El Comercio” (2014) publicó el artículo “Face Up: la aplicación que combate la adicción al smarthphone” que fue iniciativa de un grupo de barcelonenses al crear una plataforma que permitirá saber si los usuarios son dependientes al teléfono celular para de esta manera combatir el aumento de los malos hábitos derivados de la incorporación de teléfonos inteligentes a la vida diaria.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2017), el 40% de la población mundial duerme mal y sufre algún tipo de trastorno del sueño. El más habitual es el insomnio que puede ser crónico o transitorio, pero también existen otros como las apneas, el síndrome de las piernas inquietas o el sonambulismo.

El sitio web “Noticias Neo” (2019) afirma que en México el 39% de la población entre 18 a 65 años presentan problemas de insomnio. De éstos, alrededor del 37% son hombres y el 42% mujeres. Además 7 de cada 100 menores de edad han desarrollado malos hábitos del sueño, lo que ha impedido tener un óptimo desenvolvimiento.

Si bien es cierto, las Tics facilitan la vida de las personas, sin embargo, la dependencia hacia estos aparatos o redes repercuten en gran medida tanto en la salud como en la dinámica familiar. En España el 62,5% de los habitantes afirman que actualmente existe menos comunicación entre los miembros de la familia debido a la aparición de las nuevas tecnologías como los celulares, tabletas y videojuegos. Además, el 90,3% considera que los padres deberían ser más estrictos con los hijos y apostar más por actividades familiares según la publicación del diario digital “20 minutos” (2017).

Ecuador no está tan alejado de la realidad, puesto que el 16,9% de las personas de cinco en adelante poseen un teléfono inteligente (Smartphone), lo que representa un crecimiento de 141% frente al 2011, según los últimos datos de la Encuesta de Tecnologías de la Información y la Comunicación, de los cuales el 92% está comprendido entre 7.871.660 hombres y 8.062.862 mujeres, de estos el 84% que usa internet lo hicieron al menos una vez al día (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, 2017).

Según datos de “El Diario.ec” (2011) en Ecuador el 65% de las familias no satisface de forma adecuada las necesidades de sus miembros, se caracterizan por ausencia o defectuosa comunicación donde los integrantes no pueden expresar sus emociones libremente, siendo la tecnología uno de los principales detonantes de la disfuncionalidad familiar.

En la publicación del periódico digital “El Telégrafo” (2017) manifiesta que el promedio de horas de descanso entre los ecuatorianos es de 6 a 7 como máximo, experimentando sensaciones de cansancio al día siguiente, lo que a futuro provocaría problemas físicos y psicológicos graves. Entre los factores considerados como influyentes de la reducción de tiempo para dormir se enumeran las siguientes; llevar trabajo a casa, recorrer largas distancias para llegar a su trabajo, alistar a los hijos para la escuela y especialmente por la invasión de la tecnología.

La constante interacción con dispositivos móviles repercute en gran medida en la comunicación familiar debido a que al momento de utilizarlos se deja de lado el diálogo y se da importancia a las notificaciones o mensajes de las redes sociales, dando lugar a un desinterés por lo que acontece a su alrededor. Es importante recalcar que la comunicación es un factor indispensable para reforzar los vínculos familiares y además para transmitir valores, costumbres y buenos hábitos a los hijos (Juárez, 2017).

En Ambato según Tovar (2020) el 44,15% de los estudiantes usan siempre el celular en reuniones familiares o cuando están con algún amigo, estos resultados reflejan que si no existe un control respectivo para estos aparatos pueden llegar a ser un detonante para destruir relaciones de pareja o de amigos, además pone en peligro el diálogo y la dinámica familiar. Tomando en cuenta que para muchas personas el usar los teléfonos celulares es considerado como una falta de respeto. Además, el 63,30% de los estudiantes aseguraron que prefieren dormir que utilizar el celular, dando a relucir que están conscientes que el uso excesivo del mismo perjudica a su salud sabiendo que descansar influye mucho en el desarrollo de actividades cotidianas, por lo tanto, es digno de aplaudir porque de esta forma están contribuyendo a un óptimo bienestar integral.

Al permanecer constantemente activos con los celulares o computadoras en horarios nocturnos, imposibilita el buen desempeño en las actividades diarias, debido a que se disminuyen las horas del descanso afectando directamente en las relaciones personales, familiares y sociales.

Las problemáticas relacionadas con el vamping son diversas, pero la deficiente dinámica familiar es la más evidente, considerando que engloba aspectos importantes como la comunicación, afectividad, autoridad, reglas, límites y jerarquías, esenciales en todas las etapas del ciclo vital, pero al aparecer nuevos comportamientos ocasionados por fenómenos recientes como el vamping provoca cambios drásticos a nivel personal como familiar, por ende se requiere de una buena adaptabilidad ante las nuevas situaciones presentadas, de tal manera que se busque el bien común.

La investigación es relevante porque aborda una problemática social tecnológica de la actualidad, pretende determinar el impacto del abuso de dispositivos móviles dentro del núcleo familiar de los adolescentes, siendo los beneficiarios directos de este proyecto los estudiantes de la unidad educativa “Francisco Flor” y su entorno. El estudio es factible por el interés demostrado por las autoridades de la institución, además, es novedoso en cuanto no se ha realizado anteriormente, por esta razón los resultados permitirán orientar en las acciones a tomar con la finalidad de disminuir el impacto de este fenómeno.

### **Problema científico**

De acuerdo a la información presentada se determina la siguiente interrogante de investigación

¿De qué manera incide el vamping en la dinámica familiar en adolescentes?

### **Delimitación del problema**

### **CONTENIDO**

- Línea de investigación    Comunicación, Sociedad, Cultura y Tecnología
- Campo                            Trabajo Social Familiar
- Área                                Socioeducativa
- Aspecto                            Vamping-Dinámica Familiar

### **GEOGRÁFICA**

- Provincia                      Tungurahua
- Cantón                         Ambato
- Ciudad                         Ambato
- Lugar                         Unidad Educativa “Francisco Flor”

## **UNIDADES DE OBSERVACIÓN**

- Estudiantes

## **TEMPORAL**

La investigación se desarrolla durante el periodo ABRIL- SEPTIEMBRE 2021.

### **Investigaciones previas**

Las investigaciones e información acerca de esta problemática son muy escasas debido a que el vamping es un fenómeno reciente, sin embargo, al revisar en varios repositorios académicos se establecen los siguientes estudios que tienen gran relevancia sobre el tema a tratar.

Bustos (2017) en su estudio “Análisis de los efectos producidos por el vamping en los adolescentes de 14 a 16 años” tuvo como objetivo principal conocer la cantidad de horas invertidas por los jóvenes en cuanto a la utilización del celular, y las redes sociales que más frecuentan en horarios nocturnos, para ello su investigación se basó en los enfoques cuantitativo y cualitativo demostrando que la mayoría de estudiantes permanece más de 2 horas en su celular o portátil hasta altas horas de la noche y madrugada sin ser supervisados por un adulto, siendo WhastApp la red social más utilizada. Mediante los respectivos análisis e instrumentos aplicados se evidenció un gran impacto en el comportamiento de los adolescentes que practican el vamping, afectando no solo a nivel personal sino también a su entorno, por este motivo la autora refiere que es esencial el control de los padres con respecto al manejo de dispositivos móviles, estableciendo límites y reglas claras, además de generar confianza para evitar

que los hijos oculten acontecimientos importantes que podrían perjudicar su funcionalidad familiar.

En relación a lo anteriormente mencionado es notable el gran porcentaje de adolescentes que hacen uso excesivo de los aparatos electrónicos hasta el punto de desvelarse, ocasionando cambios comportamentales que afectan en su diario vivir, por lo tanto el actuar de los padres de familia es fundamental para contrarrestar este fenómeno mediante un control estricto hacia sus hijos.

Otro estudio desarrollado por Molina, Quintero, Navarrete, & Zúñiga (2020) titulado “Repercusiones cognitivo-conductuales del vamping en adolescentes” con metodología cualitativa y cuantitativa se centró en analizar aspectos comportamentales ocasionados por el vamping, además se demostró que los estudiantes perciben a este fenómeno como positivo y además les genera felicidad, al recibir comentarios constructivos por parte de su círculo de amigos. Dentro de los factores cognitivo-conductuales identificados están el insomnio, irritabilidad, bajo rendimiento académico y cansancio. Se concluyó que existe la presencia de una conducta adictiva al internet, tanto por los adolescentes como por los padres, hasta el punto de hacerlo un hábito.

Frente a esto se considera que al haber un uso abusivo de la tecnología los adolescentes tienden a descuidar ámbitos de su vida como la familia, amigos y la escuela debido a que viven una realidad virtual olvidándose completamente de lo que sucede a su alrededor. Adicionalmente la imagen que los padres reflejan es reproducida por los hijos, normalizando este comportamiento, sin embargo, dentro de los aspectos positivos del vamping es que los jóvenes ven una oportunidad de interactuar con más personas.

Alvarado & Erazo (2020) realizaron un estudio denominado “Los efectos del vamping en los procesos comunicativos de la niñez y adolescencia, en el ámbito educativo” con el propósito de conocer las consecuencias de este fenómeno con respecto a las formas de expresar sus ideas, pensamientos o mensajes, utilizando una metodología mixta, detectaron que el mal empleo de los dispositivos móviles provocó en los jóvenes

cambios drásticos en su estado de ánimo y comportamiento, dentro de estos destacan la agresividad, depresión, soledad y ansiedad, especialmente el poco control de los padres ha ocasionado que los hijos tengan un excesivo uso de estos aparatos, consumiendo contenido inapropiado para su edad. Además, la luz que propagan los celulares afecta en gran medida en la salud de las personas y en particular si no se descansa lo suficiente.

Por su parte Pico (2016) en su investigación “Análisis de la comunicación del uso de los teléfonos celulares inteligentes y su influencia dentro del núcleo familiar” tiene como finalidad conocer los factores que repercuten en la comunicación dentro del hogar por el uso de dispositivos móviles, dentro de esto destacan el desconocimiento, poco diálogo, problemas afectivos y distanciamientos, por esta razón la comunicación se ve afectada ocasionando malos entendidos y conflictos familiares. En conclusión, la autora considera que la comunicación cara a cara es la mejor alternativa para interactuar con los demás, adicionalmente permite tener excelentes relaciones interpersonales dentro del hogar. Destacando que la tecnología es fundamental en la sociedad siempre y cuando se le dé un uso pertinente.

De acuerdo a eso se infiere que la mejor forma de comunicarse es directamente para evitar malinterpretar los mensajes, sentimientos y emociones expresadas por el emisor, tomando en cuenta que en un diálogo cara a cara se tiene acceso a información no verbal debido a que esta se da con gestos más no con palabras, lo que no pasa cuando se realiza mediante dispositivos móviles. En este caso la familia constituye un ente primordial para fomentar el desarrollo integral de los miembros que la conforman, al tener una buena comunicación además de buenos vínculos afectivos permitirán vivir en un ambiente sano y equilibrado.

En el trabajo de Martínez, Pérez, & Solano (2011) titulado “Impacto de los medios masivos de comunicación en la dinámica familiar” se centró en el objetivo de analizar a las nuevas tecnologías de la comunicación en las familias, cómo éstas transforman las prácticas de crianza, así como los riesgos y desafíos que enfrentan los padres en el ejercicio de su rol. Los autores concluyen que en la sociedad actual han surgido un sinnúmero de tendencias que dan privilegio a la individualización y además la ruptura

de los vínculos afectivos con las personas del entorno, siendo reemplazadas por sujetos que están detrás de una pantalla. Finalmente consideran que la tecnología no es la única causa de la inestabilidad familiar, sino que dependerá del empleo que se le dé a la misma.

Con respecto a lo anteriormente mencionado se deduce que una familia con una estructura estable sabrá sobrellevar cualquier tipo de situación sin afectar su funcionalidad, en este caso la tecnología es algo nuevo para muchos padres sin embargo la influencia de los medios de comunicación hacen que los hijos adopten nuevos comportamientos, para ello es necesario que los adultos replanteen esos modos de crianza que tenían instaurados.

Apumayta & Chanca (2018) exponen en su estudio “Uso del celular y dinámica familiar de hijos adolescentes” la relación del empleo de estos dispositivos con la interacción familiar, su investigación fue netamente cuantitativa, por lo tanto, arrojó que los jóvenes que manejan los celulares por periodos largos tienden a descuidarse de aspectos esenciales como la comunicación, afectividad, cohesión y adaptabilidad dentro del hogar, puesto que invierten la mayoría de su tiempo en actividades enfocadas en las nuevas tecnologías.

También Illisaca (2020) en su investigación “Calidad de sueño y su relación con el uso de dispositivos celulares” se enfocó en identificar las horas de descanso de los estudiantes y los factores que impiden conciliar el sueño, finalmente la autora logró constatar que gran parte de la población objetivo, dormían más de ocho horas por la noche obteniendo varios beneficios a su salud tanto física como mental, sin embargo, un bajo porcentaje se acostaba pasada la media noche, o se despertaban en la madrugada, debido a la perturbación y latencia del sueño, ocasionando cansancio al día siguiente.

Por otra parte, en cuanto al uso de celulares se demostró que en su mayoría los adolescentes hacen un empleo adecuado de los mismos, es decir, que las actividades que realizan están asociadas a factores como interacción con amigos, tareas, consultas, y juegos, de acuerdo a esto, Illisaca refiere que lo anteriormente mencionado se

encuentra *“dentro de la realidad que vive el país y el mundo entero”*. Sin embargo, de esa mínima cantidad de estudiantes que tienen problemas para conciliar el sueño se comprobó que está relacionado al abuso de celulares presentando así emociones negativas como estrés, enojo y desesperación al no tener consigo un dispositivo móvil.

Concordando con la autora es importante recalcar que la calidad del sueño es fundamental en el ser humano, por la razón de que las horas de la noche han sido destinadas para poder descansar y de esta manera recuperar las energías gastadas durante el día, por ello es necesario despegarse por un instante de la tecnología puesto que, ayudará a mejorar la productividad y la salud en general.

Varela (2015) expresa en su tesis doctoral *“Hábitos y problemas del sueño en la infancia y adolescencia en relación al patrón de uso del teléfono móvil”* que los niños son más propensos a presentar trastornos del sueño, mientras que los adolescentes no duermen las horas suficientes, incrementando así la somnolencia diurna. Por otro lado, el uso desadaptativo del móvil se apreció más en el género femenino que en el masculino, además la autora manifiesta que el empleo del celular en la cama obstruye la calidad del sueño provocando alteraciones en mayor porcentaje en mujeres que hombres. Finalmente concluye que *“a mayor dependencia del móvil y/o más horas de uso, peores hábitos de sueño y menos duración del mismo”*.

Por su parte Arrona (2016) enuncia en su tesis denominada *“El efecto del uso de medios electrónicos antes de acostarse a dormir sobre el ciclo vigilia-sueño en adolescentes que asisten a clases en un turno matutino y en un turno vespertino”* se centró en identificar el impacto de los aparatos digitales en los estudiantes y cómo influye el descanso en sus actividades cotidianas, para ello se utilizaron instrumentos validados para medir hábitos del sueño, trastornos y el grado de empleo de dispositivos electrónicos, es decir, que se basó en una metodología cuantitativa, de los principales hallazgos se evidenció que los estudiantes tienen un alto uso de estos medios, alrededor de 2 a 4 horas previas al descanso impactando negativamente, en especial a los adolescentes de horario matutino debido a que al momento de privarse de dormir

tienden a adoptar trastornos como el insomnio, somnolencia diurna, y varias dificultades en su desempeño.

Resultados similares obtuvo Luca (2018) en su trabajo de investigación “Relación entre el sueño y el uso de dispositivos multimedia en adolescentes” el análisis realizado demostró que existe una asociación entre el insomnio, la calidad del sueño, la somnolencia diurna y la reducción del sueño en relación al empleo de aparatos electrónicos, siendo más visible el deterioro del mismo cuando se manejan celulares, televisores o portátiles horas previas del descanso.

Si bien es cierto, muchos autores coinciden en que el uso desmedido de las nuevas tecnologías, perjudica la vida de los estudiantes y peor aún si se deja de lado las necesidades básicas como descansar bien, o interactuar con las personas de su alrededor, por la simple razón de que disminuye las energías que el cuerpo requiere para su productividad. En estos casos, la familia es el ente primordial para apoyar, detectar y resolver a tiempo aquellos acontecimientos que ponen en peligro la funcionalidad familiar.

### **Desarrollo Teórico de la Variable Independiente: Vamping**

#### **USO DE LAS TICS**

Los adolescentes han visto a las TIC como un recurso que les da la oportunidad de mostrar su creatividad y a la vez una forma de interactuar con más personas, gracias a esto se han ido generando nuevos entornos para las relaciones interpersonales y expresión de afectividad, creación de nuevos códigos de comunicación y distintas maneras de invertir el tiempo de ocio (Garrote, 2013).

Según Becoña & Cortés (2011) si las TIC no se usan adecuadamente o no hay un control sobre la cantidad de tiempo dedicado pueden convertirse en una adicción que en lugar de facilitar la vida de las personas puede llegar a ser un impedimento en el desempeño de sus actividades cotidianas.

El análisis acerca de la utilización de las TIC se considera desde tres aspectos generales: escolar, familiar y socio-relacional (Gairín & Mercader, 2018).

**Tabla 1** Utilización de las TIC

<b>ESCOLAR</b>	<b>FAMILIAR</b>	<b>SOCIO-RELACIONAL</b>
Actividades académicas	Entretenimiento	
Búsqueda de información	Ocio	
Descarga de software	Comunicación en espacios compartidos	Momentos de relación con diferentes personas de la familia, escuela o fuera de ellas, sin supervisión.
Uso de plataformas virtuales	Ver programas o series	
Realización de trabajos		

Fuente: Elaboración propia

De la misma manera Protégeles & Club Penguin (2013) manifiestan que la preocupación de muchos padres de familia se incrementa a medida que sus hijos crecen puesto que cada día aparecen cosas novedosas en cuanto a la tecnología, por lo tanto, surgen conductas de riesgo, por el uso inapropiado o abuso de las TIC, especialmente en la etapa de la adolescencia. Las TIC han venido con fuerza y se han instalado en la vida de todas las personas, demostrando una percepción positiva por los diversos beneficios que brinda, tal es así que se ha convertido en parte de la cotidianidad de la población, sin embargo, el mal uso o abuso se da más por el desconocimiento que por otros factores en relación con la naturaleza de las mismas, quedando expuestos a innumerables riesgos (Gairín & Mercader, 2018).

### **Teléfono móvil**

El teléfono móvil es una herramienta que facilita los procesos de comunicación, información e incluso con fines de entretenimiento. Pero su uso inadecuado trae consigo varios riesgos, sobre todo cuando se trata de individuos que se encuentran en

la etapa de maduración personal y social. Además, el autor manifiesta que los celulares forman parte de la respuesta a las necesidades fundamentales de los adolescentes (Arza, 2010).

- Las relaciones sociales: facilita el contacto permanente con familiares, amigos y conocidos, de manera rápida y sencilla.
- La identidad: el celular ha llegado a ser un instrumento que contribuye a la formación de la identidad personal ante sus pares y personas adultas.
- La autonomía: permite el empleo del móvil de una forma más libre e independiente de tal manera que se puede evitar el control de los padres.

Riesgos de una mala utilización según Arza (2010):

- Incidencia negativa en otras actividades

Interrupciones tanto voluntarias como involuntarias que provoca el móvil al timbrar a causa de una llamada o mensaje ya sea en reuniones sociales, familiares o en el aula de clases causando molestias a quienes acompañan en dicho acto.

- Utilización en actos de acoso a iguales

Manejo inapropiado de estos aparatos con fines de dañar la integridad de alguien a través de mensajes amenazantes, realizar fotografías o grabaciones y compartirlas sin la aprobación de la otra persona.

- Descontrol en gastos económicos

Al existir una excesiva realización/ duración de llamadas, envío de mensajes de texto constantemente o descarga de contenidos multimedia pueden llegar a obligar a alguien a contratar paquetes para llevar a cabo dichas actividades, que si son efectuadas continuamente ocasiona un desequilibrio financiero.

### **Dependencia al móvil**

La dependencia se caracteriza por ser un problema que dificulta el control del impulso para ejecutar una actividad o conducta, de tal manera que las repeticiones o un abuso

de una acción trae consigo graves conflictos de índole personal como social, puesto que implica inconvenientes de adaptación (Echeburúa, Corral, & Amor, 2005).

Según Echeburúa (1999) se trata de un comportamiento que hace que el individuo afectado realice con mayor frecuencia o intensidad una determinada actividad, y que la privación ocasiona malestares que desaparecen cuando se vuelve a ejecutar la conducta.

La dependencia al móvil sale a la luz cuando empiezan a incrementar los gastos económicos, interfiere en la vida de las personas provoca pérdida de intimidad y un distanciamiento con familiares y amigos (Chóliz , Marco, & Chóliz , 2016).

#### **Dimensiones según de dependencia al móvil Chóliz, Marco & Chóliz (2016):**

- **Abstinencia:** se trata del malestar provocado por no poder utilizar el teléfono móvil, cuando este se daña, y requiere de tiempo para arreglarlo, les resulta difícil permanecer tranquilos en una semana sin este dispositivo, tienen la necesidad de tenerlo a cada instante, y lo usan para aliviar problemas psicológicos, por lo tanto, lo emplean para entretenerse y llamar o mensajearse con sus amigos en momentos de soledad.
- **Ausencia de control y problemas derivados:** dificultad para dejar de utilizar el móvil, en situaciones que no es conveniente hacerlo, incumplir los límites propuestos, debido a que dedican más tiempo del previsto en redes sociales lo que implica un incremento de gasto económico, mismo que acarrea problemas con la familia.
- **Tolerancia e interferencia con otras actividades:** uso excesivo del móvil, ascendiendo el número de mensajes y llamadas realizadas, revisándolo constantemente hasta el punto de ser la primera acción que se ejecuta al despertarse, obstaculizando en el desempeño diario de quien lo padece, puesto que descuidan aspectos importantes como alimentarse, vestirse, comunicación familiar, atención en clases, disminución de las horas del descanso.

## **Internet**

Para Snell & Dormido (1995) el internet es una red masiva de redes, que conecta a grandes cantidades de computadoras de forma global, dando lugar a una sola red, en donde la comunicación entre computadoras se da siempre y cuando ambas esten conectadas a internet, siendo el TCP el protocolo de transmisión asignado en cada máquina, mismo que asigna un número específico llamado “número IP”.

Internet, la red de redes, suministra un foro de comunicación en el que participan millones de personas de todos los países del mundo, en mayor o menor medida. Internet aporta o soporta una serie de instrumentos para que la gente difunda y acceda a documentos y a la información (WWW, FTP, etc.), para que los individuos y los grupos se relacionen a través de una serie de medios de comunicación (Lamarca , 2018).

La adolescencia es una etapa en donde se van adquiriendo nuevos hábitos y estilos de vida, que son los que posiblemente perdurarán hasta la adultez. Si se habla del uso de internet es importante mencionar que es una innovación que ha venido a revolucionar a la población en general, particularmente a los más jóvenes del hogar, por el hecho de querer experimentar nuevas cosas. Pero eso no quiere decir que al utilizarlo a edades tempranas esté relacionado con un uso adecuado y coherente sino por el contrario se convierte en un manejo problemático, donde sus usuarios son estudiantes que presentan inconvenientes en casa, dificultades en el colegio, constantes llamados de atención por parte de profesores y familiares por el abuso del mismo. De esta manera manifiestan una serie de irregularidades en su estado físico y mental, tales como picor en los ojos, mal humor o ansiedad (Boubeta, Ferreiro, Salgado, & Couto, 2015).

## **Computadora**

Para Cobo (2009) Una computadora es un dispositivo capaz de procesar datos y entregar resultados desde el momento en el que se ingresan datos calculados y administrados en un programa específico. Un aspecto imprescindible que rescata el autor es que toda computadora necesita ser programada para automatizar procesos.

Según García (2015) el manejo de computadoras aporta al desarrollo de actividades académicas en estudiantes, dentro de las ventajas están: encontrar información de investigaciones actuales, noticias de última hora, realizar trabajos o presentaciones, tener acceso a una gran cantidad de fuentes de información y autores del mundo, facilitar la comunicación en tiempo real con familiares, amigos o conocidos, etc.

Tanto el trabajo como el estudio se han convertido en el principal detonante de pasar horas prolongadas frente al computador, debido a las múltiples actividades encomendadas de acuerdo al rol desempeñado, por lo tanto, su uso excesivo perjudica en la salud tanto de índole física entre ellas; molestias en la vista mental, fatiga visual, dolores de cabeza, visión borrosa, y también mental como estrés visual, ansiedad, insomnios etc. debido al empleo prolongado de estos aparatos y un descanso insuficiente (Hodelín, De los Reyes García, Cumba, & Salmon, 2016).

Efectos de estar frente al computador según Hodelín, De los Reyes García, Cumba, & Salmon, (2016):

- En el desarrollo de la concentración: en jóvenes resulta más sencillo perder el interés en ciertas actividades como realizar tareas, atender a clases, limpiar su cuarto, etc. debido que al estar utilizando la computadora les genera otros estímulos como mayor diversión.
- En la motivación: reduce la capacidad de hacer actividades que impliquen más esfuerzo puesto que, el empleo de la computadora facilita la vida de las personas por su fácil acceso a múltiples plataformas y su rapidez para cualquier tipo de diligencia.
- En el ciclo del sueño: dormir es esencial en la etapa del crecimiento, debido a que, al momento de descansar el cuerpo produce la hormona llamada melatonina que contribuye a tener un sueño de calidad, activa los procesos cognitivos del cerebro, y fortalece el sistema inmunológico.

- En el área social: da lugar al aislamiento especialmente de la familia y sus amigos, generando reacciones agresivas al mencionar su abuso en cuanto al empleo de la computadora, de esta manera adoptan cierto desinterés por las personas que lo rodean.

## **Redes sociales**

Celaya (2008) afirma que las redes sociales son sitios en internet en el cual los individuos publican y comparten todo tipo de información, ya sea personal como profesional con terceras personas conocidos o desconocidos. Se han consolidado como herramientas de comunicación fundamentales dentro de la sociedad que facilita la forma de expresar ideas o cualquier tipo de mensaje.

Usos principales de las redes sociales

Según Del Moral (2005) existen cuatro empleos que promueven el uso o abuso de las redes sociales, dentro de esto se destacan diversos perfiles de los cibernautas como el nivel cultural, sociológico, geográfico, etc. Por esta razón muchos usuarios coinciden en la necesidad de relacionarse con más personas para sentir una conexión psicológica con los demás.

La clasificación que realiza el autor se da de la siguiente manera:

- **Mantenimiento de amistades:** se refiere a seguir en contacto con amigos, conocidos, ex compañeros, o familiares con quienes se ha perdido la comunicación.
- **Nueva creación de amistades:** significa que, a más de mantener contacto con personas conocidas, también se puede interactuar con los amigos de los amigos y de esta manera podrían surgir otras relaciones con quienes compartir ideas, intereses, conocimientos, etc.
- **Entretenimiento:** hace referencia a la exploración de las nuevas actualizaciones que hacen sus amigos, conocer más de la vida de los demás, encontrar a ex

compañeros de clase, o a la vez pasar un rato ameno debido a que muchas redes sociales ofrecen juegos divertidos.

- Gestión interna de organizaciones empresariales: si bien es cierto como su nombre lo indica se centra en organizaciones que se encargan de crear una cuenta en la red para agilizar los trámites, o tener un contacto más directo con otros usuarios.

Según Becoña (2006) las redes sociales pueden “atrapar” a las personas especialmente a los adolescentes y jóvenes puesto que, al ser parte del mundo virtual coadyuvan a crear espacios ficticios completamente alejados de la realidad dando lugar a un entorno propicio para generar conductas adictivas.

La familia puede convertirse en un agente modulador en cuanto al uso de redes sociales en los jóvenes, sin embargo, la poca información por parte de los padres pueden denotar conductas permisivas pues, al no tener un amplio conocimiento pueden llegar a ignorar los diversos riesgos a los que están expuestos sus hijos, asimismo estos últimos pueden realizar ciertas prácticas peligrosas como contactarse con desconocidos, mostrar información personal o hacer un empleo excesivo para la interacción con sus redes sociales que al no ser detectadas a tiempo podrían afectar a su integridad (O’Keeffe & Clarke-Pearson, 2011).

### **Factores de riesgo y protección del uso de las nuevas tecnologías**

#### **FACTORES DE RIESGO**

Pita, Vila & Carpente (2002) definen a los factores de riesgo como:

*“Cualquier característica o circunstancia detectable de una persona o grupo de personas que se sabe asociada con un aumento en la probabilidad de padecer, desarrollar o estar especialmente expuesto a un proceso mórbido. Estos factores de riesgo (biológicos, ambientales, de comportamiento, socio-*

*culturales, económicos.) pueden sumándose unos a otros, aumentar el efecto aislado de cada uno de ellos produciendo un fenómeno de interacción”.*

Según los autores Sánchez, Beranuy, Castellana, Chamarro, & Oberst (2008) Los jóvenes y adolescentes se encuentran en una etapa de riesgo debido a que suelen mostrar conductas de rebeldía ante los padres, porque están en la edad donde quieren experimentar cosas nuevas, buscar emociones y sensaciones fuertes y además son quienes más se conectan a Internet y redes sociales por la razón de que están muy familiarizados con los dispositivos móviles. Dentro de estos están asociados los factores personales, familiares y sociales.

**Tabla 2** Factores Psicológicos de Predisposición

<b>FACTORES PSICOLÓGICOS DE PREDISPOSICIÓN</b>	
<b>Variables de personalidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impulsividad</li> <li>• Búsqueda de sensaciones</li> <li>• Intolerancia a los estímulos displacenteros</li> <li>• Estilo de afrontamiento inadecuado de las dificultades</li> </ul>
<b>Vulnerabilidad emocional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estado de ánimo disfórico</li> <li>• Carencia de afecto</li> <li>• Cohesión familiar débil</li> <li>• Pobreza de relaciones sociales</li> </ul>

Fuente: Echeburúa & Requesens (2012) “Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes”

- Impulsividad

Dellu-Hagedorn, Trunet, & Simon (2004) indican que se refiere a una peculiaridad de la personalidad dimensional aplicada en diversos factores del comportamiento animal y en los seres humanos, es decir, poco control de emociones que provoca cambios conductuales y poca tolerancia ante una situación presentada en el entorno.

La impulsividad es un rasgo de temperamento o personalidad que siempre ha existido se puede definir como un estado de activación neurobiológica o déficit de control inhibitorio (Llort, 2015).

- Búsqueda de sensaciones

Deseo de probar o percibir diversas y complejas sensaciones, es decir, experimentar actividades nuevas como correr riesgos físicos y sociales por la simple razón de disfrutar al máximo dichas experiencias (Zuckerman, Persky, Link, & Basu, 1994).

De la misma forma Muñoz, Navas y Graña (2005) examinaron la influencia de la búsqueda de sensaciones en la conducta antisocial de adolescentes, demostrando que uno de los principales factores de riesgo estaba relacionados con la experimentación de emociones, es decir, que era un detonante para desencadenar dichos comportamientos mediante la desinhibición, impulsividad y búsqueda de excitación.

- Estímulos displacenteros

Para Bloch (2012) el ser humano nace con emociones básicas, estas a su vez tienen ciertas características: a) emoción vinculada a las necesidades del sujeto para la sobrevivencia, b) primacía para el desarrollo ontogénico, c) aparece en edades tempranas y d) expresiones faciales comunes, por estas razones la autora sostiene que dichas emociones vienen a ser a-históricas, a-psicológicas y a-culturales, de tal manera que a medida que el individuo va creciendo y formándose, estos aspectos van centrándose de acuerdo al entorno en el que se desarrolló. Siendo las emociones displacenteras aquellas que generan un grado de molestia o desagrado, ante cualquier situación presentada, siendo reflejada por medio del enojo, miedo y tristeza.

- Estilos de afrontamiento

Lazarus y Folkman (1986) afirman que los estilos de afrontamiento están vinculados a procesos tanto cognitivos como conductuales que se encuentran en continuo cambio,

que son desarrollados para manejar aquellas demandas a nivel interno, pero también externo en el que se desempeña el individuo, es decir, la capacidad de resolver un acontecimiento haciendo uso de los recursos existentes en su entorno. Estos últimos son esenciales para la solución de problemas acompañados de las habilidades sociales y especialmente del apoyo social.

*“El apoyo social contribuye a la salud mental del desplazado; a partir del apoyo constante y establecimiento de un lugar de refugio, con asistencia por parte de profesionales de la salud, lo que disminuye el impacto emocional y las respuestas de alarma” (Londoño & Muñiz, 2005).*

- Estado de ánimo disfórico

Según American Psychiatric Association (2013) definen al estado de ánimo disfórico como un trastorno, debido a que presenta variaciones en cuanto a emociones entre ellas la irritabilidad, ansiedad, tensión, autodesprecio, depresión acompañado de fatiga, alteraciones del sueño, desinterés, dolor, etc. estos provocan grandes sufrimientos en quienes lo padecen puesto que cambian la percepción de la realidad, generando repercusiones en todos los ámbitos vitales en los que se desenvuelve el individuo.

- Afecto

Se refiere a una emoción que puede ser tanto positiva como negativa, que implican varios mecanismos fisiológicos, cognitivos, comportamentales, sociales y culturales, se manifiesta a través de expresiones de cariño, amor, ternura, es decir, que el afecto se siente, se expresa y se demuestra. Además, incluyen reacciones momentáneas de gran intensidad al experimentar alguna situación (Alcalá, Camacho, Giner, Giner, & Ibáñez, 2006).

Watson, Clark & Tellegen (1988) sostienen que existen dos tipos de afecto, por un lado, el afecto positivo que se caracteriza por tener niveles altos y bajos, el primero se ve reflejado en alegría, concentración completa, energía y dedicación, mientras el segundo se representa mediante la tristeza y letargo. Por otro, el afecto negativo, al

igual que el anterior, en su mayor nivel presenta una serie de estados de ánimo entre ellos la ira, la culpa, el temor y el nerviosismo, mientras que el bajo afecto se refiere a estados de calma y serenidad.

- Cohesión familiar

Es definido por Simon (1988) como el grado en que los integrantes de la familia demuestran interés y compromiso para ayudarse mutuamente, de tal manera que se adapten a cualquier situación y tomen las mejores decisiones sin afectar a los demás, en donde lo esencial es el respeto a la individualización lo que refleja si los miembros están separados o conectados con la misma.

Se trata de la unión entre los miembros de una familia relacionadas a un vínculo emocional donde salen a flote los valores y maneras de actuar, es decir, convertirse en una especie de soporte ante cualquier acontecimiento para contribuir al cumplimiento de objetivos y metas planteadas (Hendrie, 2015).

- Relaciones sociales

Para Cordonez (2016) A medida que el hombre se desarrolla tiene contacto social con los demás, el mismo que esta reglado por diversas normas sociales, sin embargo, esta interacción puede llegar a influir en el desempeño y comportamiento de los sujetos, modificando su conducta y calidad de vida.

*“Las relaciones sociales son aquellas interacciones sociales que se encuentran reguladas por normas sociales entre dos o más personas, presentando cada una de ellas una posición social y desplegando un papel social” (Pachacama, 2013).*

## **Personales**

Los aspectos que incrementan la vulnerabilidad psicológica en cuanto a adicciones son características de la personalidad o estados emocionales como la impulsividad, la

disforia (estado anormal del ánimo que se vivencia subjetivamente como desagradable y que se caracteriza por oscilaciones frecuentes del humor); la intolerancia a los estímulos no placenteros ya sean físicos (dolores, insomnio o fatiga) como psíquicos (disgustos, preocupaciones o responsabilidades); adicionalmente la búsqueda exagerada de emociones fuertes, en este caso mostrar una trasgresión, es decir, tener un acceso a informaciones ocultas realizando actividades explícitamente prohibidas (Echeburúa, 2012).

Además, los autores Echeburúa & Requesens (2012) refieren que las personas pueden demostrar cierta insatisfacción con su vida o quizás por la falta o poco afecto recibido hace que tiendan a compensar dichas carencias ya sea con drogas, alcohol, abuso de internet, juegos entre otros. En estos casos es fundamental brindar muestras de cariño y amor puesto que, contribuyen a un mejor equilibrio psicológico para evitar que adopten ciertos comportamientos que ponen en riesgo su integridad.

### **Familiares**

De acuerdo a Echeburúa (2012) Muchos de los entornos familiares no suelen ser propicios para que los jóvenes adquieran pautas de conductas sanas y socialmente adaptadas. Es decir, que hay entornos familiares demasiado rígidos que se caracterizan por ser autoritarios motivando al desarrollo de hijos dependientes, irresponsables o rebeldes, que generalmente se oponen a las normas establecidas por los padres, tomando una posición en donde reprimen sentimientos como rabia o rencor hacia los progenitores.

### **Sociales**

El aislamiento social o la interacción con personas que abusan de la tecnología son los principales motivos que incitan al adolescente a engancharse a Internet o a las redes sociales. Cuando el entorno familiar presenta disfuncionalidades influyen en gran medida en los jóvenes por el simple hecho de que tratan de compensar las carencias del mundo real en uno virtual (Echeburúa & Requesens, 2012).

## **FACTORES DE PROTECCIÓN**

Los autores Carbonell, Graner, Beranau, & Chamarro (2009) refieren que por el contrario de los factores de riesgo, hay varios aspectos personales y familiares que reducen el riesgo de que los jóvenes y adolescentes adopten conductas de adicción. Son una fuente primordial que permiten prevenir los problemas adictivos, pero para ello se requiere que los padres y educadores se esfuercen de tal manera que potencien dichos factores.

### **Recursos familiares**

La comunicación familiar permite el establecimiento de un adecuado clima de convivencia. Tomando en cuenta que dialogar no simplemente es hablar, sino que requiere de una escucha activa. De esta manera los padres sabrán captar aquellos eventos que causa preocupaciones en sus hijos para posteriormente brindarles posibles soluciones. Por el contrario, la incomunicación y la insatisfacción de los hijos dentro del hogar contribuyen a que busquen relaciones inapropiadas en las redes sociales. Para ello es esencial que se establezcan normas y límites, siendo más rígidos durante la infancia, pero más flexibles en la adolescencia, esto permitirá crear hábitos de conducta y un sistema de valores adecuados, siempre y cuando estas reglas vayan acompañadas de un ambiente de cariño y de apoyo emocional.

### **Recursos personales**

Según Echeburúa (2012) dentro de los recursos personales esta la autoestima y las habilidades sociales y de comunicación que permiten a los individuos desempeñarse en la vida diaria, de ello dependerá su comportamiento e incluso sus estados emocionales.

- Autoestima: se refiere al aprecio y valoración que la persona siente hacia sí misma y de lo que es capaz de hacer. Este es una parte esencial que constituye la estructura de la personalidad de un individuo desde la infancia e incluso

condiciona la manera en que se plantean objetivos y el deseo de asumir retos, además regula el comportamiento dentro de la sociedad y su capacidad de autocontrol.

- **Habilidades sociales y de comunicación:** en cuanto a las relaciones interpersonales estas habilidades fomentan una autoestima adecuada en la interacción con los demás, pero también pueden convertirse en una especie de barrera en la creación de mundos virtuales o imaginarios que son completamente opuestos al real. Por eso es fundamental que, así como se aprende a leer y escribir (sumar o restar), se debe hacer énfasis en adquirir nuevas habilidades que contribuyan a relacionarse de forma adecuada con los pares, de tal manera que se logre superar la timidez o agresividad, sino por el contrario saber enfrentar los problemas buscando alternativas coherentes sin necesidad de ahogarse en vicios.

### **Tecnoadicciones**

Se conoce a aquella patología relacionada con la dependencia a las diferentes tecnologías, particularmente al internet, celulares y videojuegos, a pesar de que son elementos de uso cotidiano pueden llegar a repercutir de manera negativa en quien lo padece (Flores, 2008).

Para Gil (2015) Es un fenómeno negativo, actual y reciente que se refiere al uso repetido de las tecnologías por parte de los usuarios ya sea relacionados con aspectos laborales, académicos o de ocio.

*“Una experiencia específica de tecnoestrés debida a un uso excesivo y una incontrolable compulsión a utilizar la tecnología en todo momento y en cualquier lugar y durante largos periodos de tiempo” (Salanova, Llorens , Cifre, & Nogareda, 2007).*

**Nomofobia:** exceso de tiempo que un individuo dedica al móvil, siendo considerado como dependiente hacia el mismo, lo que genera diversos problemas sociales, puesto que, al querer interactuar con mayor frecuencia con los celulares en lugar de la persona con la que se encuentra, ocasiona incomodidad e insatisfacción al no ser tomado en cuenta (Rolón, 2013).

**Síndrome Fomo (fear of missing out):** se refiere al miedo de perderse algo, por lo tanto, la persona que lo practica permanece constantemente activo para estar pendientes de las publicaciones que realizan los contactos con los que interactúa, demostrando que la vida de los demás es más interesante que la propia (García J. , 2015).

**Phubbing:** prestar más atención al celular o cualquier dispositivo encargado de enviar y recibir información, mediante el cual se interactúa con más usuarios que acceden a la misma red social, que a la persona con quien se encuentra en el momento cara a cara (Escavy, 2014).

**Vamping:** trasnochar por el uso de dispositivos móviles ya sea chateando o navegando por internet, reduciendo las horas del descanso (Grupo Falck, 2018).

**Ciberadicción:** deterioro en el control del uso de internet relacionado con cambios cognitivos y comportamentales provocando distorsiones en sus metas personales, familiares y profesionales (Terán, 2019).

**Ludopatía “online”:** adicción a los juegos de azar y apuestas mediante una plataforma digital que trae consigo consecuencias negativas como escapar de la realidad, pérdidas económicas, inconvenientes con las relaciones sociales, familiares y laborales, entre otros (Castilla, Berdullas, Vicente, & Villamarín , 2013).

## VAMPING

Bustos (2017) define al Vamping como un fenómeno particular de los jóvenes quienes utilizan dispositivos móviles con tecnologías avanzadas, reduciendo las horas de sueño en la madrugada produciendo insomnio por el hecho de no dormir lo suficiente. El vamping recibe su nombre del inglés “vampire” que significa vampiro y “texting” enviar mensajes a través de aparatos eléctricos, esto se entiende como la acción de interactuar con personas detrás de una pantalla.

Es una adicción que genera alteraciones en el sueño, influyendo en la calidad de vida y también sobre el apetito, provocando el consumo incrementando de dulces y comida chatarra, por lo tanto, muchos niños y adolescentes asisten a clases cansados, de mal humor y comportándose de forma inadecuada (Ribas, 2020).

El ‘vamping’, hace referencia a una costumbre que se ha puesto de moda en los jóvenes, donde pasan despiertos la mayor parte de la noche pegados a la pantalla de una computadora, teléfono celular o Tablet, realizando diferentes actividades como: ver películas, series, escuchar música o hablar con su círculo de amigos (EL DIARIO.ES, 2014).

De acuerdo a lo anteriormente mencionado se infiere que el vamping es un fenómeno tecnológico practicado por adolescentes que ocasiona alteraciones del sueño, al permanecer activos en horarios de la noche y madrugada. Al encontrarse en una etapa vulnerable los principales factores de riesgo están relacionados con problemas de personalidad, estrés, conflictos familiares y por la presión social. Pero por otra parte los factores de protección que están estrechamente ligados a conductas de afrontamiento, entorno saludable y apoyo familiar se convierten en el pilar fundamental para superar estas conductas de adicción.

Jarquín & Domínguez (2020) Uno de los principales factores que impiden el descanso nocturno es debido a la luz azul emitida por los dispositivos móviles en especial por los celulares, generando que el usuario se mantenga activo y dificulta conciliar el sueño.

## **Causas del Vamping**

Según la publicación del sitio web “El Mundo” (2020) muchas personas tienen el hábito de quedarse hasta la madrugada navegando en internet, especialmente los jóvenes y adolescentes las actividades están relacionadas a las siguientes causas:

- Falta de tiempo de ocio: generalmente los adolescentes tienen varias actividades que realizar durante el día, como ir al colegio, hacer tareas, deportes, asistir a clubes, etc. lo que disminuye el tiempo de interacción con sus pares o familia, por ende, utilizan el único espacio que tienen libre, en este caso horarios nocturnos, para poder estar al tanto de sus amistades, ver videos o visitar páginas web.
- Formar parte de un grupo: el vamping es un fenómeno que se ha puesto de moda, por lo tanto, los adolescentes prefieren estar activos en sus redes sociales particularmente en la noche para socializar con su círculo de amigos, surgiendo una necesidad de pertenencia hacia un grupo en especial.
- Intimidad: la noche les genera cierto nivel de confianza puesto que es el único momento donde pueden permanecer a solas sin la supervisión de sus padres.

## **Consecuencias del vamping**

Para la página web “Cúdate Plus” (2020) Emplear el tiempo dedicado para descansar resulta dañino para la salud, el cuerpo humano tiene la capacidad para identificar cuando es de día y de noche, por lo tanto, el uso de pantallas en horarios nocturnos envía señales al cerebro de que aún no es momento de dormir, lo que provoca alteraciones en el sueño y somnolencia diurna. La melatonina es la hormona que regula el sueño, se produce cuando las retinas no reciben luz, por ende, comprende que es hora de dormir para recuperar las energías gastadas durante el día.

Los factores negativos de practicar el vamping son:

- Trastornos del sueño: como se mencionó anteriormente el cuerpo puede diferenciar los horarios; uno dedicado estrictamente para ejecutar actividades diarias enfocadas en la productividad y el otro para descansar y recuperar fuerzas.
- Depresión y ansiedad: los adolescentes suelen utilizar sus móviles con mayor frecuencia cuando creen que sus padres duermen y también porque consideran que es una forma de olvidarse de los problemas.
- Irritabilidad y cambios de humor: debido a que no se duermen las horas suficientes puede desencadenar variaciones en el comportamiento, emociones y pensamientos de quienes lo practican.

## **SUEÑO**

El sueño es un estado de alteración de la conciencia, que se repite periódicamente durante un tiempo determinado cuya función es restaurar la energía y bienestar de la persona.

Fordham (1988) define el sueño de dos maneras:

- 1) Un estado de capacidad de respuesta reducida a los estímulos externos del cual puede salir una persona.
- 2) Una modificación cíclica y continua del nivel de conciencia.

### **Fases del sueño**

Existen dos tipos diferentes de sueño según Carrillo, Ramírez, & Magaña, (2013)

- El sueño REM. (rápido eye movement) caracterizado por movimientos oculares rápidos.
- El sueño NREM, que carece de este tipo de movimientos.

**El sueño NREM**, es conocido también como sueño de ondas lentas (en contraposición a las ondas alfa o beta de una persona despierta o alerta), se ha nombrado como sueño reparador debido a que, asociado a un descenso del tono vascular periférico, y a una disminución de la presión sanguínea, frecuencia respiratoria y metabolismo basal.

Muchas veces resulta realmente complejo recordar sueños y esto se debe a que no son consolidados en la memoria, que ha sido representado en el 80% de la duración del sueño dividido en cuatro etapas (Carrillo, Ramírez, & Magaña, 2013):

- Etapa I: se trata del más ligero de todos los niveles, pues dura solo pocos minutos debido a la disminución de la actividad fisiológica que se da desde la descendencia de los signos vitales y metabolismo, sin embargo, en esta parte del sueño, la persona suele despertarse fácilmente con pequeños ruidos.
- Etapa II: representa al sueño ligero, por un lado, los procesos orgánicos van reduciéndose, pero por otro se incrementa en cierto grado la relajación, a pesar de ello igual están vulnerables a despertarse con cualquier sonido, puesto que dura entre 10 a 20 minutos.
- Etapa III: en esta fase empieza el sueño profundo porque los músculos están completamente relajados por lo que resulta difícil despertar a la persona tienen una duración de 15 a 30 minutos, esta etapa es esencial puesto que se secreta la hormona del crecimiento.
- Etapa IV: se trata de la fase más profunda del sueño, dentro de esta se da el proceso de restauración y descanso del organismo, por lo tanto, es una de las más importantes porque contribuye a la recuperación de fuerzas que se han gastado durante el día.

**El sueño REM:** Se produce después de cada ciclo NREM, es decir, 90 minutos después de iniciado el sueño, hay sueños vividos, movimientos oculares rápidos. Es la fase donde es más difícil despertar al sujeto, dura de 10 a 20 minutos. Dentro de esta

fase el individuo tiende a revisar los acontecimientos del día y procesa y almacena la información.

## **Función**

Las funciones del sueño son:

*“El sueño tiene funciones de restauración y protección y sirve para reajustar o conservar los sistemas biológicos, Los niños tienen una mayor proporción de NREM IV durante la cual se excreta hormona de crecimiento, Durante el NREM se conserva energía y hay una mayor actividad de división celular. El sueño REM facilita el aprendizaje, la memoria y adaptación conductual, prepara la mente y aclara las emociones del día” Fordham (1988).*

Es fundamental que para realizar una valoración adecuada de las necesidades del sueño y descanso es imprescindible elaborar un plan de cuidados individualizado, pero para ello se requiere de una entrevista previa que permita recolectar los datos pertinentes y brinden las pautas de los hábitos del sueño del sujeto e incluso de aquellos factores que alteran el mismo, adicionalmente de los efectos que tiene sobre la vida de la persona y la repercusión con su entorno.

Factores que influyen en la satisfacción del sueño Stora (1990)

- Factores biofisiológicos

Se refiere a los aspectos genéticos del individuo y también del funcionamiento de sus órganos, sistemas o aparatos con respecto a su edad, etapa de desarrollo y salud en general.

Tanto la calidad del sueño como su duración varía de acuerdo al grupo etario al que pertenece:

Neonatos: promedio de 16 horas con un rango de 23 a 10h.

Lactantes: duermen entre 8 y 10 horas durante la noche, a más de varias siestas, debido a que, el patrón nocturno empieza a desarrollarse desde los 3 o 4 meses.

Niño que empieza a andar: duermen aproximadamente 12 horas diarias, durante el día toman varias siestas, pero a partir de los 3 años de edad, estas disminuyen.

Edad preescolar: a partir de los 5 años, en su mayoría disminuyen completamente las siestas, por lo que duermen 12 horas durante la noche, en esta etapa les resulta difícil relajarse después de haber tenido un día activo, además empiezan a aparecer problemas como pesadillas, miedo, terror provocando que se despierten en horarios nocturnos.

Escolares: el sueño se ve influido por factores como actividades realizadas en el día y el estado de salud. Pueden resistirse a ir a dormir por su inconsciencia en cuanto al cansancio o también para sentirse independientes.

Adolescentes: tienen un promedio de 8 a 9 horas destinadas al descanso, sin embargo, al atravesar esta etapa de múltiples cambios y estilos de vida activos puede generar mucho más cansancio de lo habitual.

Adulto joven: la media del sueño es de 6 a 8 horas producto del estrés y problemas en el estilo de vida, se convierten en una barrera que impide el descanso adecuado, por lo tanto, en muchas ocasiones suelen recurrir a medicinas que aporten a un mejor sueño.

Adultos: las horas del sueño se ven reducidas particularmente por trastornos de ansiedad y depresión.

Personas de edad avanzada: la mayor parte del tiempo es dedicado a siestas en el día, se despiertan con mayor frecuencia durante la noche y requieren de más tiempo para conciliar el sueño. Este se ve alterado por enfermedades crónicas y deterioros sensoriales propios de la edad.

- Factores psicológicos

La ansiedad y la depresión impiden conciliar el sueño porque aumentan los niveles de norepinefrina, adrenalina y corticoides. También el estrés puede provocar dificultades en quien lo presente, por un lado, interferir que la persona llegue a dormirse, pero por otro, ocasionar que el individuo duerma más de lo necesario.

- Factores socioculturales

Es importante tomar en cuenta el entorno y espacio donde se va a dormir, puesto que cualquier aspecto como la ventilación, iluminación, olores, el tipo de cama, tener un compañero o no, los ruidos, etc. pueden convertirse en interrupciones o impedimentos para la conciliación del sueño. El estilo de vida adoptado como turnos rotatorios o nocturnos influyen al momento de dormir ocasionando afecciones en el desempeño de los sujetos.

## **TRASTORNOS DEL SUEÑO**

Sateia (2014) considera 4 tipos de categorías principales de trastornos del sueño: a) las disomnias, b) las parasomnias y c) trastornos del sueño asociados con otras enfermedades psiquiátricas o neurológicas.

### **Disomnias**

Son alteraciones que provocan inconvenientes para iniciar o mantener el sueño normal relacionadas con las perturbaciones del sueño nocturno y vigilia deteriorada, estos a su vez pueden ser extrínsecos, intrínsecos y trastornos del ritmo circadiano, dentro del primero debido a que se refiere a causas ambientales, el segundo se caracteriza por factores del organismo y el tercero por el sueño-vigilia (Cardoso , Tabares , & Aloe, 2008).

- Insomnio

Para Morín & Benca (2012) el insomnio se trata de una dificultad en cuanto a la iniciación, duración, consolidación y calidad del sueño provocando daños en aspectos de índole social, laboral, educativa, académica, familiar etc. interfiriendo en el desempeño de los individuos.

Este trastorno afecta en gran medida en la conducta del individuo generando ansiedad, agresividad, irritabilidad, impulsividad entre otros, convirtiéndose en un factor de riesgo para la depresión y cambios de ánimo (Baglioni , y otros, 2011).

- Síndrome de apnea obstructiva del sueño

*“Se caracteriza por episodios recurrentes de oclusión total o parcial de las vías respiratorias superiores durante el sueño por 10 segundos o más; estos episodios producen una detención de flujo aéreo ocasionando despertares breves lo cual suele acompañarse de ronquidos fuertes y como consecuencia sueño excesivo durante el día” (Sateia , 2014).*

Las personas que presentan este tipo de alteración suelen padecer de somnolencia diurna acompañados de fatiga, boca y garganta seca, y gran dificultad para concentrarse, puesto a esto sus familiares refieren que manifiestan ronquidos fuertes, complicaciones al respirar, sudoración nocturna y hablar durante el sueño (Pérez J. , 2009).

- Síndrome de sueño insuficiente

Sateia (2014) sostiene que se trata de un trastorno en el que resulta complicado obtener una cantidad y calidad adecuada del sueño, es decir que no se duerme bien, se da especialmente en los jóvenes y adolescentes como consecuencia de aspectos ambientales que están asociados a los siguientes factores:

- a) Cambios propios de la adolescencia:** en esta etapa se ha notado cierta preferencia de realizar actividades en horarios nocturnos y quedarse hasta tarde despierto.
- b) Dispositivos electrónicos:** los aparatos como televisión, videojuegos, teléfono celular, computadoras y tabletas obstaculizan el descanso adecuado en quienes lo utilizan, puesto que la luz que emiten las pantallas interfiere en la producción de la hormona melatonina provocando somnolencia al día siguiente.

- c) **Entrada de horario escolar y carga académica:** a medida que los estudiantes avanzan de nivel, su carga académica es mayor, debido a que invierten más horas en la realización de sus tareas, sacrificando las horas de descanso, afectando en su desempeño y rendimiento.

- Hipersomnio o somnolencia diurna

Para Merino & Hidalgo (2010) es la incapacidad para permanecer despiertos en el periodo de vigilia, reflejando varias interferencias en la vida diaria de los individuos, puesto que, al no tener una buena calidad del sueño, los despertares son cansados y dificultan el desempeño individual.

### **Parasomnias**

Se refiere a un grupo de trastornos que tienen como peculiaridad eventos físicos o experiencias indeseables que se pueden dar al inicio, durante o al instante de despertar del sueño (Fleetham & Fleming , 2014).

- Sonambulismo

Según Zadra, Desautels, Petit, & Montplaisir (2013) Son movimientos físicos o conductas no deseables alterando el estado de consciencia de la persona, entre los comportamientos más comunes esta gesticular, señalar una pared, caminar en la habitación. Los autores afirman que *“durante el episodio suelen tener los ojos abiertos y la mayoría se caracterizan por alteraciones en la percepción y la respuesta hacia estímulos externos, confusión mental, ansiedad y amnesia del evento”*.

- Terrores nocturnos o pesadillas

Se trata de trastornos que se caracterizan por una excitación repentina que provocan pánico y se manifiestan por movimientos bruscos, gritos, miedos, aumento de la frecuencia tanto respiratoria como cardiaca, sudoración entre otras (Haupt , Sheldon , & Loghmanee , 2013).

- Parálisis del sueño

Para Sharpless (2016) es la incapacidad de ejecutar movimientos voluntarios, impidiendo emitir algún tipo de lenguaje o actividad, a pesar de que la persona quien lo padece esta consciente de lo que está ocurriendo, puede darse justo después de dormirse, o al despertarse.

### **Trastornos del sueño asociados con otras enfermedades psiquiátricas o neurológicas**

Al presentar alteraciones en el sueño, es importante conocer que afecta de forma negativa en la salud de las personas, en especial si padecen enfermedades como hipertensión, insuficiencia cardiaca, obesidad, diabetes, deterioro cognitivo, depresión, ansiedad, etc. convirtiéndose en un factor de riesgo asociado al incremento de la tasa de mortalidad en la población. La importancia de un sueño de cantidad y calidad es esencial para que los individuos recuperen fuerzas, para posteriormente desempeñen sus funciones de forma adecuada (Carrillo, Barajas, Sánchez, & Rangel, 2017).

### **Desarrollo Teórico de la Variable Dependiente: Dinámica Familiar**

#### **Familia**

La familia forma parte de los grupos sociales, se ha organizado como un sistema abierto, conformado por varios miembros que generalmente conviven en el mismo lugar, estos pueden estar asociados ya sea por lazos de consanguinidad, legales o por afinidad. Tiene la responsabilidad de guiar y proteger a sus integrantes, además pueden presentar diferentes estructuras, con respecto al contexto en el que se encuentra (Consenso Académico en Medicina Familiar de Organismos e Instituciones Educativas y de Salud, 2005).

De acuerdo a Hernández (2005):

*“Cada familia está formada por un grupo de individuos que se encuentran regidos por normas y reglas sociales de comportamiento, están interrelacionados a través de su formación van desarrollando patrones culturales, tradicionales, políticos y religiosos, tratando de lograr la satisfacción emocional e individual de cada uno de los integrantes para su mejor desarrollo”.*

Para Paladines & Quinde (2010) a medida que transcurre el tiempo cada miembro de la familia se desarrolla, evoluciona y se desempeña mediante la interacción con los factores internos y externos, dentro del primero corresponden aspectos emocionales, biológicos y psicológicos, mientras que en el segundo hace referencia a lo social. Desde una perspectiva sistémica se considera a la familia como un todo conformada por redes y subsistemas.

### **Tipos de familia**

Quintero (2007) en su libro “Trabajo Social y Procesos Familiares” sostiene que existen tres factores importantes en cuanto a la clasificación de la familia: a) tipologías tradicionales, b) familias de nuevo tipo, c) formas de convivencia diferentes a la familia.

#### **a) Tipologías Tradicionales**

##### **Familia Nuclear**

Conformada por dos generaciones padres e hijos, estos pueden ser de descendencia biológica como también adoptivos, quienes comparten y conviven bajo el mismo techo, por ende, desarrollan sentimientos de afecto más profundos e íntimos. Este tipo de familia también puede estar conformada por la pareja.

### **Familia extensa o conjunta**

Compuesta por una pareja con o sin hijos, pero también por otros parientes como abuelos, tíos, tías, primos, sobrinos y demás, quienes habitan el mismo hogar y comparten funciones. Este tipo de familia predomina más en grupos de clase media baja o baja. Es conocida también como familia trigeneracional puesto que tienen como mínimo tres generaciones que conviven y se relacionan.

### **Familia ampliada**

Se diferencia de la anterior porque permite la presencia de miembros no consanguíneos o afines quienes cohabitan y desempeñan funciones ya sea de forma temporal o definitiva, dentro de estos se encuentran los vecinos, amigos, colegas, compadres, o conocidos. Se caracterizan por ser solidarios y especialmente por el apoyo recíproco.

#### **b) Familias de nuevo tipo**

### **Familia simultánea, antes denominada superpuesta o reconstituida**

Está integrada por adultos divorciados o separados quienes se vuelven a conformar con otra persona que también ha disuelto su vínculo marital. Al principio la pareja puede presentar ciertas dificultades puesto que, generalmente los hijos son del compromiso anterior y las relaciones resultan más complejas cuando se trata de relaciones pasadas.

### **Familias con un solo progenitor o monoparentales o uniparentales**

Conformada por uno de los padres quien, por diversos motivos como abandono, separación, divorcio, muerte, o ausencia por fuerza mayor (cárcel, trabajo, etc.) asume la responsabilidad de criar a los hijos, por lo tanto, los roles no son bien definidos. Actualmente, ha aumentado el deseo voluntario por parte de los hombres de aceptar ser progenitores solteros, puesto que antes se creía que era exclusivamente de las mujeres.

### **Familias homosexuales**

Relación estable conformada por dos personas del mismo sexo, donde los hijos pueden ser de uno de los integrantes divorciado o separado, por adopción o procreación asistida. Este tipo de familia es bastante controversial puesto que, en algunos lugares no son aceptados por su posición ética o moral, a pesar de esto pueden desempeñar las funciones y responsabilidades de la misma manera que los demás tipos de familia.

#### **c) Formas de convivencia diferentes a la familia**

### **Díadas conyugales o pareja**

Cuando dos personas deciden o por imposibilidad biológica, se unen para compartir intereses en común más no para tener hijos. Muchos profesionales jóvenes consideran que la llegada de un bebé a sus vidas podría truncar sus sueños personales especialmente enfocados en lo laboral. Otra variante es la pareja homosexual que simplemente desean vivir juntas y no tener descendencia.

### **Estructura unipersonal o ciclo individual u hogar unipersonal**

Adultos que viven solos, es decir, que no conviven con nadie, se trata de personas solteras, separadas o divorciadas, puede manifestarse ya sea por decisión propia o por necesidad, sin embargo, esto no quiere decir que se excluyan en el desarrollo de relaciones eróticas o afectivas. Particularmente se da en viudos, solteros o en ancianos de clase social alta.

### **Hogar o unidad doméstica**

En este tipo de familia lo que interesa es la relación económica, están voluntariamente unidos con la finalidad de aumentar los ingresos, los vínculos afectivos son escasos, puesto que resulta complejo conocer cuáles son las relaciones entre cada integrante, los roles y funciones.

## **Familia de origen**

Constituida por la familia nuclear, es decir, los padres biológicos o sustitutos y hermanos, pero es importante diferenciarla de las demás puesto que funcionan en dos sistemas familiares paralelos al actual de pareja e hijos.

## **RELACIONES INTRAFAMILIARES**

Para Rivera & Andrade (2010) son interconexiones que se presentan dentro de cada familia, involucra factores relacionados con el grado de unión familiar, las formas de afrontar los problemas y como expresan sentimientos o emociones, pero, en especial las reglas establecidas y si se adaptan de manera adecuada a las diversas situaciones.

Se traducen en la manera en que cada uno de los integrantes de un sistema se interrelaciona o interactúa con otro, formando un nivel de cohesión, que puede ser adecuado o no, dependiendo de la percepción que tengan los miembros que la conforman. Por lo tanto, estas relaciones son medidas bajo tres dimensiones que determinan si estas se llevan a cabo positiva o negativamente (López, 2018).

- Unión: capacidad de la familia para realizar actividades conjuntas promoviendo la participación de todos los miembros.
- Dificultades: se refiere a aquellos factores que han sido considerados como negativos que afectan notablemente en la dinámica familiar.
- Expresión: la manera de manifestar sus pensamientos, emociones, sentimientos y experiencias, pero particularmente en la recepción de respuestas asertivas ante estos aspectos.

## **Interacción**

Para Galindo, Karam & Rizo (2009) es la acción recíproca que se da como resultado del comportamiento entre sujetos, al estar relacionados entre sí, en un contexto determinado, siendo la comunicación el factor fundamental para la comprensión dentro de un grupo social.

Las interacciones familiares son consideradas como las unidades del sistema relacional familiar; el conjunto de ellas integra la arquitectura de la misma desde el punto de vista transaccional, entendidas como rasgos detectables del comportamiento, que se pueden observar, aislar y registrar durante la actuación de los miembros de la familia (Fairlie & Frisancho, 2000).

La interacción y la comunicación son herramientas útiles pues, ayudan a la comprensión e interpretación de los mensajes que emiten los individuos con los que se comparte diariamente, también es imprescindible que se fomente el respeto hacia las diferentes culturas y maneras de ver la vida que tienen los demás, porque aportaran significativamente en las relaciones con los pares.

### **Actitud**

La actitud son organizaciones sobre creencias en torno a un objeto o situación de gran duración, estas permiten reaccionar preferentemente de una forma determinada, en otras palabras, se trata de manifestaciones de la experiencia y conductas (Rokeach, 2000).

Sin duda alguna las actitudes están relacionadas con el comportamiento que se mantiene con respecto a un acontecimiento, pero, se refiere solo a un indicador de conducta, mas no a la conducta en sí, por ende, estas son interpretadas como indicios y no como hechos (Aignerren, 2014).

Características de las actitudes según Aignerren (2014)

- Dirección: pueden ser tanto positivas como negativas o favorables y desfavorables.
- Intensidad: alta o baja

Por lo tanto, las actitudes pueden referir a objetos y situaciones, los primeros son las personas, grupos, instituciones, organizaciones de toda índole, mientras que los segundos se refieren a los comportamientos específicos con respecto a los objetos.

## Valores

Díaz (2010) define a los valores como una realidad humanizada que tienen gran significado para el hombre y les permite operar dentro de un grupo social, reflejando las formas en las que ha sido criado o ha interiorizado dichos aspectos para ser practicados en el mundo real.

Por otra parte, García & Rovira (2007) manifiesta que son aquellos aspectos que hacen dignificar, apreciar, desear, una cosa, es decir, que son ideales que siempre hacen referencia con el ser humano, forman la conducta y comportamiento siendo parte de la orientación de la vida y parte fundamental para el desarrollo de la personalidad.

Scheler (2000) refiere que los valores son la representación de la forma de ser de un sujeto, que no tiene espacio en la conciencia sino en las vivencias, por esta razón define categorías donde asume que estos se encuentran subordinados de la siguiente manera:

- Valores sensibles: Por sí mismos – agradables o desagradables  
Por referencia - útil o inútil
- Valores vitales: Noble- vulgar  
Sano – enfermo  
Enérgico – inerte  
Fuerte – débil
- Valores espirituales: estéticos: bello-feo  
Éticos: justo-injusto  
No éticos: conocimiento-error
- Valores religiosos: Santo-profano

De esta manera los valores personales son superiores (éticos y religiosos) debido a que forman la solidaridad de los seres humanos porque, aunque sean de carácter individual solo puede constituirse como tal con relación con los demás (Scheler, 2000).

## **FUNCIONES DE LA FAMILIA**

Dentro de la familia se establecen ciertas relaciones que son parte de la interacción entre los miembros, pero para que dichos vínculos sean respetados y cumplidos deben pasar por la funcionalidad, es decir, que necesitan ejecutar funciones que permitirán estructurar de mejor manera la dinámica del grupo familiar (Arias N. , 2013).

### **Educar y formar**

Está relacionado con aspectos disciplinarios, las costumbres adquiridas y los roles designados. Desde el momento en que nacen los padres son los encargados de enseñar valores a sus hijos, los mismos que les servirán para su vida cotidiana. Hay que tomar en cuenta que los niños son como esponjas puesto que están interesados en aprender todo lo que observan, por ello es importante el ejemplo que dan los adultos porque aportan al desarrollo óptimo de los niños y jóvenes.

### **Nutrir**

Implica los aspectos psicológicos y emocionales del grupo familiar, es la manera en cómo se demuestra el afecto, pero también como se recibe, para ello es necesario dedicar tiempo a los miembros de la familia, para compartir espacios de calidad y a la vez pasar un momento ameno y agradable.

### **Alimentar**

Relacionado con factores de salud, nutrición y atención adecuada para los integrantes, está enfocado en proporcionar los cuidados necesarios para contribuir a la supervivencia de los hijos. La alimentación saludable y el ejercicio permitirán el niño tenga un desarrollo adecuado integral.

### **Desarrollo**

La familia incide en gran medida en el desarrollo emocional y social en los hijos, debido a que es la primera instancia donde se adquieren las habilidades requeridas para

afrontar la vida diaria. El ambiente donde se desenvuelven las personas debe generar un clima de confianza y respeto porque de ello depende la formación de la personalidad e identidad de los sujetos.

### **Apoyo**

El apoyo dentro del núcleo familiar promueve el bienestar de todos quienes la conforman, si bien es cierto, en la vida se presenta una variedad de dificultades y cuando se comete errores es necesario contar con un soporte que fomente la resiliencia en los individuos.

Para Arés (2002) *“la función de apoyo facilita la adaptación de sus miembros a las nuevas circunstancias en consonancia con el entorno social”*.

### **Dinámica**

Según Arnaiz & Isus (1995) la dinámica se da en los grupos sociales mediante la interacción con los demás, se trata de un conjunto de fenómenos que pueden aportar o contribuir al desarrollo de los individuos. La integración o desintegración de un grupo depende en gran medida de la atmósfera en la que se desempeña, donde la comunicación y cohesión cumple un papel fundamental puesto que, son las bases principales para consecución de objetivos y metas.

*“Conjunto de fenómenos psicosociales que se producen en los grupos primarios, en las leyes que los regulan y el conjunto de los métodos de acción que actúan sobre la personalidad”* (Muchielli, 1975).

Para Giménez (1980) El objetivo de la dinámica en los grupos están enfocados al respeto de pensamientos y reacciones emocionales de los demás, es decir, generar empatía para apoyar en cada situación que se presente, aprendiendo de los errores para no volverlos a cometer, es decir, que sirva de experiencia para mejorar día tras día y

en especial saber tomar las mejores decisiones en beneficio de todos los integrantes que la conforman.

## **DINÁMICA FAMILIAR**

García & De Oliveira (2005) definen a la dinámica familiar como un conjunto de relaciones con fines de cooperación, intercambio poder y conflicto que se establecen tanto entre hombres y mujeres y entre generaciones dentro de la familia, en torno a la división del trabajo y el proceso de toma de decisiones.

La dinámica familiar son situaciones que involucran condiciones biológicas, psicológicas y sociales que existen en la relación entre los miembros de la familia, están mediadas por reglas, autoridad y emociones, y son necesarias para realizar el crecimiento de cada miembro y hacer que la familia continúe en la sociedad (Agudelo, 2005).

En las dinámicas familiares están inmersas tanto las relaciones afectivas como la comunicación, estas proveen a los miembros la seguridad y confianza para desarrollar sus actividades, tomando en cuenta que expresar sentimientos, pensamientos y emociones es la principal fuente para una convivencia armónica (Hidrobo, 2014).

Para Sánchez, Aguirre, Solano & Viveros (2015) están agrupadas por una gran cantidad de experiencias, prácticas y vivencias establecidas mediante roles, autoridad, afectividad, uso del tiempo libre, normas, límites y comunicación, que han sido consideradas dimensiones de la dinámica familiar, pues de ellas depende la funcionalidad o disfuncionalidad del hogar.

De acuerdo a las percepciones de los autores mencionados anteriormente se define a la dinámica familiar como el conjunto de relaciones y estructuras que permiten el desempeño de las funciones familiares mediante la comunicación y el estilo de crianza

de los hijos. Tomando en cuenta que influyen los valores y pautas de conducta que son presentados, especialmente, por los padres.

## **ESTRUCTURA FAMILIAR**

Según Quintero (2007), la estructura comprende el total de las relaciones existentes en la familia, regidos en la vida grupal mediante patrones, reglas y pautas transaccionales, siendo esta última, parte primordial de la interacción dentro del núcleo familiar, estas a su vez normalizan la conducta de cada individuo, que prevalecen por los sistemas de coacción, en este caso el establecimiento de normas universales, por medio de funciones y jerarquías, pero también es fundamental tomar en cuenta la particularidad individual de los miembros, es decir, la manera que demuestra interés y las expectativas existentes.

Minuchin (1986) plantea que la familia forma una unidad social, la misma que tiene que hacer frente a diversas tareas que conllevan al desarrollo individual y global por medio de varias etapas de evolución del ser humano (ciclo vital) que influyen en la estructura familiar. Desde la conformación de la pareja, que se trata de la unión de dos personas provenientes de diferentes holones, para construir un nuevo subsistema marital, que pasará por una serie de cambios en sus normas o pautas transaccionales, puesto que, al dejar su familia de origen, empieza una nueva organización de compromiso conyugal, relacionado con otras responsabilidades y funciones distintas a las desempeñadas anteriormente. Hasta la llegada del primer hijo, forzando a los miembros de la familia a reformar su estructura enfocados en las relaciones, la comunicación, límites y fronteras para adaptarse a la siguiente etapa. Si bien es cierto, a medida que avanzan en su ciclo vital es inevitable atravesar una serie de alteraciones que deben ser enfrentadas mediante el apoyo de todos, para fomentar el crecimiento de cada uno de quienes forman parte de él.

*“La estructura familiar es el conjunto invisible de demandas funcionales que organizan los modos en que interactúan los miembros de una familia. Una*

*familia es un sistema que opera a través de pautas transaccionales. Las transacciones repetidas establecen pautas acerca de qué manera, cuando y con quién relacionarse” ( Minuchin, Familias y terapia familiar, 1986).*

### **Presencia de límites**

Arias (2013) define a los límites como fronteras de índole psicológica esenciales puesto que permiten la protección del espacio los individuos fomentando un desarrollo óptimo de la personalidad, construcción de la identidad e independencia dando lugar a un sentido de pertenencia hacia un grupo porque mediante estos se regula el comportamiento y por ende las relaciones familiares.

Son reglas que señalan quien, y como participan cada uno de los miembros de la familia, para lograr una diferenciación entre ellos para un mejor funcionamiento del sistema (Paladines & Quinde, 2010).

- **Rígidos:** corresponde a un sistema cerrado, autoritario que generalmente ocasionan problemas familiares, especialmente aislamiento y poca afectividad.
- **Confusos:** es un sistema suelto debido a que se desconoce quién manda, por lo tanto, no existe un control dentro del núcleo familiar.
- **Inexistentes:** cuando en el sistema familiar carecen de reglas, normas, y jerarquías que puedan organizar a los integrantes de esta.
- **Flexibles:** comunicación y jerarquías claras por lo tanto los miembros familiares pueden ser sociables en cualquier lugar, es decir, que cada uno es aceptado y respetado, sin embargo, no se tienen que olvidar de las reglas y normas establecidas, pues estas contribuyen al mejor desempeño de sus funciones.

### **Roles**

Según la publicación del sitio web “Centro Médico del Caribe” (2020) define a los roles como el papel desempeñado por cada uno de los integrantes de la familia, se trata del papel de padre, madre, hijo, hija, etc. Incluye además actitudes, valores y particularmente comportamientos asignados socialmente que de alguna manera u otra hacen que se ubique en un lugar específico de la estructura familiar.

*“Los roles implica la asignación de una función específica a los individuos dentro de la estructura familiar; dichos roles tienen la tarea de otorgar una organización, patrones de conducta y posicionamiento de los miembros dentro de la familia. Por añadidura, permiten una estabilidad al interior del sistema”* (Arias N. , 2013).

Asimismo, Delgado, Solórzano & Brandt (2001) sostienen que se pueden encontrar tres modos diferentes de roles:

- Rol prescrito: se refiere a la conducta que se espera de alguien que ocupa una posición en específico, pero que se encuentra subordinado en cuanto a las ideas que tienen los demás con respecto al rol.
- Rol percibido: son modelos observados por las familias de origen, por lo tanto, los reproducen en las nuevas, se trata de un conjunto de conductas que el individuo pone en práctica de acuerdo a las percepciones del rol asignado.
- Rol desempeñado: es la manera en que un sujeto lleva a cabo un rol en especial.

### **Jerarquías**

Se trata del poder y autoridad y la manera en que son repartidos dentro del núcleo familiar, así como también la distinción de los roles entre padres e hijos, para que esta sea funcional es necesario que la jerarquía este establecida de forma clara y precisa, de tal modo que la persona que ejerza autoridad pueda influir en otro miembro con la finalidad de controlar comportamientos, implantar límites y sobre todo tomar decisiones sin perjudicar a los demás (Arias N. , 2013).

Frente a esto, Quintero (2007) menciona que se refiere a una función de poder y que para evitar problemas es necesario que las jerarquías estén bien definidas. Existen de dos tipos por un lado la jerarquía horizontal en donde tienen el mismo poder, por ejemplo, el padre y la madre, por otro lado, la jerarquía vertical, esta presenta varios niveles de poder, en este caso el de padres e hijos.

### **Autoridad**

Para Pérez (2007) la autoridad es considerada como una modalidad de dominación puesto que requiere de obediencia por parte de los otros, pero ello depende de la posición que ocupe el individuo que ejerce el poder, quien es catalogado como un líder gracias a sus capacidades, proporcionándole atribuciones especiales sobre el resto de las personas.

La autoridad desde la perspectiva educativa, se redirecciona como la orientación hacia la conducta de otro con cierta finalidad, por eso, en la familia esta es asumida por los padres quienes, al cumplir su rol de educar con amor, y ayudar con el ejemplo aportan a la formación de los hijos (Bustamante, 2018).

Por otra parte, Bernal (2009) argumenta que la autoridad es una especie de control de la conducta de los hijos mediante normas bien establecidas, cuando se trata de padres severos, sin embargo, al hablar de padres afectuosos da lugar a la sobreprotección, por ende, si estas actitudes son extremas puede afectar a los niños debido a que genera ansiedad y culpa.

Por figuras de autoridad y de acuerdo con Martínez (2006) son *“las personas que ejercen el mando, que guían las conductas porque tienen la facultad de hacer valer las leyes, reglas y normas que los rigen”*

### **Permeabilidad**

La familia se desenvuelve a través de diversos sistemas sociales, por ende, la permeabilidad se refiere al grado de apertura que los miembros del hogar brindan a los contextos en los que se encuentra insertada. En este sentido, cuando se convierte en un sistema permeable está abierta a los cambios, no obstante, es importante no llegar a los extremos, para mantener un equilibrio y ajustarse a las diferentes situaciones, es decir, combinando la transformación con la estabilidad para evitar perder la identidad (Pillcorema, 2013).

### **Alianzas y coaliciones**

En la familia sus miembros pueden hacer alianzas o coaliciones según el beneficio individual.

La alianza es la unión entre dos o más integrantes para alcanzar privilegios sin dañar a los demás, tienen varias inclinaciones en común y apoyo mutuo. Para Umbarger (1982) se refiere al *“interés por dos miembros de la familia, se hace referencia a uniones relacionales positivas entre ciertos miembros del sistema familiar.*

En cambio, las coaliciones para Minuchin (1997) son todo lo contrario a las alianzas puesto que se trata de la unión de dos o más personas en contra de un tercero, formando tríadas conformadas por dos aliados y un adversario.

*“Las coaliciones, por el contrario, son la unión de dos o más miembros de la familia en contra de otro; las coaliciones pueden generar malestar y desestabilizar la jerarquía familiar. La triangulación es un ejemplo manifiesto de coalición, donde se evidencia que los miembros del subsistema conyugal están en conflicto y buscan el apoyo de un hijo para tener adeptos en la relación tensa” (Arias N. , 2013).*

## **COMUNICACIÓN**

La comunicación satisface dos necesidades esenciales, por un lado, el deseo de dar a conocer pensamientos o ideas y por otro la de persuadir que está asociado a los sentimientos y emociones con las que se expresan dichas opiniones, ya sea en su núcleo familiar como en su círculo más cercano (Quintero, 2007).

*“Es el proceso por el cual se intercambia información, ideas, creencias, valores y sentimientos entre dos o más personas. La comunicación incluye un mensaje, un transmisor y un receptor. La persona que da el mensaje es el transmisor y quien lo recibe el receptor; ambos cambian los papeles de receptor y transmisor con frecuencia durante la comunicación”* (Berlo, 1971).

Para Paladines & Quinde (2010) La comunicación familiar permite a cada miembro a tener un óptimo crecimiento, desarrollo y en particular la capacidad de resolución de conflictos para fomentar la comprensión y adaptabilidad ante cualquier situación. Dentro de esto existen dos tipos, la verbal y no verbal, tomando en cuenta que ambas operan de manera simultánea a través de los sentidos.

### **Comunicación verbal**

Se puede dar de manera oral o escrita, donde participan un hablante y un oyente para el intercambio de ideas, discusiones o negociaciones, en la humanidad la comunicación se ha convertido en fuente fundamental para mantenerse en contacto entre sí. Dentro del tipo oral se refiere a los gritos, silbidos, y en especial la articulación de palabras y oraciones que permiten expresar o dar a conocer algo, mientras que la escrita se trata de jeroglíficos, siglas, logotipos, etc. (Escandell , 2005).

*“La comunicación verbal, que va encaminada a persuadir o manipular a los grupos sociales, esta manera de expresión oral, va influenciada por los conocimientos lógicos adquiridos a través de la educación e influenciados por la cultura”* (Masaya, 2017).

## **Comunicación no verbal**

Según Masaya (2017) es representada mediante señas y signos, es decir que se trata de movimientos continuos que permiten la transmisión de un mensaje, se considera a este tipo como fundamental puesto que, un sujeto puede manifestar verbalmente que se encuentra bien, a través de los gestos demostrar lo contrario.

Para Musito & Herrero (1993) la comunicación no verbal es más fiable en ciertas situaciones particularmente cuando existe desconfianza de parte del hablante siendo la información compartida una muestra de engaño y de represión al no dar a conocer verdaderamente el mensaje. Este tipo está caracterizado por impulsos y necesidades del inconsciente reflejando exactamente cómo se siente un individuo a través de miradas, posturas, o gestos anticipándose a la comunicación oral.

## **Modelos de comunicacion en los sistemas familiares**

La comunicación es parte esencial dentro del hogar porque permite la interacción con cada uno de los miembros, sin embargo, es necesario expresar los mensajes de manera clara y precisa pues esto contribuirá al mejoramiento de las relaciones familiares y se evitarán los conflictos o malos entendidos que repercuten en el estado emocional provocando aislamiento y desconfianza (Antolínez, 1991).

Por su parte la terapeuta familiar Satir (1974) determina cuatro modelos de comunicación con respecto a los gestos, señas, palabras y posturas corporales, los cuales son: aplacador, acosador o inculpador, distractor y calculador.

- **Aplacador:** generalmente se expresa de manera gentil, demostrando educación para evitar que los demás se enojen, pues busca la aprobación del resto, disculpándose constantemente, este tipo de personas suelen presentar baja autoestima.

- Acosador o inculpador: se siente superior a los demás, adoptando comportamientos como si fuese un amo o dictador debido a que siente satisfacción cuando los otros le obedecen.
- Distractor: se refiere a aquellas personas que muestran cierto desinterés o desconocimiento por los temas que se están tratando, expresando ideas sin relación, su presencia nula y presenta sensaciones internas de vértigo.
- Calculador: demuestra su intelecto acerca del mensaje recibido viendo las amenazas como inofensivas, se instruye constantemente, pues utiliza palabras sofisticadas y refleja tranquilidad y calma.

### **Estilos de crianza**

Según Arés (2002) los padres deben ejercer la autoridad mediante los límites y reglas bien definidos, puesto que, la manera de criar a los hijos marca las formas de comportamiento de los mismos. Además, asegura la supervivencia del niño gracias al afecto recibido lo que contribuye al desarrollo psicológico y emocional.

El control y calidez forman parte de fundamental dentro de los parámetros de crianza, el primero demuestra el poder restrictivo de los padres, para evitar que sus hijos realicen actividades no aptas para su edad, el segundo se refiere al grado de afectividad y aprobación que recién dentro y fuera del hogar (Craig, 2001).

### **Padres autoritarios**

Para Craig (2001) los padres demuestran su poder de forma estricta, rigurosa y disciplinaria, las reglas no son dialogadas simplemente se establecen y los miembros deben acatar. Generalmente en este tipo se suelen imponer castigos, en mayor grado de índole física, cuando se incumplen las normas, se caracterizan por una comunicación deficiente, dificultan la independencia de los hijos, por lo tanto, estos se vuelven tímidos, retraídos, o poco asertivos.

### **Padres permisivos**

Tienen poco control sobre sus hijos, establecen escasos límites, pero en otros casos no ponen normas en el hogar, les complacen en todo, provocando excesiva libertad afectando en su comportamiento a medida que se va desarrollando. Los hijos de este tipo de padres tienden a ser agresivos e impulsivos, pero también extrovertidos y dinámicos.

### **Padres democráticos**

Combinan el control moderado con la afectividad, las reglas y normas son dialogadas y explicadas para permitir que los niños comprendan la realidad, están dispuestos a escuchar y entender en caso de que los hijos se sientan incómodos con alguna situación, siendo flexibles cuando se amerite, el respeto es esencial para contribuir a una dinámica familiar funcional debido a que los miembros se sentirán con plena seguridad y confianza para desarrollar habilidades sociales y resolver los problemas de la mejor manera.

## **1.2 Objetivos**

### **Objetivo general**

Determinar la incidencia del vamping en la dinámica familiar en adolescentes de la Unidad Educativa “Francisco Flor” de la Ciudad de Ambato.

### **Objetivos específicos**

- Fundamentar teóricamente el vamping y la dinámica familiar.
- Identificar los factores que promueven la práctica del vamping en adolescentes de la Unidad Educativa “Francisco Flor” de la Ciudad de Ambato.
- Determinar el tipo de funcionalidad familiar de los adolescentes de la Unidad Educativa “Francisco Flor”.

**Hipótesis:** El vamping incide en la dinámica familiar de adolescentes.

## CAPITULO II

### METODOLOGÍA

#### 2.1 Materiales

Para la realización de la investigación se emplearon materiales provenientes del enfoque cuantitativo mediante la aplicación de cuestionarios validados relacionados al vaping y la dinámica familiar en adolescentes, con la finalidad de disponer de datos con un margen de confiabilidad adaptadas a las variables planteadas, garantizando que los resultados de este estudio sean reales.

Para la medición de la variable independiente se utilizarán dos instrumentos validados y sobre todo con un alto grado de confiabilidad, por un lado, el “TEST DE DEPENDENCIA AL MÓVIL” (TDM), creado por Chóliz (2010) que consta de 22 reactivos que pueden ser aplicados en adolescentes y adultos, los mismos que se evalúan en tres dimensiones: abstinencia (ítems 8, 11, 13, 14, 15, 16, 20, 21 y 22), siendo el puntaje máximo 36; ausencia de control y problemas derivados (ítems 1, 2, 3, 4, 7 y 10); el puntaje máximo es 24 y tolerancia e interferencia con otras actividades (ítems 5, 6, 9, 12, 17, 18 y 19); donde el puntaje máximo es 28. En cuanto a la calificación es importante recalcar que cada ítem tiene cuatro posibles puntajes en una escala Likert de 0 a 4, donde las puntuaciones directas oscilan entre 0 y 88 como puntaje máximo. La validación de esta encuesta tiene un alfa de Cronbach de 0,94, lo que indica que es altamente confiable.

Para evaluar el nivel de dependencia al teléfono móvil se establecen las siguientes puntuaciones de acuerdo a la siguiente escala:

**Tabla 3** Puntaje Test de Dependencia al móvil

<b>Nivel de dependencia</b>	<b>Puntaje mínimo</b>	<b>Puntaje máximo</b>
<b>Bajo</b>	22	44
<b>Medio</b>	45	66
<b>Alto</b>	67	88

Fuente: Mamani (2017) Nivel de dependencia al teléfono móvil

En este sentido, las puntuaciones menores o iguales a 21 quiere decir que no presentan ningún signo de dependencia.

Y por otro el Cuestionario de Oviedo del sueño, validado por Bobes (2000) está conformado por 15 ítems, agrupados en 3 subescalas:

**Satisfacción subjetiva del sueño:** ítem 1

**Insomnio:** ítems 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 3, 4, 5, 6 y 7

**Hipersomnia:** ítems 2.5, 8 y 9

Con respecto a esto, los ítems 10 y 11 proporcionan información relacionada con el uso de ayudas para conciliar el sueño o acerca de fenómenos adversos durante el mismo. La puntuación comprende de 1 a 5, a excepción del ítem 1 que consta de 7. La subescala de insomnio oscila entre 9 y 45, mientras que la hipersomnia entre 3 y 15. La valoración global del cuestionario varía entre 19 y 67. En cuanto a la fiabilidad presenta un coeficiente del alfa de Cronbach de 0,76.

Cada categoría se califica de acuerdo a los siguientes criterios:

**Tabla 4** Puntuación Cuestionario del sueño

<b>Nivel de dependencia</b>	<b>Puntaje mínimo</b>	<b>Puntaje máximo</b>
<b>Leve</b>	9	28
<b>Moderado</b>	29	48
<b>Severo</b>	49	67

Fuente: Estudio del sueño en un grupo de trabajadores mediante la aplicación del cuestionario de Oviedo (Romero, Reinoso, González, & Bandrés, 2017).

Asimismo, para medir la variable dependiente “dinámica familiar” se somete a la aplicación del instrumento “**Cuestionario de Percepción del Funcionamiento Familiar**” creado por Ortega, De la Cuesta & Días (1999) consta de 14 ítems enfocado en 7 categorías:

Adaptabilidad (ítems 6 y 10)

Roles (ítems 3 y 9)

Afectividad (ítems 4 y 14)

Permeabilidad (ítems 7 y 12)

Comunicación (ítems 5 y 11)

Armonía (ítems 2 y 13)

Cohesión (ítems 1 y 8)

Cada pregunta se califica mediante la escala de Likert donde 1= casi nunca, 2=pocas veces, 3=a veces, 4=muchas veces y 5=casi siempre.

La interpretación de resultados se da de la siguiente manera:

**Tabla 5** Puntuación Percepción Familiar

<b>CATEGORIA</b>	<b>PUNTUACIÓN</b>
<b>Funcional</b>	70-57
<b>Moderadamente funcional</b>	56-43
<b>Disfuncional</b>	42-28
<b>Severamente disfuncional</b>	27-14

Fuente: Elaboración propia

## 2.2 Métodos

### **Método Hipotético-Deductivo**

Al ser una investigación con enfoque cuantitativo, se utilizará el método hipotético – deductivo, debido a que parte de la observación de un fenómeno para luego crear hipótesis que causa el mismo para finalmente se pueda llegar a una conclusión, es decir afirmar o rechazar la hipótesis planteada anteriormente (Rodríguez & Pérez , 2017).

El modelo hipotético-deductivo. Consiste en la generación de hipótesis a partir de dos premisas, una universal (leyes y teorías científicas, denominada: enunciado nomológico) y otra empírica (denominada enunciado entimemático, que sería el hecho observable que genera el problema y motiva la indagación), para llevarla a la contrastación empírica (Popper, 2008).

Lo esencial en este estudio es rechazar o afirmar la hipótesis de acuerdo a la realidad actual que viven los adolescentes permitirán deducir las consecuencias que acarrea la práctica del vamping para posteriormente llegar a conclusiones verificables.

### **Método analítico-sintético**

Según los autores Véliz & Jorna (2014), expresan que el método analítico-sintético es empleado para descomponer el todo en las partes, conocer las raíces y, partiendo de este análisis, realizar la síntesis para reconstruir y explicar.

Por un lado, el análisis de información permite buscar lo esencial en relación con el objeto de estudio, pero por otro la síntesis contribuye de manera paulatina a la solución del problema, por tal motivo el método analítico-sintético es fundamental en la investigación.

### **Enfoques**

Esta investigación está basada en un enfoque cuantitativo, como manifiesta Rodríguez (2010) se centra en los hechos o causas de un fenómeno social además utiliza el cuestionario, inventarios y análisis demográficos que producen números, los cuales pueden ser analizados estadísticamente para verificar, aprobar o rechazar las relaciones entre las variables definidas operacionalmente.

El enfoque cuantitativo considera que el conocimiento debe ser objetivo, que se produce a partir de un proceso deductivo en el cual se prueban hipótesis planteadas previamente mediante la medición numérica y el análisis estadístico inferencial (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).

Por tal razón, el estudio necesita de una recopilación de datos de la población objetivo, en este caso de adolescentes, para ello se requiere del “Test de Dependencia al móvil” con la finalidad de medir el uso de dispositivos electrónicos durante horas de la noche y madrugada, adicionalmente el “Cuestionario de Percepción del Funcionamiento

Familiar” para establecer las relaciones interpersonales y la dinámica de las familias. Asimismo, el “Cuestionario de Oviedo del Sueño” para conocer la calidad del sueño en los adolescentes. Posterior a su aplicación serán analizadas para obtener un resultado que determina la situación de las variables que han sido estudiadas.

## **Modalidad básica de investigación**

### **Bibliográfica- Documental**

La investigación bibliográfica documental es aquella que se realiza mediante la revisión de varios documentos, revistas, manuales, periódicos, actas científicas o cualquier tipo de publicación considerada como fuente de información que contribuyan teóricamente a las variables de estudio (Tamayo y Tamayo, 2000).

Para Páez (2006) este tipo de investigación se trata de las condiciones que permitan obtener información para la búsqueda del conocimiento, en otras palabras, es la parte esencial del estudio puesto que se acude a los saberes previos de tal manera que sirvan de soporte al tema a tratar para posteriormente construir uno nuevo, partiendo desde el rigor científico.

En este sentido, la recopilación de información en diversas fuentes fidedignas serán la base fundamental de este trabajo, puesto que se revisarán contenidos teóricos que aporten significativamente en el desarrollo de la temática a tratar.

### **De campo**

Arias (2012) sostiene que la investigación de campo es aquella donde se recoge información desde la fuente principal, es decir, desde el objeto de estudio, que son parte de la realidad del problema, sin alterar las condiciones existentes.

Se basa en información obtenida directamente de la realidad proporcionando veracidad a los datos recogidos, puesto que son obtenidos de los sujetos de investigación (Sabino, 2014).

En este caso, la información que proporcionen los estudiantes será de gran aporte para el conocimiento de la realidad que están atravesando y si forman parte del problema, de tal manera que se busquen alternativas de solución y disminución de este fenómeno.

### **Niveles de Investigación**

Considerando la naturaleza de la investigación se establecen los siguientes niveles:

#### **Investigación Exploratoria**

Al ser el vamping un fenómeno poco abordado se requiere de una investigación de alcance exploratorio para que la información sea difundida y la vez familiarizada por la sociedad con la finalidad de encontrar estrategias que contribuyan a la prevención de la práctica de este fenómeno en adolescentes. De acuerdo a Arias (2012) la investigación exploratoria es aquella que se realiza sobre un tema u objeto desconocido o poco estudiado, por lo tanto, sus resultados constituyen una visión aproximada del mismo.

Según Cazau (2006) Ayuda a conocer y mejorar el conocimiento sobre los fenómenos de estudio para explicar mejor el problema a investigar. Tiene la posibilidad de partir o no de hipótesis previas, pero al investigador debe ser flexible, es decir, no tener sesgos en el manejo de la información. La investigación exploratoria estudia a las variables o factores que podrían estar relacionados con el fenómeno en estudio, y termina cuando existe una clara idea de las variables relevantes y cuando ya se tiene información suficiente sobre el tema.

#### **Correlacional**

También esta investigación es correlacional puesto que tiene como objetivo valorar y comparar la relación que existe entre las dos variables, es este caso: el vamping y la dinámica familiar.

Este estudio permitirá analizar, evaluar y describir los tipos de relación que existen entre las variables independiente con la dependiente en los adolescentes para

establecer la incidencia y grado de correlación entre las mismas, esta a su vez puede ser positiva o negativa (Campos , 2017).

### **Descriptiva**

El trabajo tiene nivel descriptivo debido a que se enfoca en las relaciones que se dan entre ambas variables, tomando en cuenta que mediante la aplicación de instrumentos validados llevarán a la formulación de conclusiones puntuales y enfáticas.

Concordando con Sabino (1994) La investigación de tipo descriptiva trabaja sobre realidades de hechos, y su característica fundamental es la de presentar una interpretación correcta. Donde su mayor preocupación radica en descubrir características fundamentales del fenómeno de estudio.

### **Población**

La población para Tamayo (2012) es la totalidad de la suma del fenómeno de investigación, que incluye la suma de las unidades de análisis que constituyen el fenómeno. La investigación dada debe ser cuantificada integrando un grupo de N entidades que participan en las características dadas, lo que se denomina composición atribuida a la investigación.

La población objetivo para la investigación está conformada por 306 estudiantes de Primero a Tercero de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Francisco Flor” de la Ciudad de Ambato, año lectivo 2020-2021.

Los datos que se especifican a continuación, han sido proporcionados por la secretaria de la institución, de acuerdo a los listados de cada curso.

**Tabla 6** Población de Estudio

<b>Población por curso</b>	<b>Hombres</b>	<b>Mujeres</b>	<b>Total</b>
<b>Primero Bachillerato</b>	73	51	124
<b>Segundo Bachillerato</b>	78	53	131
<b>Tercero Bachillerato</b>	32	19	51
<b>TOTAL</b>	183	123	306

Elaboración propia

Fuente: Unidad Educativa “Francisco Flor”

### **Muestra**

Para Palella & Martins (2008) la muestra se refiere a una parte o subconjunto de la población que poseen ciertas características que permiten seleccionar a un grupo de elementos demográficos que representen lo que está sucediendo en su universo.

Al ser unidades de análisis que sobrepasan las 100 personas es necesario sacar una muestra que permita trabajar y verificar si la práctica del vamping incide o no en la dinámica familiar. Para ello, se determina la siguiente fórmula:

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

#### **De tal manera que:**

n= tamaño de la muestra

N= tamaño de la población

Z= nivel de confiabilidad 95%= 1,96

p= probabilidad de éxito 50%=0,5

q= probabilidad de fracaso 50%=0,5

e= error de muestreo 5%=0,05

**Al reemplazar los datos queda de la siguiente forma:**

$$n = \frac{306 (1.96)^2 (0.5)(0.5)}{(0.05)^2 (306 - 1) + (1.96)^2 (0.5)(0.5)}$$

$$n = \frac{306 (3.84) (0.25)}{0.0025 (305) + 3.84 (0.25)}$$

$$n = \frac{293.76}{0.76 + 0.96}$$

$$n = \frac{293.76}{1.72}$$

$$n = 171 \text{ estudiantes}$$

Tras el cálculo del muestreo realizado se obtuvo como resultado 171 estudiantes quienes fueron parte de la población investigada, elegidos aleatoriamente a 62 de Primero Bachillerato General Unificado, 64 de segundo y 45 de tercero respectivamente.

## CAPITULO III

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 3.1 Análisis y discusión de los resultados

La investigación se realizó a 171 estudiantes de la Unidad Educativa “Francisco Flor”, cuyo grado de escolaridad va de primero a tercero de bachillerato, con un rango etario entre 14 y 17 años, con respecto al género, el grupo mayoritario es el masculino con el 60%, mientras que un 40% representa al femenino.

Referente al tipo de familia, gran parte de los encuestados indicaron provenir de una familia nuclear, seguido del 18% de monoparentales, el 6% reconstruidas y un 3% de extendida.

**Tabla 7** Situación sociodemográfica

Variable	Opción	Frecuencia	Porcentaje
<b>Edad</b>	14	2	1%
	15	42	25%
	16	65	38%
	17	62	36%
<b>Curso</b>	Primero BGU	62	36%
	Segundo BGU	64	38%
	Tercero BGU	45	26%
<b>Género</b>	Masculino	102	60%
	Femenino	69	40%
<b>Tipo de familia</b>	Nuclear	124	73%
	Monoparental	31	18%
	Reconstruida	11	6%
	Extendida	5	3%

Elaboración propia

Fuente: Encuesta estudiantes UE “Francisco Flor”

El análisis e interpretación de resultados se presenta mediante dimensiones, con la finalidad de destacar los aspectos más relevantes de los datos obtenidos.

## PREGUNTAS SOBRE EL VAMPING

**TEST DE DEPENDENCIA AL MÓVIL** (abstinencia, ausencia de control y problemas derivados y tolerancia e interferencia con otras actividades)

**Abstinencia:** se refiere al malestar o irritabilidad cuando se lleva tiempo sin utilizar las tecnologías abarca las preguntas 8, 11,13, 14, 15, 16, 20, 21 y 22.

**Tabla 8** Cuando me aburro, utilizo el móvil

	ÍTEM	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>0</b>	Nunca	5	3%
<b>1</b>	Raramente	19	11%
<b>2</b>	Ocasionalmente	41	24%
<b>3</b>	Frecuentemente	34	20%
<b>4</b>	Muy frecuentemente	72	42%
	<b>TOTAL</b>	171	100%

Elaboración propia

Fuente: Encuesta estudiantes UE “Francisco Flor”

**Tabla 9** Cada vez necesito utilizar el móvil con más frecuencia

	ÍTEM	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>0</b>	Nunca	48	28%
<b>1</b>	Raramente	72	42%
<b>2</b>	Ocasionalmente	31	18%
<b>3</b>	Frecuentemente	14	8%
<b>4</b>	Muy frecuentemente	6	4%
	<b>TOTAL</b>	171	100%

Elaboración propia

Fuente: Encuesta estudiantes UE “Francisco Flor”

**Tabla 10** Si no tengo el móvil me encuentro mal

	ÍTEM	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>0</b>	Nunca	74	43%
<b>1</b>	Raramente	36	21%
<b>2</b>	Ocasionalmente	26	15%
<b>3</b>	Frecuentemente	22	13%
<b>4</b>	Muy frecuentemente	13	8%
	<b>TOTAL</b>	171	100%

Elaboración propia

Fuente: Encuesta estudiantes UE “Francisco Flor”

**Tabla 11** Cuando me siento solo llamo o le envío un SMS a alguien

	<b>ÍTEM</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>0</b>	Nunca	39	23%
<b>1</b>	Raramente	70	41%
<b>2</b>	Ocasionalmente	28	16%
<b>3</b>	Frecuentemente	16	9%
<b>4</b>	Muy frecuentemente	18	11%
	<b>TOTAL</b>	171	100%

Elaboración propia

Fuente: Encuesta estudiantes UE “Francisco Flor”

Los resultados demuestran que en su mayoría los adolescentes no sienten ninguna molestia o irritabilidad cuando no portan los móviles, no obstante, existen porcentajes que revelan que una cifra considerable de estudiantes que presenta leves afectaciones, con respecto a esto Mamani (2017) indica que el teléfono celular ha pasado a ser parte fundamental en la vida de los individuos, sin embargo, cuando se empieza a tener pérdida de control, preocupación excesiva acompañada de un malestar significativo son señales de dependencia al móvil, afectando de manera negativa en su desempeño.

Hay quienes han brindado gran importancia a estos dispositivos, generando cierto apego, hasta el punto de afectarles emocionalmente cuando no lo tienen consigo o por varios motivos que impiden su empleo, de acuerdo a esto Zillmann (2000) infiere que muchas personas tienden a utilizar ciertas tecnologías con la finalidad de regular sus estados emocionales, reduciendo los aspectos negativos y reforzando los positivos, desde el momento en el que interactúan por medio de estos aparatos con sus familiares y amigos. Los jóvenes han percibido al celular como un dispositivo multipropósito, puesto que es empleado con fines de entretenimiento, y no únicamente para comunicarse como se conocía anteriormente (Hulme & Peters, 2002). Dentro de las actividades de distracción más empleadas se encuentran: escuchar música, navegar por internet, uso de redes sociales y visualización de videos en diversas plataformas digitales (Weezel & Benavides, 2009). En efecto, la adolescencia es la etapa que acarrea múltiples cambios especialmente los emocionales, por lo que resulta fácil que los jóvenes presenten depresión y soledad porque no se sienten comprendidos, por lo

tanto, suelen compensar sus vacíos con la ejecución de otras acciones como usar el celular para desestresarse o interactuar con su círculo más cercano (Sandoval, 2019).

Los resultados evidencian que existe control del empleo del móvil, en este caso de las llamadas y mensajes enviados para comunicarse con amigos o familiares, sin embargo, como manifiestan Igarashi, Motoyoshi, Takai, & Yoshida (2008) cuando son usados excesivamente acompañados de la impulsividad se genera cierta dependencia hacia estos aparatos y quienes lo practican reflejan baja autoestima, y una alta necesidad de tener un contacto permanente con los demás.

Es importante resaltar que muchos adolescentes han mantenido un uso medianamente saludable de los dispositivos móviles, pero cuando empiezan las interrupciones de actividades por el empleo de las tecnologías se elevan los niveles de ansiedad, provocando inconvenientes en el desempeño habitual, puesto que acrecientan los deseos de usar con mayor frecuencia el celular y estar pendientes en todo momento del mismo (Quino, 2020).

A pesar de que una gran proporción de estudiantes no tienen la necesidad de usar con mayor frecuencia el celular, hay quienes si han ascendido el tiempo de empleo de estos aparatos, sin tomar en cuenta los riesgos a los que están expuestos, estos datos fueron corroborados por Piqueras & Marzo (2017) pues afirman que en la etapa de la adolescencia se suele emplear con mayor regularidad los móviles en diferentes actividades, aumentando las horas de consumo y especialmente el interés por permanecer más tiempo activos. Y también por Urueña (2011) puesto que el abuso del móvil trae consigo grandes consecuencias como los conflictos con familiares y amigos.

**Ausencia de control y problemas derivados:** se trata de la utilización excesiva del móvil y la dificultad para dejar de usarlo. Comprende las preguntas 1, 2, 3, 4, 7, y 10.

**Tabla 12** Me han llamado la atención por utilizar el celular

	<b>ÍTEM</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>0</b>	Nunca	18	11%
<b>1</b>	Raramente	36	21%
<b>2</b>	Ocasionalmente	62	36%
<b>3</b>	Frecuentemente	22	13%
<b>4</b>	Muy frecuentemente	33	19%
	<b>TOTAL</b>	171	100%

Elaboración propia

Fuente: Encuesta estudiantes UE “Francisco Flor”

**Tabla 13** Me he puesto un límite de consumo y no lo he podido cumplir

	<b>ÍTEM</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>0</b>	Nunca	46	27%
<b>1</b>	Raramente	64	37%
<b>2</b>	Ocasionalmente	31	18%
<b>3</b>	Frecuentemente	20	12%
<b>4</b>	Muy frecuentemente	10	6%
	<b>TOTAL</b>	171	100%

Elaboración propia

Fuente: Encuesta estudiantes UE “Francisco Flor”

**Tabla 14** He discutido por el gasto económico del teléfono

	<b>ÍTEM</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>0</b>	Nunca	109	64%
<b>1</b>	Raramente	33	19%
<b>2</b>	Ocasionalmente	15	9%
<b>3</b>	Frecuentemente	6	3%
<b>4</b>	Muy frecuentemente	8	5%
	<b>TOTAL</b>	171	100%

Elaboración propia

Fuente: Encuesta estudiantes UE “Francisco Flor”

La información recopilada demuestra que los adolescentes usan los dispositivos móviles en cualquier momento, lo que puede perjudicar su desempeño por lo tanto, obliga a docentes y familiares a realizar algún tipo de llamado de atención para evitar su desconcentración, por consiguiente para González (2012) el empleo de estos

aparatos pueden ser beneficiosos en aulas y hogares sin embargo, el problema radica cuando esta acción interfiere en el proceso de aprendizaje- enseñanza en el ámbito educativo, y en las relaciones y dinámica en el contexto familiar. En esta etapa los jóvenes tienen gran interés por permanecer activos con sus amigos o familiares, prolongando la duración del empleo de los celulares, tal es así que el promedio de mensajes enviados y recibidos es de 10 durante el día, puesto que es considerado una manera eficaz y rápida para expresarse libremente (Simón M. , 2011).

Estos datos representan que la mayoría de los jóvenes han mantenido un manejo sensato y consciente de estos dispositivos. Pérez (2014) considera como base fundamental a la educación sobre el uso recomendado de los celulares, tomando en cuenta que debe partir desde la familia, mediante el establecimiento de reglas y límites claros. Además, los jóvenes reflejaron tener autocontrol y responsabilidad al momento de realizar algún movimiento económico o que sus progenitores tienen los recursos suficientes para costearlos, sin embargo, Luiz (2008) considera que los típicos conflictos familiares se dan cuando los ingresos no son compatibles con el consumo de llamadas, mensajes o datos móviles que realiza un adolescente, especialmente cuando este no cuenta con los medios necesarios para financiarse sus propios gastos.

Se evidencia que no hay un incremento económico cuando se trata de gastar en el móvil, en este sentido, Izco (2007) obtuvo resultados similares y entre sus hallazgos principales destacan que en la adolescencia perciben ingresos de bolsillo, es decir que no son suficientes como para satisfacer todas sus necesidades de ocio, a pesar de que en esta parte del ciclo vital son considerados como grandes consumidores, al depender en gran medida de sus padres.

**Tolerancia e interferencia con otras actividades:** incremento en el uso del móvil interrumpiendo el desempeño de las tareas o responsabilidades, engloba los ítems 5, 6, 9, 12, 17, 18 y 19.

**Tabla 15** He enviado más de 5 mensajes en un día

	<b>ÍTEM</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>0</b>	Nunca	2	1%
<b>1</b>	Raramente	12	7%
<b>2</b>	Ocasionalmente	22	13%
<b>3</b>	Frecuentemente	30	18%
<b>4</b>	Muy frecuentemente	105	61%
	<b>TOTAL</b>	171	100%

Elaboración propia

Fuente: Encuesta estudiantes UE “Francisco Flor”

**Tabla 16** Me he acostado más tarde por utilizar el celular

	<b>ÍTEM</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>0</b>	Nunca	10	6%
<b>1</b>	Raramente	31	18%
<b>2</b>	Ocasionalmente	40	23%
<b>3</b>	Frecuentemente	24	14%
<b>4</b>	Muy frecuentemente	66	39%
	<b>TOTAL</b>	171	100%

Elaboración propia

Fuente: Encuesta estudiantes UE “Francisco Flor”

**Tabla 17** Utilizo el móvil en situaciones que no es correcto hacerlo

	<b>ÍTEM</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>0</b>	Nunca	46	27%
<b>1</b>	Raramente	70	41%
<b>2</b>	Ocasionalmente	26	15%
<b>3</b>	Frecuentemente	17	10%
<b>4</b>	Muy frecuentemente	12	7%
	<b>TOTAL</b>	171	100%

Elaboración propia

Fuente: Encuesta estudiantes UE “Francisco Flor”

**Tabla 18** Al levantarme lo primero que hago es ver si me ha llamado alguien

	<b>ÍTEM</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>0</b>	Nunca	18	11%
<b>1</b>	Raramente	36	21%
<b>2</b>	Ocasionalmente	27	16%
<b>3</b>	Frecuentemente	43	25%
<b>4</b>	Muy frecuentemente	47	27%
	<b>TOTAL</b>	171	100%

Elaboración propia

Fuente: Encuesta estudiantes UE “Francisco Flor”

Los resultados evidencian que una representativa cantidad de encuestados frecuentemente se han acostado tarde o han reducido las horas de descanso por emplear los móviles, y solo un pequeño porcentaje que indican que nunca han brindado más importancia al celular que a las horas de sueño. Esta información revela el poco interés que tienen los jóvenes con respecto a la calidad del sueño, por consiguiente, Illisaca (2020) sostiene que, a mayor tiempo de empleo del móvil, más altos los niveles de afectación al sueño. Repercutiendo al desempeño del siguiente día, generando bajo rendimiento escolar y cambios de humor (Torres, 2018).

Estos datos demuestran que los adolescentes han sabido contenerse y han empleado estos aparatos en situaciones aptas, sin interferir en otros eventos de vital importancia como alimentarse e interactuar con los demás, en este sentido Perdomo (2017) considera que ignorar a una persona o descuidar actividades por efectos del uso problemático del celular, refleja descortesía, irresponsabilidad y menosprecio, no obstante, la familia y el colegio forman parte de la tríada para evitar que los estudiantes adopten este comportamiento, debido a que están en una etapa activa donde su aprendizaje es constante.

Si bien es cierto los adolescentes buscan la aceptación en diferentes grupos, por lo tanto, tienden estar en permanente contacto con sus amigos, lo que requiere el envío constante de mensajes y en muchos casos aumentar notablemente el número de estos, la preferencia es WhatsApp puesto que presenta múltiples funciones lo que tiene fascinados y enganchados a los jóvenes (Del Barrio, 2014).

Una de las razones es que los jóvenes siempre tienen a la mano estos dispositivos y es la primera actividad que realizan antes de arrancar con su jornada habitual. Según Lin, Chang, Lee, Tseng, Kuo & Chen (2014) las ventajas del celular están acompañadas de efectos nocivos para la salud, puesto que para muchos usuarios es lo primero que ven al despertarse y lo último al acostarse. Dentro de los principales hallazgos de Oftedal y otros (2000) destacan calor en las orejas y ardor en la piel. Pero también está relacionado con las alteraciones del sueño, depresión y estrés (Thomé, Härenstam, & Hagberg, 2011).

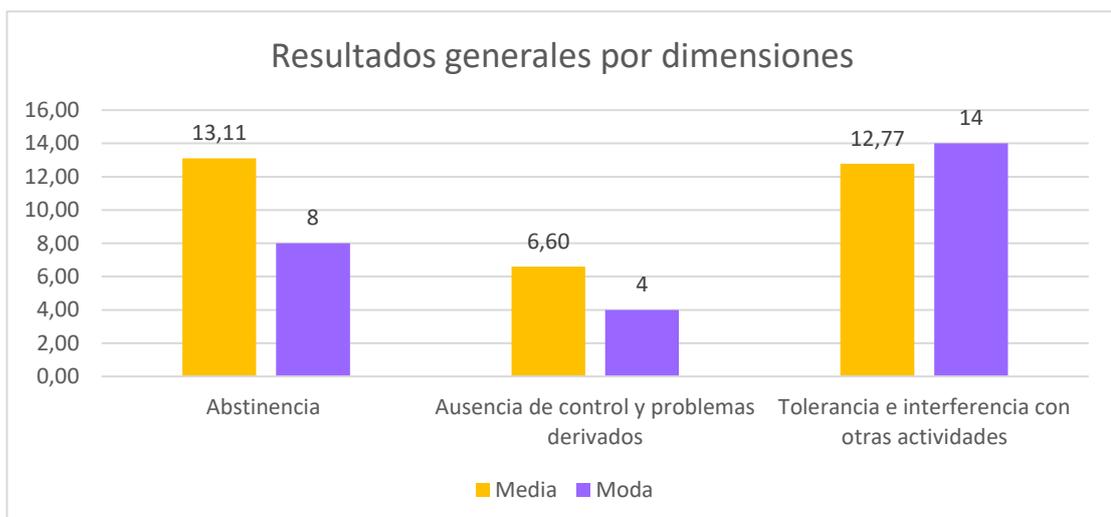
### RESULTADOS GENERALES POR DIMENSIONES

**Tabla 19** Resultados generales por dimensiones del móvil

Medidas	Abstinencia	Ausencia de control y problemas derivados	Tolerancia e interferencia con otras actividades
<b>Media</b>	13,11	6,60	12,77
<b>Mediana</b>	11	5	13
<b>Moda</b>	8	4	14
<b>Mínimo</b>	1	0	1
<b>Máximo</b>	36	24	28

Fuente: Elaboración propia

**Gráfico 1** Resultados generales dimensiones del móvil



Fuente: Elaboración propia

Los datos revelan que en la dimensión de abstinencia los adolescentes no presentan un nivel alto con respecto al puntaje máximo que es 36, puesto que en relación a la moda existe una gran diferencia, lo que quiere decir que los encuestados manejan sus emociones, tienen bajo control sus impulsos, usan los móviles en momentos adecuados y de manera consciente. En cuanto a la dimensión de ausencia de control y problemas derivados se evidencia una considerable divergencia entre el promedio con el puntaje máximo, demostrando predisposición y responsabilidad en el manejo de los celulares cumpliendo con los límites establecidos para evitar el surgimiento de problemas sociales o familiares. Finalmente, en la dimensión de tolerancia e interferencia con otras actividades, se aprecia que existen problemas en relación a su desempeño, debido a la inversión de tiempo en estos aparatos y descuidando o interrumpiendo la ejecución de otras actividades esenciales como comer, dormir, estudiar e interactuar con sus familiares y amigos, que al no ser detectados a tiempo pueden repercutir con mayor gravedad en su diario vivir.

### **RESULTADOS FINALES DEL TEST DE DEPENDENCIA AL MÓVIL**

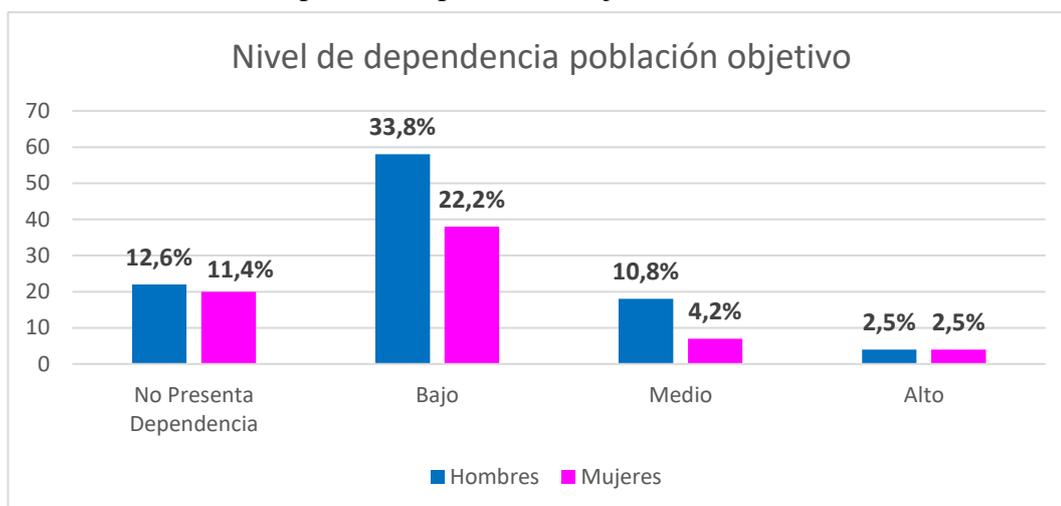
Las categorías de calificación propuesta por Mamani (2017), consideran tres niveles esenciales de dependencia del móvil, el bajo, el medio y el alto, sin embargo, las puntuaciones menores o iguales a 21 no representan ningún tipo de dependencia. Este patrón fue determinado en su investigación utilizando el TDM creado por Chóliz (2010), para brindar una mejor evaluación del instrumento.

**Tabla 20** Nivel de dependencia población objetivo

<b>Niveles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Hombres</b>	<b>Mujeres</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>No Presenta Dependencia</b>	42	22	20	24%
<b>Bajo</b>	96	58	38	56%
<b>Medio</b>	25	18	7	15%
<b>Alto</b>	8	4	4	5%
<b>TOTAL</b>	171	102	69	100%

Fuente: Elaboración propia

**Gráfico 2** Nivel de dependencia población objetivo



Fuente: Elaboración propia

Los datos evidencian que, en mayor proporción, los estudiantes encuestados presentan un nivel bajo de dependencia al móvil, predominando el género masculino, sin embargo, es importante mencionar que un porcentaje representativo de adolescentes no tiene ningún signo de dependencia hacia estos dispositivos. No obstante, una mínima cantidad de jóvenes se encuentran en un alto nivel. La diferencia entre hombres y mujeres es minúscula, puesto que el uso de las tecnologías es casi a la par.

A pesar de que están en una categoría aceptable, hay que tomar en cuenta que el abuso de los dispositivos móviles es un problema social muy grave, puesto que el uso recurrente e inadecuado de los celulares, deterioran la comunicación interpersonal, es fuente de desconcentración en las aulas de clase, provocando una disminución del rendimiento académico, origina el distanciamiento familiar, conflictos en el hogar, causa somnolencia diurna, debido a que se dedica la mayor parte de la noche y madrugada empleando estos aparatos, reduce la capacidad de atención y afecta en gran medida en la salud, presentando dolores de cabeza constantes, ansiedad, estrés y alteraciones visuales (Castellana, Sánchez, Graner, & Beranuy, 2007).

La dependencia al teléfono móvil influye en la realización de las actividades cotidianas, por la razón de que incita a permanecer activos en redes sociales,

videojuegos con la finalidad de interactuar con los demás, generando un mayor grado de satisfacción cuando son empleados por bastante tiempo, descuidando notablemente otros aspectos importantes como la familia, los estudios y el aspecto personal.

**CUESTIONARIO DEL SUEÑO DE OVIEDO** (satisfacción subjetiva del sueño, insomnio e hipersomnía).

**Satisfacción subjetiva del sueño:** percepción con respecto a la conciliación del sueño, comprende la pregunta 1.

**Tabla 21** Que tan satisfecho ha estado con su sueño

<b>ÍTEM</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>Muy insatisfecho</b>	15	9%
<b>Bastante Insatisfecho</b>	9	5%
<b>Insatisfecho</b>	15	9%
<b>Término medio</b>	36	21%
<b>Satisfecho</b>	63	37%
<b>Bastante Satisfecho</b>	19	11%
<b>Muy Satisfecho</b>	14	8%
<b>TOTAL</b>	171	100%

Elaboración propia

Fuente: Encuesta estudiantes UE “Francisco Flor”

Los datos obtenidos evidencian que el 56% afirma tener un sueño aceptable y satisfecho, el 21% no lo consideran bueno, ni malo, y finalmente el 23% que indican que no han descansado lo suficiente y les ha provocado insatisfacción.

La información detallada demuestra que un porcentaje pasable de estudiantes mantienen una buena higiene del sueño, sin embargo, resulta alarmante que casi la mitad de ellos no se sientan bien a la hora de dormir, por consiguiente, Rocha, Rossini & Reimao (2010) en su estudio detectaron que la falta de sueño, o alteraciones del mismo en adolescentes es muy frecuente y está relacionado con problemas familiares, escolares y hábitos de vida.

**Insomnio:** dificultad para iniciar el sueño, permanecer dormido o lograr un sueño reparador. Engloba los ítems 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 3, 4, 5, 6 y 7.

**Tabla 22** Dificultades para conciliar el sueño

<b>ÍTEM</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>Ninguno</b>	79	46%
<b>1-2 días/semana</b>	58	34%
<b>3 días/semana</b>	23	13%
<b>4-5 días/semana</b>	6	4%
<b>6-7 días/semana</b>	5	3%
<b>TOTAL</b>	171	100%

Elaboración propia

Fuente: Encuesta estudiantes UE “Francisco Flor”

**Tabla 23** Dificultades para lograr un sueño reparador

<b>ÍTEM</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>Ninguno</b>	95	56%
<b>1-2 días/semana</b>	47	27%
<b>3 días/semana</b>	15	9%
<b>4-5 días/semana</b>	9	5%
<b>6-7 días/semana</b>	5	3%
<b>TOTAL</b>	171	100%

Elaboración propia

Fuente: Encuesta estudiantes UE “Francisco Flor”

**Tabla 24** Cuánto tiempo ha tardado en dormirse

<b>ÍTEM</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>0-15 minutos</b>	92	54%
<b>16-30 minutos</b>	34	20%
<b>31-45 minutos</b>	20	12%
<b>46-60 minutos</b>	12	7%
<b>Más de 60 minutos</b>	13	7%
<b>TOTAL</b>	171	100%

Elaboración propia

Fuente: Encuesta estudiantes UE “Francisco Flor”

**Tabla 25** Preocupación por disminución de funcionamiento académico

<b>ÍTEM</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>Ningún día</b>	80	47%
<b>1-2 días/semana</b>	59	34%
<b>3 días/semana</b>	17	10%
<b>4-5 días/semana</b>	6	4%
<b>6-7 días/semana</b>	9	5%
<b>TOTAL</b>	171	100%

Elaboración propia

Fuente: Encuesta estudiantes UE “Francisco Flor”

Del total de los encuestados, en su mayoría han indicado que no presentan ninguna dificultad para conciliar el sueño, no obstante, existen estudiantes que tienen inconvenientes por lo menos una vez en la semana, según Rupal (2015) el estrés y llevar el celular a la cama es una de las causas del insomnio, a pesar de que un adolescente debe dormir por lo menos 9 horas, cuando no lo hacen pueden provocar inconvenientes en su accionar del día siguiente, puesto que se va a sentir cansado. Por otra parte, los datos recopilados demuestran que muchos jóvenes mantienen una buena rutina previo a la hora de dormir lo que contribuye a tener un sueño significativo, acompañado de un ambiente apto, especialmente tranquilo y relajante contrarrestan los problemas que se presentan antes durante y después de dormir (Olson, 2019).

Con respecto al sueño reparador, Betancur (2015) afirma que es importante debido a que provee de energías al cuerpo para realizar diversas actividades, un problema habitual de los adolescentes previo la hora del descanso es el uso de aparatos móviles, alterando su sueño y, por ende, afectando a su rendimiento escolar y disminuye la capacidad de concentración, a pesar de ello ciertos adolescentes consideran que tienen un buen descanso, lo que contribuye a tener un mejor despertar y entusiasmo para empezar la jornada. Esto refleja que algunos de los estudiantes tienen organización en cuanto a las horas de descanso nocturno, sin embargo, el promedio de horas que requiere un adolescente es de ocho a diez, para mantener buena salud y rendimiento, pero las principales causas de no dormir el tiempo adecuado se deben a diversos

factores como muchas tareas escolares, clases tempranas, actividades extracurriculares y pasar frente a las pantallas (Oliva, Reina, Pertegal, & Antolín, 2011).

No obstante, se reflejó también cierta disminución en el desempeño de los estudiantes asociado a las pocas horas empeladas para dormir, si bien es cierto la adolescencia implica una fase de transición biopsicosocial, influyente principal de los patrones del sueño, sin embargo, reducir las horas del descanso por el desempeño académico tiende a perjudicar en su salud y afectar directamente al grado de concentración (Fulgini, Arruda, Krull, & Gonzáles, 2017) .

**Hipersomnia:** se refiere al exceso del sueño durante el día, dentro de esta dimensión se encuentran las preguntas 2.5, 8 y 9.

**Tabla 26** Excesiva somnolencia

ÍTEM	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>Ninguno</b>	57	33%
<b>1-2 días/semana</b>	76	45%
<b>3 días/semana</b>	22	13%
<b>4-5 días/semana</b>	12	7%
<b>6-7 días/semana</b>	4	2%
<b>TOTAL</b>	171	100%

Elaboración propia

Fuente: Encuesta estudiantes UE “Francisco Flor”

**Tabla 27** Ha llegado a dormirse durante el día o más de lo habitual por la noche

ÍTEM	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>Ningún día</b>	91	54%
<b>1-2 días/semana</b>	52	30%
<b>3 días/semana</b>	20	12%
<b>4-5 días/semana</b>	3	2%
<b>6-7 días/semana</b>	5	3%
<b>TOTAL</b>	171	100%

Elaboración propia

Fuente: Encuesta estudiantes UE “Francisco Flor”

Un porcentaje considerable de estudiantes han presentado somnolencia diurna perjudicando en su rendimiento, según Carskadon (2002) esto se debe a la llegada de la pubertad y la educación secundaria debido a que implican la disminución de horas destinadas al sueño por los estudiantes, puesto que tienen más responsabilidades, incrementando en gran medida el deseo de dormir en el día, lo que repercute de forma negativa en su desempeño.

Esta información evidencia que si los estudiantes tienen preferencias de dormir en horarios poco habituales quiere decir que algo no está bien con su sueño, y con más razón si se ve acompañado de una reducción de energías y funcionamiento. Por este motivo concordando con Rius (2016) uno de los problemas más frecuentes en esta etapa tiene que ver con los horarios que establecen para acostarse, y el uso de celulares hasta altas horas de la noche y madrugada son detonantes de un sueño poco reparador, provocando que los jóvenes se despierten cansados. También existen problemas para conciliar el sueño, impidiendo que se descanse las horas suficientes para recuperar fuerzas y despertar con ánimo para dar continuidad a la jornada de los estudiantes, la somnolencia diurna interfiere en las actividades, relaciones familiares, sociales y especialmente en la calidad de vida (Merino & Hidalgo, 2010).

Actualmente se vive una era digital por ende las tecnologías han pasado a ser una parte importante en la vida de los individuos, especialmente en la adolescencia, debido a que están en constante aprendizaje y moldeamiento de su personalidad. Por esta razón los datos obtenidos reflejaron que los jóvenes tienen gran deseo de dormir durante el día, en lugar de optar por actividades recreacionales, compartir momentos de calidad con la familia o poner gran interés en cuanto a su formación escolar.

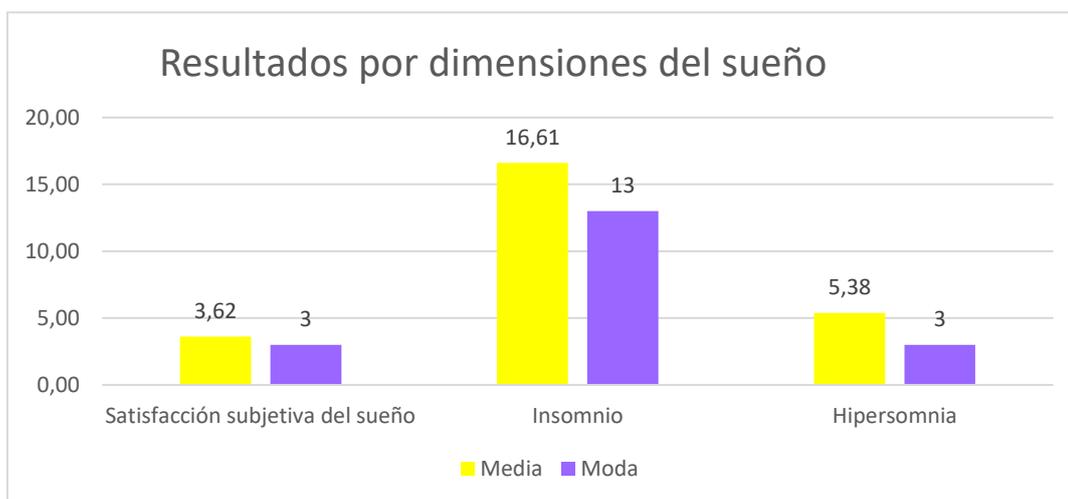
## **RESULTADOS GENERALES POR DIMENSIONES**

**Tabla 28** Resultados generales por dimensiones del sueño

Medidas	Satisfacción subjetiva del sueño	Insomnio	Hipersomnia
<b>Media</b>	3,62	16,61	5,38
<b>Mediana</b>	3	15	5
<b>Moda</b>	3	13	3
<b>Mínimo</b>	1	9	3
<b>Máximo</b>	7	41	14

Fuente: Elaboración propia

**Gráfico 3** Resultados por dimensiones del sueño



Fuente: Elaboración propia

Los resultados evidencian que, en la dimensión de satisfacción subjetiva del sueño, los adolescentes presentan cierta conformidad con respecto al descanso, sin embargo, es necesario mantener horarios antes de acostarse para tener un sueño más placentero, por otra parte, en la dimensión de insomnio se aprecia una ligera tendencia a padecer este tipo de trastorno, que dificulta que los estudiantes duerman o permanezcan dormidos, ocasionado que al despertarse se sientan cansados y finalmente la dimensión de hipersomnia refleja una diferencia de la moda con el puntaje máximo, demostrando que en un nivel bajo, los jóvenes tienen sueño excesivo y profundo interfiriendo directamente con el desempeño de sus actividades cotidianas. Por ello es necesario detectarlos a tiempo para buscar ayuda inmediata e impedir que se agrave.

## RESULTADOS FINALES DEL CUESTIONARIO DE OVIEDO

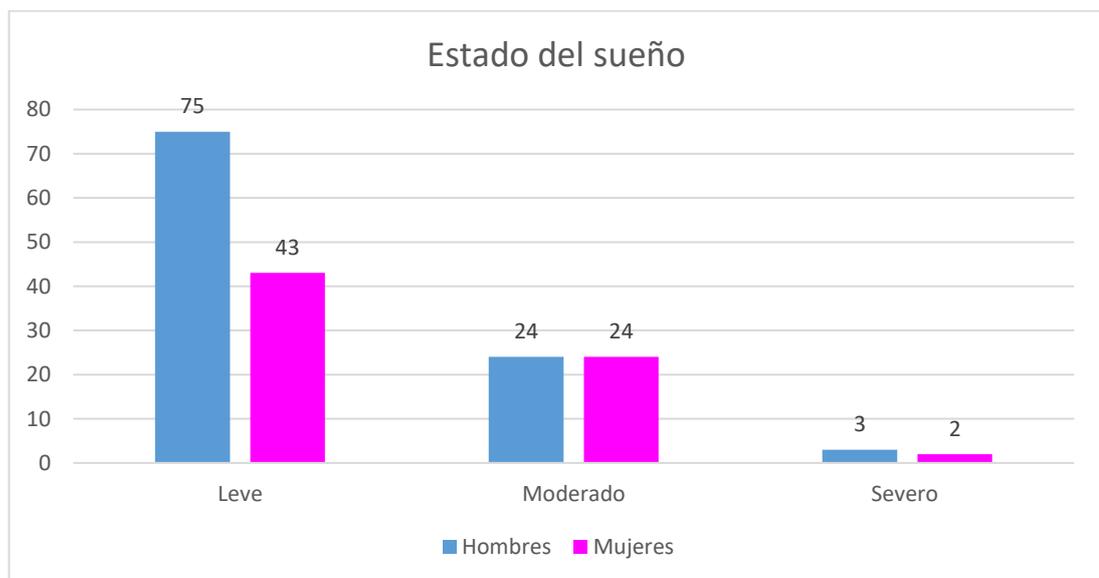
Para conocer el estado del nivel de sueño que presentan los estudiantes encuestados, se detallan tres categorías, leve desde 9 a 48 puntos, moderado de 29 a 38 y severo de 49 hasta 67.

**Tabla 29** Resultado global del sueño

Niveles	Frecuencia	Hombres	Mujeres	Porcentaje
Leve	118	75	43	73%
Moderado	48	24	24	24%
Severo	5	3	2	3%
<b>Total</b>	<b>171</b>	<b>102</b>	<b>69</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia

**Gráfico 4** Estado del Sueño



Fuente: Elaboración propia

La información demuestra que los adolescentes presentan en mayor proporción un deterioro leve del sueño, puesto que no mantienen una buena higiene del mismo, una de las principales razones es el abuso de las tecnologías, puesto que invierten su tiempo del descanso en chatear con amigos, escuchar música, ver películas o jugar, entre mujeres y hombres se aprecia una considerable diferencia, siendo estos últimos quienes más inconvenientes tienen a la hora de dormir, en cuanto al nivel moderado se evidencia la misma cantidad de jóvenes y en la categoría alta se visualiza una ligera

divergencia con respecto al género. A pesar de que no presentan un nivel alto, es necesario tomar acciones antes de que excedan su empleo porque si un estudiante no duerme bien, su desempeño no será el óptimo y por el contrario sus relaciones sociales y familiares podrían deteriorarse. El sueño es una de las necesidades del ser humano, a medida que el individuo va creciendo disminuye la duración del mismo, debido a las múltiples responsabilidades propias de la edad, está relacionado directamente con la salud y la calidad de vida de las personas, porque influye su desempeño (Lira & Custodio, 2018).

El uso de pantallas durante la noche inhibe al organismo de producir la hormona melatonina encargada de regular los ciclos del sueño, debido a la luz que emiten estos aparatos haciendo creer al cerbero que aún es de día, provocando que al despertar se sientan más cansados y sin energías (Hodelín, De los Reyes García, Cumba, & Salmon, 2016).

De los datos obtenidos cinco estudiantes tienen un deterioro severo del sueño, que puede estar asociado al poco control por parte de los padres, reflejando el distanciamiento en las relaciones, por ende, una mala dinámica familiar, por consiguiente, Labrador, Requenses, & Helguera (2015) consideran que la tarea principal que tienen los padres es establecer reglas adecuadas tomando en cuenta en todo momento que los hijos las cumplan, mostrando firmeza y no ceder ante la presión, por la razón de que los adolescentes buscan alternativas para que estas normas sean flexibilizadas, sin embargo hay que resaltar que si se fija un exceso de límites o hay una ausencia de ellos, pueden llegar a perjudicar y afectar de forma negativa en los hijos. Pero también la flexibilidad en los horarios previos a la hora del descanso o un ambiente inadecuado son factores que impiden conciliar el sueño.

## **PREGUNTAS SOBRE LA DINÁMICA FAMILIAR**

### **CUESTIONARIO DE PERCEPCIÓN DEL FUNCIONAMIENTO FAMILIAR**

(Adaptabilidad, roles, afectividad, permeabilidad, comunicación, armonía y cohesión)

**Adaptabilidad:** habilidad de la familia para cambiar o modificar su estructura ante diferentes situaciones. Abarca las preguntas 6 y 10.

**Tabla 30** Podemos aceptar los defectos de los demás y sobrellevarlos

<b>ÍTEM</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>Casi nunca</b>	11	5%
<b>Pocas veces</b>	8	6%
<b>A veces</b>	39	23%
<b>Muchas veces</b>	76	44%
<b>Casi siempre</b>	37	22%
<b>TOTAL</b>	171	100%

Elaboración propia

Fuente: Encuesta estudiantes UE “Francisco Flor”

**Tabla 31** Las costumbres familiares pueden modificarse

<b>ÍTEM</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>Casi nunca</b>	10	6%
<b>Pocas veces</b>	22	13%
<b>A veces</b>	64	37%
<b>Muchas veces</b>	46	27%
<b>Casi siempre</b>	29	17%
<b>TOTAL</b>	171	100%

Elaboración propia

Fuente: Encuesta estudiantes UE “Francisco Flor”

Los datos recolectados evidencian que una cantidad considerable de encuestados toman decisiones para cosas importantes de la familia, pero los porcentajes restantes representan a aquellos que tienen poca o nula participación. Además, la mayoría de los hogares de los adolescentes tienen dificultades o no presentan interés por modificar las costumbres instauradas. La información revela que en algunos casos las decisiones son tomadas al azar o solo los padres forman parte de la deliberación, en aspectos que deberían involucrar a todos los integrantes del núcleo familiar, no obstante González (2011) sostiene que en un hogar se requiere de un líder participativo, capaz de consultar la opinión de los demás usando la escucha activa y el análisis para aceptar sus aportes más válidos fomentando el autocontrol y la responsabilidad.

Muchas familias no se quieren desprender del conocimiento que han aprendido durante varias generaciones, sin embargo, Mejía & López (2010) considera que el mundo está en constante cambio y es necesario adaptarse a las nuevas situaciones que en algunos casos obliga a transformar ciertos aspectos de la vida diaria, y mejor aún si estas costumbres están poniendo en riesgo la funcionalidad familiar.

**Roles:** cada integrante de la familia cumple con sus responsabilidades y funciones. Comprende los ítems 3 y 9.

**Tabla 32** En mi familia cada uno cumple sus responsabilidades

ÍTEM	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>Casi nunca</b>	4	2%
<b>Pocas veces</b>	12	7%
<b>A veces</b>	28	16%
<b>Muchas veces</b>	71	42%
<b>Casi siempre</b>	56	33%
<b>TOTAL</b>	171	100%

Elaboración propia

Fuente: Encuesta estudiantes UE “Francisco Flor”

**Tabla 33** Se distribuyen las tareas de forma que nadie esté sobrecargado

ÍTEM	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>Casi nunca</b>	5	3%
<b>Pocas veces</b>	26	15%
<b>A veces</b>	52	31%
<b>Muchas veces</b>	52	31%
<b>Casi siempre</b>	36	20%
<b>TOTAL</b>	171	100%

Elaboración propia

Fuente: Encuesta estudiantes UE “Francisco Flor”

Del total de los encuestados una cifra bastante significativa manifiesta que todos los integrantes de la familia cumplen con sus responsabilidades, mientras que el resto refleja que en ciertas ocasiones ejecutan sus obligaciones. Los resultados evidencian que los hogares mantienen bien establecidos sus roles, pero en algunos casos se puede apreciar cierta irresponsabilidad que puede partir desde el ejemplo de los padres puesto que en su mayoría se mantienen ocupados por el excesivo trabajo, descuidando por

completo a los hijos y estos a su vez se despreocupan también de sus funciones de estudiante afectando notoriamente a la dinámica familiar (Macías, 2004).

No obstante, los estudiantes consideran que en su familia las tareas han sido repartidas de forma equilibrada, pero, una cantidad alarmante evidencia que hay integrantes que están sobrecargados con su trabajo, es decir, que los roles no han sido establecidos de forma clara, lo que provoca que ciertos miembros tengan más responsabilidades que otros, generalmente la madre era quien tenía sobrecarga de tareas, sin embargo, con la igualdad de género se ha tratado de equilibrar las obligaciones, por tal motivo la distribución adecuada de roles contribuye a la estabilidad del hogar (Arés, 2002).

**Afectividad:** demostrar emociones y sentimientos mutuamente. Engloba las preguntas 4 y 14.

**Tabla 34** Las manifestaciones de cariño forman parte de nuestra vida cotidiana

ÍTEM	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>Casi nunca</b>	7	4%
<b>Pocas veces</b>	14	8%
<b>A veces</b>	48	28%
<b>Muchas veces</b>	64	38%
<b>Casi siempre</b>	38	22%
<b>TOTAL</b>	171	100%

Elaboración propia

Fuente: Encuesta estudiantes UE “Francisco Flor”

**Tabla 35** Nos demostramos el cariño que nos tenemos

ÍTEM	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>Casi nunca</b>	1	1%
<b>Pocas veces</b>	13	8%
<b>A veces</b>	30	17%
<b>Muchas veces</b>	48	28%
<b>Casi siempre</b>	79	46%
<b>TOTAL</b>	171	100%

Elaboración propia

Fuente: Encuesta estudiantes UE “Francisco Flor”

Los datos recopilados reflejan que en la mayor parte de las familias de los adolescentes priman las muestras de cariño, pero en algunos casos ven lejano o escaso las manifestaciones de afectividad en su vida cotidiana. La información demuestra el grado de satisfacción que tienen los hijos con respecto al amor que brindan los miembros del hogar entre sí, para fortalecer sus vínculos, en la adolescencia es fundamental demostrar el cariño porque fomenta la seguridad y autonomía, mientras que los conflictos serán en menor grado y por el contrario podrán afrontarlos de la manera adecuada (Iglesias, 2018).

Además, se evidencia que muchos jóvenes han crecido y desarrollado en un ambiente cálido, que resulta beneficioso para su estabilidad emocional, por consiguiente, Gallego (2012) afirma que el intercambio de afectividad, es esencial en la vida del ser humano, debido a que el sentirse querido y visibilizado genera cierto grado de satisfacción personal y mejora notablemente la dinámica familiar.

**Permeabilidad:** capacidad de brindar y recibir experiencias de otras familias o instituciones. Abarca las preguntas 7 y 12.

**Tabla 36** Tomamos en consideración las experiencias de otras familias

ÍTEM	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>Casi nunca</b>	22	13%
<b>Pocas veces</b>	31	18%
<b>A veces</b>	40	23%
<b>Muchas veces</b>	54	32%
<b>Casi siempre</b>	24	14%
<b>TOTAL</b>	171	100%

Elaboración propia

Fuente: Encuesta estudiantes UE “Francisco Flor”

**Tabla 37** Somos capaces de buscar ayuda en otras personas

ÍTEM	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>Casi nunca</b>	13	8%
<b>Pocas veces</b>	22	13%
<b>A veces</b>	51	30%
<b>Muchas veces</b>	52	30%
<b>Casi siempre</b>	33	19%
<b>TOTAL</b>	171	100%

Elaboración propia

Fuente: Encuesta estudiantes UE “Francisco Flor”

Del total de los encuestados más de la mitad de los estudiantes consideran que sus familias no toman como ejemplo las experiencias de las demás para aprender y mejorar, mientras que la menor proporción representa a quienes tienen presente los eventos que les suceden a los otros para no caer en lo mismo, en caso de ser negativo, y por el contrario para fortalecer su dinámica familiar. La información revela que no es muy común apreciar las formas de ser, actuar y convivencia de las otras familias, a pesar de que pueden resultar muy beneficiosas para generar transformaciones positivas, debido a que se pueden evitar situaciones de conflicto y se pueden adoptar aspectos relacionados con una convivencia armónica (Paladines & Quinde, 2010).

También, se evidencia que en bastantes hogares prefieren resolver sus problemas por sí solos, sin buscar ayuda en alguna institución o persona cuando atraviesas momentos difíciles, sin embargo, es importante tomar en cuenta que en algunos casos es necesario escuchar la opinión de alguien más, es decir, de profesionales, para que juntos busquen estrategias que permitan resolver el problema de forma inmediata (Nardone, Giannotti, & Rocchi, 2005).

**Comunicación:** transmitir experiencias de forma clara y directa, comprende los ítems 5 y 11.

**Tabla 38** Nos expresamos sin insinuaciones, de forma clara y directa

ÍTEM	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Casi nunca	9	6%
Pocas veces	19	11%
A veces	50	29%
Muchas veces	67	39%
Casi siempre	26	15%
<b>TOTAL</b>	<b>171</b>	<b>100%</b>

Elaboración propia

Fuente: Encuesta estudiantes UE “Francisco Flor”

**Tabla 39** Podemos conversar diversos temas sin temor

<b>ÍTEM</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>Casi nunca</b>	6	4%
<b>Pocas veces</b>	23	13%
<b>A veces</b>	35	21%
<b>Muchas veces</b>	69	40%
<b>Casi siempre</b>	38	22%
<b>TOTAL</b>	171	100%

Elaboración propia

Fuente: Encuesta estudiantes UE “Francisco Flor”

La mitad de los encuestados consideran que pueden expresarse sin problema alguno, de manera clara y directa con los demás miembros de su familia, es decir, que conversan sobre cualquier tema sin temor a ser reprendidos, sin embargo, una mínima cantidad de adolescentes presentan cierta desconfianza para hablar libremente con quienes la integran. Estos datos demuestran el nivel de satisfacción que tienen los hijos en relación con su familia, lo que beneficia en gran medida en el desarrollo de los jóvenes. Por esta razón concordando con Lambert & Cashwell (2004) la percepción que tienen los adolescentes con relación a la comunicación efectiva con sus padres reduce la manifestación de comportamientos agresivos en los centros de estudio.

La información obtenida da relevancia a las diferentes formas de expresión de ideas, sin temor alguno en el núcleo familiar. Por esta razón el autor Zaldívar (2012) manifiesta que una buena comunicación es el resultado de la interacción entre los integrantes que la conforman, el intercambio de mensajes, la expresión de sentimientos, vínculos afectivos y especialmente la confianza, siendo esta última esencial para evitar que los jóvenes hagan cosas a escondidas, jugando un papel importante en la funcionalidad o disfuncionalidad de la misma.

**Armonía:** correspondencia de los intereses y necesidades individuales para lograr un equilibrio emocional. Engloba las preguntas 2 y 13.

**Tabla 40** En mi casa predomina la armonía

<b>ÍTEM</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>Casi nunca</b>	8	5%
<b>Pocas veces</b>	13	7%
<b>A veces</b>	44	26%
<b>Muchas veces</b>	65	38%
<b>Casi siempre</b>	41	24%
<b>TOTAL</b>	171	100%

Elaboración propia

Fuente: Encuesta estudiantes UE “Francisco Flor”

**Tabla 41** Los intereses y necesidades son respetados

<b>ÍTEM</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>Casi nunca</b>	4	2%
<b>Pocas veces</b>	9	5%
<b>A veces</b>	29	17%
<b>Muchas veces</b>	70	41%
<b>Casi siempre</b>	59	35%
<b>TOTAL</b>	171	100%

Elaboración propia

Fuente: Encuesta estudiantes UE “Francisco Flor”

La información obtenida demuestra que en la mayoría de los hogares de los adolescentes predomina la armonía, e indicaron que los intereses y necesidades son respetadas por el núcleo familiar y solo un minúsculo porcentaje de aquellos donde no son tomados en cuenta, lo que puede traer consigo eventos conflictivos. Es importante rescatar que existe una convivencia armónica en la mayoría de las familias de los encuestados, y los factores que la favorecen están asociados con la práctica de valores, de tal manera que los problemas que se presenten, sean enfrentados de forma positiva, para que no interfiera en las relaciones con sus integrantes (Zamagni, 2014).

Estos datos revelan que el respeto es un valor esencial en las familias, especialmente aceptar que cada uno es diferente, y aun así brindar el apoyo necesario para que puedan cumplir sus metas tanto individuales como colectivas y además satisfacer las necesidades para fomentar una convivencia sana y evitar desintegraciones familiares (Macías, 2004).

**Cohesión:** unión física y emocional para enfrentar diversos acontecimientos relacionadas con la toma de decisiones con respecto a las actividades diarias. Abarca los ítems 1 y 8.

**Tabla 42** Se toman decisiones para cosas importantes de la familia

ÍTEM	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>Casi nunca</b>	14	8%
<b>Pocas veces</b>	14	8%
<b>A veces</b>	35	20%
<b>Muchas veces</b>	59	35%
<b>Casi siempre</b>	49	29%
<b>TOTAL</b>	171	100%

Elaboración propia

Fuente: Encuesta estudiantes UE “Francisco Flor”

**Tabla 43** Cuando alguien de la familia tiene un problema los demás ayudan

ÍTEM	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>Casi nunca</b>	8	5%
<b>Pocas veces</b>	8	5%
<b>A veces</b>	13	7%
<b>Muchas veces</b>	64	37%
<b>Casi siempre</b>	78	46%
<b>TOTAL</b>	171	100%

Elaboración propia

Fuente: Encuesta estudiantes UE “Francisco Flor”

Los datos recolectados evidencian que una cantidad considerable de encuestados toman decisiones para cosas importantes de la familia, acompañado de un porcentaje bastante alto que representa la satisfacción que tienen los adolescentes con su familia cuando presentan algún problema, puesto que reciben apoyo incondicional, sin embargo, existen estudiantes que indican tener poca o nula participación, y la ayuda es muy escasa. La información revela que en algunos casos las decisiones son tomadas al azar o solo los padres forman parte de la deliberación, en aspectos que deberían involucrar a todos los integrantes del núcleo familiar, no obstante González (2011) sostiene que en un hogar se requiere de un líder participativo, capaz de consultar la opinión de los demás usando la escucha activa y el análisis para aceptar sus aportes más válidos fomentando el autocontrol y la responsabilidad.

Se evidencia que la familia está pendiente de sus miembros, y que tienen esa predisposición para brindar la mano cuando lo necesitan, con respecto a esto Nardone, Giannotti & Rocchi (2005) manifiestan que los problemas no residen en los individuos, sino que se generan por el contexto social, y los padres son un ente primordial para guiar a tomar las mejores decisiones y resolver el conflicto de la mejor manera.

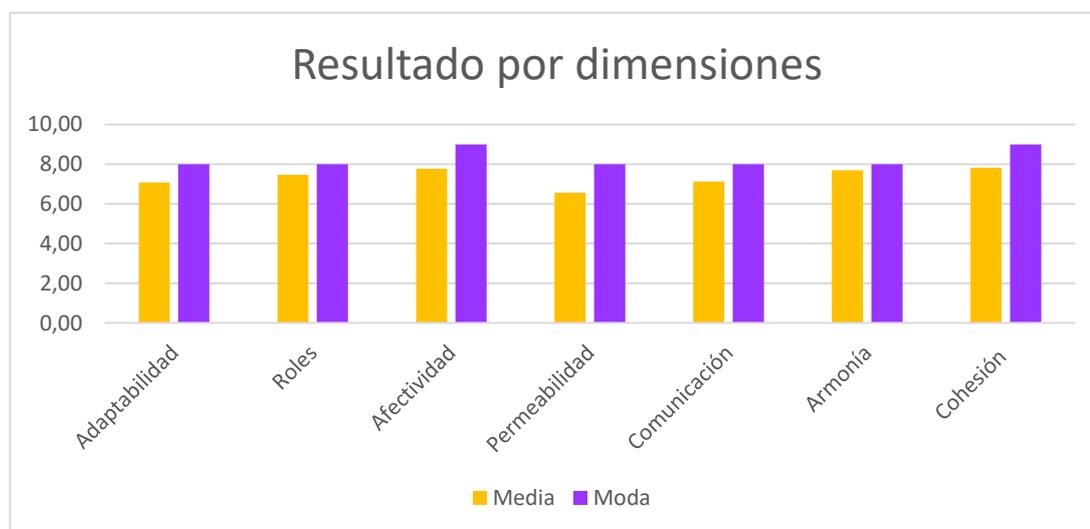
### RESULTADOS GENERALES POR DIMENSIONES

**Tabla 44** Resultados dimensiones familia

Medidas	Media	Mediana	Moda	Mínimo	Máximo
<b>Adaptabilidad</b>	7,08	7	8	2	10
<b>Roles</b>	7,47	8	8	2	10
<b>Afectividad</b>	7,77	8	9	3	10
<b>Permeabilidad</b>	6,57	7	8	2	10
<b>Comunicación</b>	7,12	8	8	2	10
<b>Armonía</b>	7,69	8	8	2	10
<b>Cohesión</b>	7,82	8	9	2	10

Fuente: Elaboración propia

**Gráfico 5** Resultado dimensiones familia



Fuente: Elaboración propia

La información recopilada refleja que, en la dimensión de adaptabilidad, los adolescentes indicaron que tienen la capacidad para cambiar su estructura familiar, sin interferir en su funcionalidad, en cuanto a la dimensión roles, no se han detectado problemas en el cumplimiento de sus funciones, sin embargo, un pequeño porcentaje considera que tienen dificultades para ejecutarlas. Por otra parte, en la dimensión afectividad se visualiza un puntaje bastante alto, lo que indica que las muestras de cariño forman parte de la vida diaria de los estudiantes, asimismo, con respecto a la permeabilidad, se evidencia que la mayoría de encuestados muestran un grado de apertura con los sistemas sociales en los que está insertado, sin dejar que estos alteren su dinámica familiar. De la misma manera sucede con la comunicación, puesto que, manifestaron tener un buen intercambio de ideas, sentimientos, y emociones con los miembros de su hogar, es decir, que se expresan libremente, sin temor alguno. Con respecto a la armonía, afirmaron que su familia transmite tranquilidad emocional y, por último, la dimensión de cohesión que representa un alto nivel de apoyo recíproco ante situaciones difíciles. A pesar de que una mínima cantidad de encuestados presentan inconvenientes en su funcionalidad, es importante, brindar una intervención oportuna para evitar que las relaciones familiares se deterioren más, sino por el contrario fortalecer los vínculos en el hogar.

## **RESULTADOS FINALES DEL CUESTIONARIO PERCEPCIÓN DEL FUNCIONAMIENTO FAMILIAR**

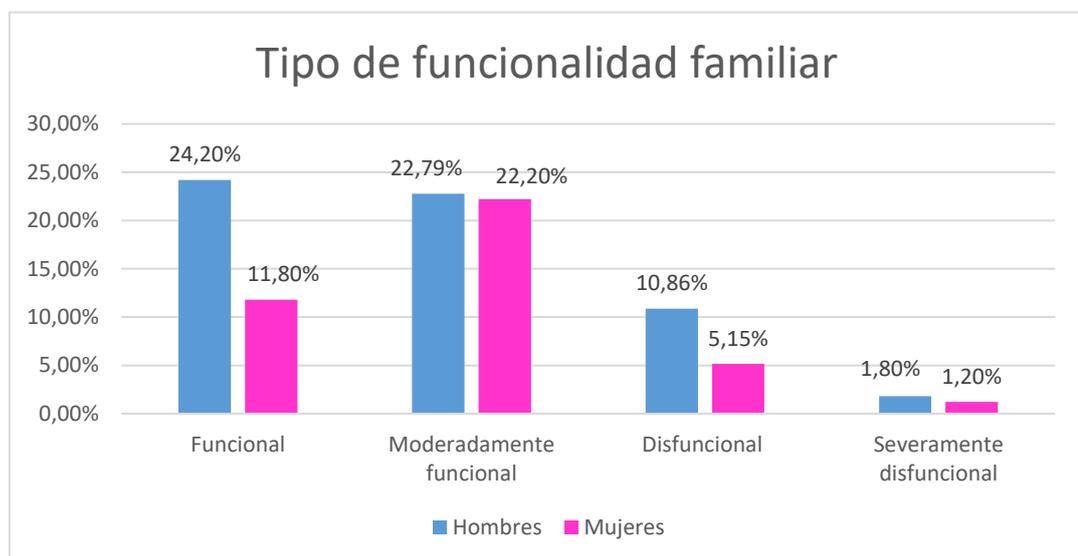
Las situaciones familiares evaluadas en este cuestionario elaborado por Ortega, De la Cuesta & Días (1999) permite evidenciar como es su estado con respecto a las dimensiones anteriormente mencionadas, por lo tanto, la sumatoria de los puntajes se interpretan mediante categorías, que reflejan el tipo de funcionalidad familiar de la siguiente manera: funcional 70-57 puntos, moderadamente disfuncional 56-43, disfuncional 42-28 y severamente disfuncional de 27-14.

**Tabla 45** Tipo de funcionalidad familiar

Niveles	Frecuencia	Hombres	Mujeres	Porcentaje
<b>Funcional</b>	61	41	20	36%
<b>Moderadamente funcional</b>	77	39	38	45%
<b>Disfuncional</b>	28	19	9	16%
<b>Severamente disfuncional</b>	5	3	2	3%
<b>Total</b>	171	102	69	100%

Fuente: Elaboración propia

**Gráfico 6** Tipo de funcionalidad familiar



Fuente: Elaboración propia

Los datos reflejan que dentro del grupo familiar de la mayoría de estudiantes es moderadamente funcional, en relación al sexo tienen porcentajes bastante similares, pero en cuanto a la funcionalidad se aprecia una gran diferencia entre hombres y mujeres, siendo estos primeros quienes lideran, no obstante, una cantidad considerable de adolescentes presentan disfuncionalidad y disfunción severa en el hogar, y de la misma manera se aprecia que el género masculino tiene una ligera ventaja.

En este sentido, existe una incidencia de familia moderadamente funcional, siendo un nivel equilibrado entre la familia funcional con la disfuncional, por consiguiente,

Méndez, Echavarría, Pardo & Quiñonez (2014) sostienen que este tipo de familia promueve el desarrollo integral de sus miembros, fortaleciendo los vínculos emocionales y afectivos puesto que, las relaciones familiares cercanas proporcionan seguridad y buena autoestima, mismas que deben partir de una estructura familiar bien fortalecida para evitar que los adolescentes adopten conductas inapropiadas o se expongan a diversos riesgos.

Con respecto a esto Medina (2019) afirma que dentro del núcleo familiar siempre van a existir problemas que servirán para el aprendizaje y crecimiento de la misma, de tal manera que sabrán sobrellevar y superar las crisis para el mejoramiento de la dinámica familiar.

Por otra parte, a pesar de que existe una mínima proporción que representa a las familias disfuncionales, quiere decir que no están desempeñando bien sus funciones, y se presentan situaciones conflictivas constantes que afectan e interfieren en el desarrollo de los hijos, por lo tanto, Espinoza (2015) refiere que se trata del incumplimiento de las funciones básicas, crean un ambiente tenso y poco saludable, que incluso podrían llegar a hacer uso de la violencia por el poco entendimiento y empatía, debido a que presentan dificultades para afrontar problemas, por ende se requiere de una intervención inmediata para afianzar los lazos familiares.

### **Discusión de resultados**

El objetivo del estudio fue determinar la incidencia del vamping en la dinámica familiar de los adolescentes de la Unidad Educativa “Francisco Flor” mediante un enfoque estrictamente cuantitativo, basado en la recopilación de información y en la fusión de dos instrumentos para la variable independiente, el Test de dependencia al móvil (Chóliz, 2010) y el cuestionario de Oviedo (Bobes, 2000), mientras que para la variable dependiente se utilizó el Cuestionario de Percepción Familiar (Ortega, De la Cuesta, & Días, 1999). El grupo de investigación conformado por 171 estudiantes de Bachillerato General Unificado, reflejó que se encuentran en un rango de edad entre

14 y 17 años, donde 102 estudiantes corresponden al género masculino y 69 al femenino provenientes en su mayoría de una familia nuclear.

Dentro de los principales hallazgos se detectó que más de la mitad de estudiantes practican el vamping, puesto que el 52% de los adolescentes indicaron haberse acostado más tarde de lo habitual o reducido las horas del sueño por usar el celular, datos evidenciados en la Tabla 24, resultados similares obtuvo Bustos (2017) en su investigación, donde se determinó que el 55% de los adolescentes emplean más de dos horas en sus dispositivos móviles especialmente en horarios nocturnos.

En la etapa de la adolescencia, son más propensos a utilizar con mayor frecuencia el celular y lo emplean en actividades como navegar en redes sociales, escuchar música, ver videos, utilizar diferentes Apps y la cámara de fotos (Piqueras & Marzo, 2017). De acuerdo a los datos obtenidos en la Pregunta 1 la tercera parte de los estudiantes han recibido llamados de atención y advertencias por el manejo excesivo del móvil, asimismo al autor sostiene que se debe a las multifunciones que tienen estos aparatos. Por esta razón el 62% de los encuestados ven al celular con fines de entretenimiento, pues en sus momentos de aburrimiento acuden al mismo para pasar un momento de ocio, esto quiere decir que, gracias a la innovación y transformación de la tecnología, los teléfonos celulares ya no son vistos solo con fines de comunicación como se creía anteriormente, sino también como un aparato con diversos propósitos (Hulme & Peters, 2002) .

Según las dimensiones de dependencia al móvil, se apreció que la mayoría se caracteriza por presentar tolerancia e interferencia con otras actividades, seguido de abstinencia y ausencia de control y problemas derivados, de la misma manera se reafirman estos resultados en la investigación de Mamani (2017), debido a que atraviesan un cuadro sintomatológico similar, no obstante, Gamero y Flores (2016) detectaron en su estudio que los estudiantes tenían puntajes más altos en abstinencia, luego en ausencia de control y por último tolerancia, de esta manera se infiere que los datos son parcialmente divergentes.

Con respecto a la abstinencia, presentada en la mayor parte de adolescentes, se refiere a los malestares e irritabilidad que han surgido cuando no tienen el celular a la mano acompañado de preocupación excesiva y les resulta complicado soportar una semana sin el móvil, puesto que les genera cierta necesidad de tenerlo a cada instante, en cuanto a la ausencia de control y problemas derivados, que se manifiesta en menor proporción, se trata de la dificultad para dejar de emplear los dispositivos móviles, hasta el punto de establecer límites y no cumplirlos, finalmente la tolerancia, que representa un puntaje bastante considerable, comprende al aumento de llamadas, mensajes y la permanencia en las redes sociales, interfiriendo en otras actividades relacionadas con las necesidades básicas, académicas, familiares y de salud (Chóliz & Villanueva, 2009).

En este sentido, se demostró que los encuestados presentan un nivel bajo de dependencia al móvil, seguido del medio y una mínima cantidad que representa al alto, resultados parecidos obtuvo Dávila (2018), en su investigación realizada a 25 adolescentes entre 15 y 17 años, donde se estableció que el 76% corresponde al grado de dependencia al móvil bajo o nulo, demostrando que el empleo de celulares aun es controlable o se encuentra dentro de los parámetros normales y el 24% de quienes presentan dependencia, afectando en su estado emocional y en la ejecución de las actividades cotidianas. Por el contrario, Protégeles (2013) encontró que en la mayoría de los estudiantes españoles encuestados mantenían una dependencia alta, seguido de media y solo una minúscula parte de nivel bajo, reflejando discrepancia en sus resultados, las causas están relacionadas al distinto contexto geográfico, y al ser un lugar más desarrollado las tecnologías tienden a ser superiores que en América Latina.

En cuanto a la satisfacción del sueño una cantidad considerable de estudiantes afirmaron que se sienten inconformes con su descanso, concordando con Rocha, Rossini & Reimao (2010), una de las principales causas de la insatisfacción del sueño se debe a diversos problemas familiares, escolares y malos hábitos como acostarse con dispositivos móviles. Frente a esto Molina, Quintero, Navarrete, & Zúñiga (2020) evidenciaron en su estudio que la práctica del vamping provoca insomnio, irritabilidad, bajo rendimiento académico y cansancio corroborando los resultados de esta

investigación, no obstante, varios estudiantes consideran a este fenómeno como positivo puesto que ven una oportunidad de interacción social.

El tiempo promedio que un adolescente debe dormir es de 9 horas para evitar que tenga complicaciones y malestar al siguiente día (Rupal, 2015). Sin embargo, el 44% de los estudiantes, tienen dificultades para mantener un sueño reparador como mínimo un día a la semana, de la misma manera 91 encuestados notaron disminución en su rendimiento académico por no haber dormido las horas necesarias la noche anterior. Datos semejantes obtuvo Luca (2018) puesto que los resultados arrojados evidenciaron que existe relación entre el insomnio, la calidad del sueño y la somnolencia diurna con el uso de aparatos electrónicos, visibilizándose más el deterioro cuando se emplean horas previas al descanso.

Los factores que están asociados al síndrome de sueño insuficiente tienen que ver con los cambios propios de la adolescencia, el excesivo uso de dispositivos electrónicos, los horarios escolares y la carga académica, debido a que los jóvenes dedican la mayor parte del día y noche realizando dichas actividades (Sateia , 2014).

Para lograr un sueño saludable se requiere de la planificación de la higiene del mismo empezando con apagar todos los aparatos móviles que causen distracción y mantener un ambiente tranquilo que permita tener total relajación. En la investigación de Illisaca (2020) se demostró que los estudiantes que dormían entre 8 y 9 horas lograban tener varios beneficios en su salud tanto física como mental.

Sobre las dimensiones del sueño, el insomnio predomina en la mayoría de los adolescentes, seguido de la hipersomnia y por último la satisfacción subjetiva del sueño, revelando que existe cierto grado de trastorno que impide mantener un descanso reparador, en este sentido, Tamura, Nishida, Tsuji, & Sakakibara (2017) , demostraron en su trabajo que los adolescentes que emplean el celular en un promedio de 5 horas diarias tienen un riesgo 4 veces mayor a padecer insomnio, que quienes lo usan menos

de 1 hora, de acuerdo a esto se infiere que los aparatos electrónicos influyen al momento de dormir.

Los estudiantes demostraron que el 47% presenta somnolencia diurna, lo que les impide cumplir adecuadamente sus responsabilidades, puesto que no poseen las energías suficientes para rendir su máximo potencial, de la misma manera García y otros (2004) evidenciaron que un 53% de adolescentes tenían somnolencia y las principales consecuencias están relacionadas con el bajo rendimiento y la poca concentración. Por lo tanto, se infiere, que el excesivo sueño durante el día afecta notoriamente en la vida de los individuos.

Por lo tanto, los datos obtenidos indican que gran parte de los encuestados tienen un trastorno leve del sueño, seguido de moderado y severo predominando el género masculino, a pesar, de que aún no llega a un nivel superior, hay que tomar medidas para evitar que padezcan inconvenientes más graves que podrían repercutir notablemente no solo a quien está atravesando esta situación sino también a su entorno. Estos resultados fueron corroborados por Bruque (2015), pues en su investigación realizada a 384 estudiantes se evidenció que en mayor proporción prevalece el nivel leve, moderado y severo, no obstante, la diferencia radica en el sexo pues en este estudio las mujeres son quienes lideran.

En relación a la dinámica familiar, más de la mitad de los adolescentes mantienen una comunicación clara y directa, lo que les permite expresarse sin temor alguno, no obstante, hay que tener en cuenta que es un ente primordial para una buena funcionalidad en el hogar, en contraste, el estudio de Apumayta & Chanca (2018) determinó que el uso prolongado de los celulares provoca un descuido en varios factores importantes entre ellos la comunicación, afectividad, cohesión y adaptabilidad en la familia debido a que dedican su tiempo a actividades que implican el manejo de tecnologías.

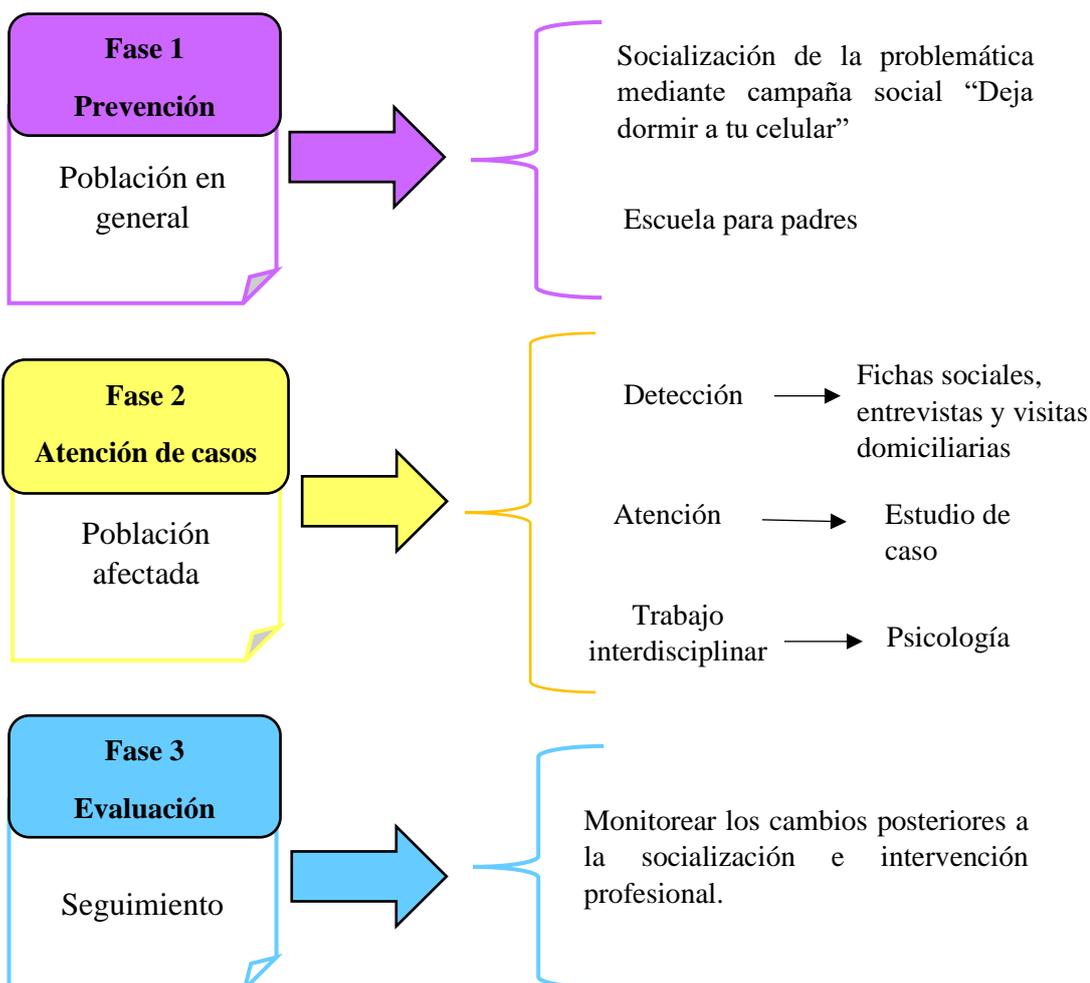
Según Martínez, Pérez & Solano la dinámica familiar se ve afectada cuando los dispositivos móviles no son empleados de manera adecuada y los padres no establecen reglas claras o no están pendientes de sus hijos, por esta razón se rompen los vínculos afectivos que son reemplazadas por individuos detrás de una pantalla, por esta razón en los resultados recabados se evidenció que algunos adolescentes sienten la necesidad de escribir, llamar o chatear con sus amigos de manera constante.

El tipo de funcionalidad familiar detectado en los estudiantes de Bachillerato comprende en su mayoría una Familia Moderadamente Funcional, reflejando que se encuentran en un nivel intermedio, entre la funcionalidad y disfuncionalidad, en este sentido, es importante afianzar los lazos familiares para reforzar su relación, así mismo, de la muestra analizada el menor porcentaje representa a las Familias disfuncionales y severamente disfuncionales, lo que indica que en el hogar existen problemas o conflictos, debido al incumplimiento de tareas, pocas muestras de cariño, comunicación deteriorada, límites y reglas difusos. De acuerdo a esto, Medina (2019) en su estudio realizado a 120 estudiantes de una unidad educativa obtuvo resultados similares a la de esta investigación, predominando la familia moderadamente funcional con un 66,7%. En contraste, Cadena (2015) obtuvo datos diferentes, puesto que en su trabajo sobresalió la familia disfuncional con el 42,11% y tan sólo el 5,26% corresponde a familias funcionales, debido a que tenían complicaciones en cuanto a la adaptabilidad y asignación de roles haciendo que la dinámica familiar sea la principal afectada.

Existen ciertas limitaciones con respecto al trabajo realizado puesto que no se han incluido aspectos como el tiempo exacto que los jóvenes dedican a los dispositivos móviles, redes sociales o aplicaciones más utilizadas, por lo tanto, se sugiere que para futuras investigaciones se tomen en cuenta dichos parámetros o se cree un cuestionario validado específicamente para el vamping y así obtener datos más precisos de la población objetivo.

En cuanto a los datos analizados surge una iniciativa como parte de la propuesta de intervención desde el Trabajo Social, consiste en crear un protocolo, compuesto por varias actividades encaminadas a disminuir la práctica del vamping, además, de fomentar y promover una dinámica familiar funcional, la misma que se efectuará mediante 3 fases respectivamente como se evidencia en el siguiente esquema:

### PROTOCOLO DE INTERVENCIÓN CONTRA EL VAMPING



Fuente: Elaboración propia

La primera fase del protocolo de intervención, se lo realiza mediante la socialización de la problemática, en este caso del vamping, puesto que al ser un fenómeno tecnológico reciente, existe gran desconocimiento, para ello, es recomendable ejecutar una campaña social para que los estudiantes comprendan la gravedad del asunto, asimismo se requiere que los padres de familia se inserten en este tipo de situaciones

que se presentan generalmente en los más jóvenes, a través de una escuela para padres para brindar pautas de actuación en casos de detectar esta práctica tecnológica.

La segunda fase, corresponde a la acción profesional, que se desarrollará una vez que se han detectado los casos de vamping y como Trabajo social aplicar las diferentes técnicas, instrumentos y modelos de intervención propias de la profesión, para disminuir la problemática y dar solución inmediata y oportuna para generar un bienestar global en los individuos. No obstante, si se requiere de un trabajo interdisciplinar, derivar a otros expertos.

La tercera fase, se trata del seguimiento para conocer el impacto generado posterior a la aplicación del protocolo, es decir, si se ha evidenciado una reducción de vamping y si la dinámica familiar de los estudiantes es estable y funcional.

Se escoge el protocolo de intervención como una solución viable, puesto que, según Esplandiú (2012) se trata de un conjunto de acciones profesionales enfocadas a disminuir la problemática y a la toma de decisiones adecuadas con el objetivo de garantizar una buena calidad de vida en las personas y su entorno.

El Trabajador Social debe centrarse en el método de intervención en grupo en las fases 1 y 3, puesto que, en este método se requiere de la participación tanto de una cantidad de personas como la de un profesional, que brinde las herramientas necesarias para erradicar el problema y potenciar las capacidades grupales con la finalidad de mejorar la funcionalidad social y tomar las mejores decisiones para resolver conflictos (Rossell, 1998).

Pero también es importante intervenir con el método social individual en la fase 2 para conocer a profundidad sobre el individuo afectado, según Richmond (1922) se trata de un conjunto de procedimientos que permiten el desarrollo de la personalidad, que permiten reestablecer social e independientemente dentro de su entorno.

### **3.2 Verificación de la hipótesis**

Para buscar la correlación entre las variables de estudio se requiere del empleo de procedimientos de clasificación de los datos, para establecer la relación entre el vamping y la dinámica familiar.

La hipótesis a verificar es:

“El vamping incide en la dinámica familiar de los adolescentes”.

La metodología establecida para la investigación plantea el análisis del “vamping” en base a dos criterios: La dependencia al móvil, y, la calidad del sueño. Estos se relacionan con la dinámica familiar, misma que se mide a través de la percepción del funcionamiento familiar.

Con estos criterios se aplican varias pruebas de hipótesis, para determinar diferencias significativas entre los diferentes tipos de funcionamiento familiar, en relación a las dimensiones dadas en el test de dependencia al móvil, y, en el cuestionario del sueño de Oviedo.

#### **ANÁLISIS PRELIMINARES**

Antes de validar la hipótesis de investigación se deben establecer las pruebas estadísticas adecuadas. Para ello, se deben aplicar los siguientes criterios:

- **Tipo de dato**

- Las dimensiones del test de dependencia al móvil se evalúan de forma cuantitativa (escalar). En el mismo test, se evalúa el nivel de dependencia al móvil con una escala ordinal.
- Las dimensiones del cuestionario del sueño de Oviedo se miden de manera cuantitativa (escalar).
- El funcionamiento familiar se mide con una escala nominal (se forman categorías).

- **Normalidad**

Se requiere probar si los datos escalares se distribuyen de forma normal. Para ello, se aplica la prueba de Kolmogorov – Smirnov. Los cálculos se realizan con el software estadístico SPSS 25.

Criterio de normalidad:

$$H_0: P_{valor} > 0,05 = \text{Hay normalidad}$$

$$H_1: P_{valor} \leq 0,05 = \text{No hay normalidad}$$

Los resultados se muestran en la siguiente tabla:

**Tabla 46** Prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov

Test	Dimensión	Sig.
Dependencia al móvil	Abstinencia	0,000
	Ausencia de control y problemas derivados	0,000
	Tolerancia e interferencia con otras actividades	0,000
Cuestionario del sueño de Oviedo	Suma	0,000
	Satisfacción subjetiva del sueño	0,000
	Insomnio	0,000
	Hipersomnio	0,000
	Fenómenos adversos durante el sueño	0,000
	Ayuda para dormir	0,000

Fuente: Elaboración propia

De acuerdo a lo establecido en el criterio de normalidad, el test de Kolmogorov – Smirnov muestra la ausencia de normalidad en todas las series de datos. Por lo tanto, se deben aplicar estadísticos “no paramétricos”.

- **Criterio de validación**

Inicialmente, es necesario establecer la relación entre la dependencia al móvil con la calidad del sueño. Esto, para configurar una situación de vamping entre los estudiantes objeto de estudio. El modelo no paramétrico adecuado es el coeficiente de Spearman.

Las características de la investigación y los tipos de datos con los que se midieron las variables, requieren de un contraste de muestras independientes. Para esto, se comparan las medianas de las dimensiones de cada test aplicado para medir el vamping, entre los grupos formados con el test de funcionamiento familiar. El método “no paramétrico” adecuado para comparar más de dos muestras independientes es Kruskal – Wallis.

A su vez, se puede aplicar una prueba de asociación entre el nivel de dependencia al móvil y el tipo de funcionamiento familiar. Lo que requiere el uso de una prueba Chi cuadrado.

- **Nivel de significancia y regla de decisión**

Con un nivel de significancia  $\alpha = 5\%$  se plantean las siguientes reglas de decisión:

$$H_0: P_{valor} > 0,05$$

$$H_1: P_{valor} \leq 0,05$$

- **Correlación entre la dependencia al móvil y la calidad del sueño**

En los resultados de la tabla 47 se puede ver que la sig. (bilateral) es menor al nivel de significancia ( $\alpha = 5\%$ ) en todas las correlaciones, excepto las relacionadas con la “ayuda para dormir”. Esto significa que, hay correlación entre la dependencia al móvil y la calidad del sueño, exceptuando la ayuda para dormir. El análisis de cada coeficiente de correlación muestra que:

- Cuando aumenta la abstinencia, se reduce levemente la satisfacción subjetiva al sueño (y viceversa).
- Cuando aumenta la abstinencia, aumenta medianamente el insomnio (y viceversa).
- Cuando aumenta la abstinencia, aumenta medianamente el hiper insomnio (y viceversa).
- Cuando aumenta la abstinencia, aumentan levemente los fenómenos adversos durante el sueño (y viceversa).

- Cuando aumenta la ausencia de control y problemas derivados, se reduce levemente la satisfacción subjetiva al sueño (y viceversa).
- Cuando aumenta la ausencia de control y problemas derivados, aumenta medianamente el insomnio (y viceversa).
- Cuando aumenta la ausencia de control y problemas derivados, aumenta levemente el hiper insomnio (y viceversa).
- Cuando aumenta la abstinencia, aumentan levemente los fenómenos adversos durante el sueño (y viceversa).
- Cuando aumenta la tolerancia e interferencia con otras actividades, se reduce levemente la satisfacción subjetiva al sueño (y viceversa).
- Cuando aumenta la tolerancia e interferencia con otras actividades, aumenta medianamente el insomnio (y viceversa).
- Cuando aumenta la tolerancia e interferencia con otras actividades, aumenta medianamente el hiper insomnio (y viceversa).
- Cuando aumenta la tolerancia e interferencia con otras actividades, aumentan levemente los fenómenos adversos durante el sueño (y viceversa).

Las correlaciones existentes entre las dimensiones de la dependencia al móvil con las dimensiones de la calidad del sueño, configuran el vamping existente entre los estudiantes objeto de estudio.

**Tabla 47 .** Correlación Spearman dependencia al móvil con la calidad del sueño

Dependencia al móvil	Calidad del sueño	Satisfacción subjetiva del sueño	Insomnio	Hipersomnio	Fenómenos adversos durante el sueño	Ayuda para dormir
Abstinencia	Coefficiente de correlación	-0,215	0,425	0,371	0,305	0,146
	Sig. (bilateral)	0,005	0,000	0,000	0,000	0,057
Ausencia de control y problemas derivados	Coefficiente de correlación	-0,172	0,362	0,298	0,295	0,147
	Sig. (bilateral)	0,025	0,000	0,000	0,000	0,055
Tolerancia e interferencia con otras actividades	Coefficiente de correlación	-0,271	0,372	0,384	0,243	0,085
	Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,000	0,001	0,270

Fuente: Elaboración propia

## DEPENDENCIA AL MÓVIL Y TIPOS DE FUNCIONAMIENTO FAMILIAR

### • Comparación de muestras independientes

Hipótesis estadísticas:

$H_0$ : Las medianas de las dimensiones de la dependencia al móvil son iguales entre los diferentes tipos de funcionamiento familiar.

$$H_0: \bar{X}_1 = \bar{X}_2 = \bar{X}_3 = \bar{X}_4$$

$H_1$ : Al menos una de las medianas de las dimensiones de la dependencia al móvil es diferente en algún tipo de funcionamiento familiar.

$$H_1: \bar{X}_1 \neq \bar{X}_2 \neq \bar{X}_3 \neq \bar{X}_4$$

$$H_2: \bar{X}_1 = \bar{X}_2 = \bar{X}_3 \neq \bar{X}_4$$

$$H_3: \bar{X}_1 = \bar{X}_2 = \bar{X}_4 \neq \bar{X}_3$$

$$H_4: \bar{X}_1 = \bar{X}_3 = \bar{X}_4 \neq \bar{X}_2$$

$$H_5: \bar{X}_2 = \bar{X}_3 = \bar{X}_4 \neq \bar{X}_1$$

$$H_6: \bar{X}_1 = \bar{X}_2 \neq \bar{X}_3 = \bar{X}_4$$

$$H_7: \bar{X}_1 = \bar{X}_3 \neq \bar{X}_2 = \bar{X}_4$$

$$H_8: \bar{X}_1 = \bar{X}_4 \neq \bar{X}_2 = \bar{X}_3$$

$$H_9: \bar{X}_1 \neq \bar{X}_2 \neq \bar{X}_3 = \bar{X}_4$$

$$H_{10}: \bar{X}_1 \neq \bar{X}_2 \neq \bar{X}_4 = \bar{X}_3$$

$$H_{11}: \bar{X}_1 \neq \bar{X}_3 \neq \bar{X}_4 = \bar{X}_2$$

$$H_{12}: \bar{X}_2 \neq \bar{X}_3 \neq \bar{X}_4 = \bar{X}_1$$

Los resultados de las pruebas de hipótesis aplicadas para la comparación de muestras independientes, con el software SPSS 25, se presentan en la tabla 48. Ahí se puede ver que, los valores de prueba (Sig. asintótica) son menores al nivel de significancia del 5% (0,05) en todas las comparaciones. Esto indica que los tipos de funcionamiento familiar influyen en todas las dimensiones de la dependencia al móvil.

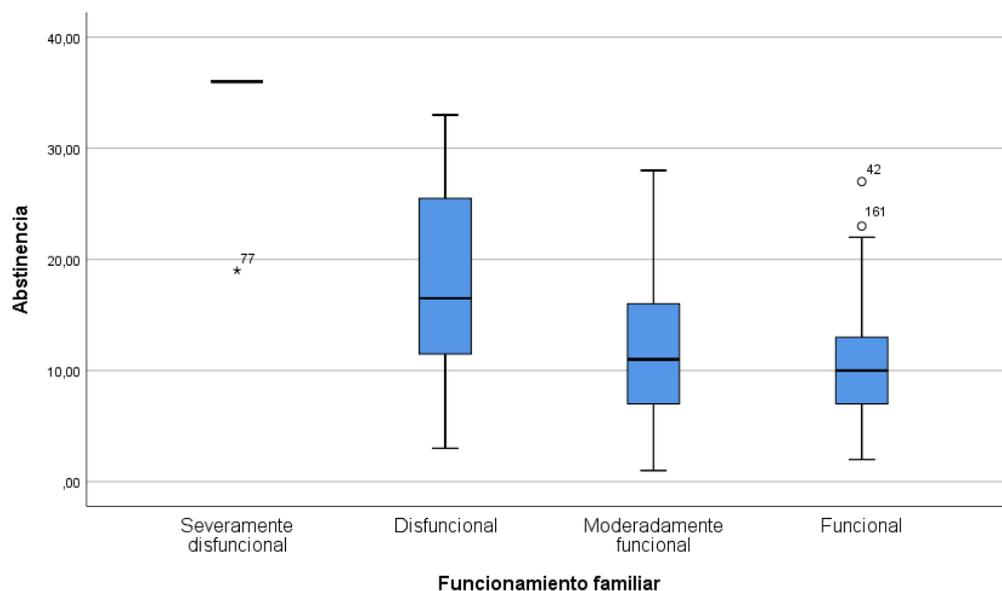
**Tabla 48** Prueba de Kruskal – Wallis dimensiones de la dependencia al móvil

	<b>Abstinencia</b>	<b>Ausencia de control y problemas derivados</b>	<b>Tolerancia e interferencia con otras actividades</b>	<b>Suma</b>
H de Kruskal-Wallis	27,721	16,283	14,628	22,958
gl	3	3	3	3
Sig. asintótica	0,000	0,001	0,002	0,000

Fuente: Elaboración propia

El gráfico 7 revela que, la valoración de los problemas por la abstinencia al uso del móvil es significativamente mayor en las familias severamente disfuncionales y disfuncionales.

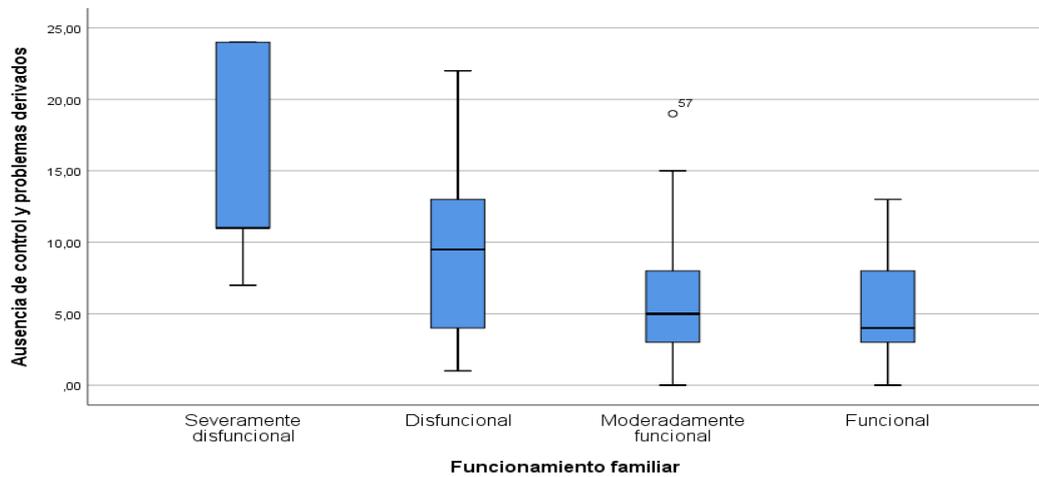
**Gráfico 7** Diagrama de cajas abstinencia y funcionamiento familiar



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 8 se visualiza que, la valoración de la ausencia de control y problemas derivados son significativamente mayores en las familias severamente disfuncionales y disfuncionales.

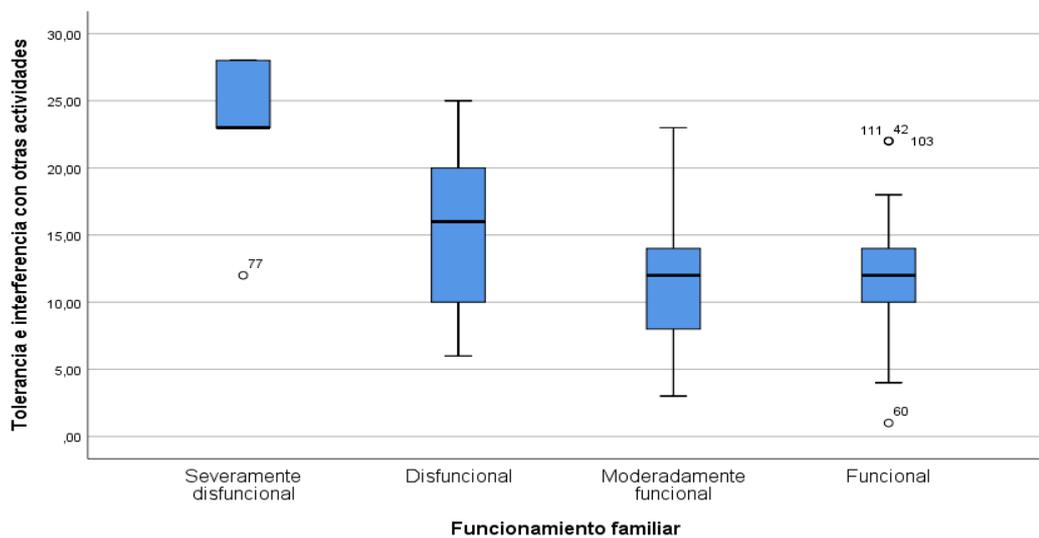
**Gráfico 8** Diagrama de cajas ausencia de control, y, funcionamiento familiar



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 9 se evidencia que, la valoración de la tolerancia e interferencia con otras actividades son significativamente mayores en las familias severamente disfuncionales y disfuncionales.

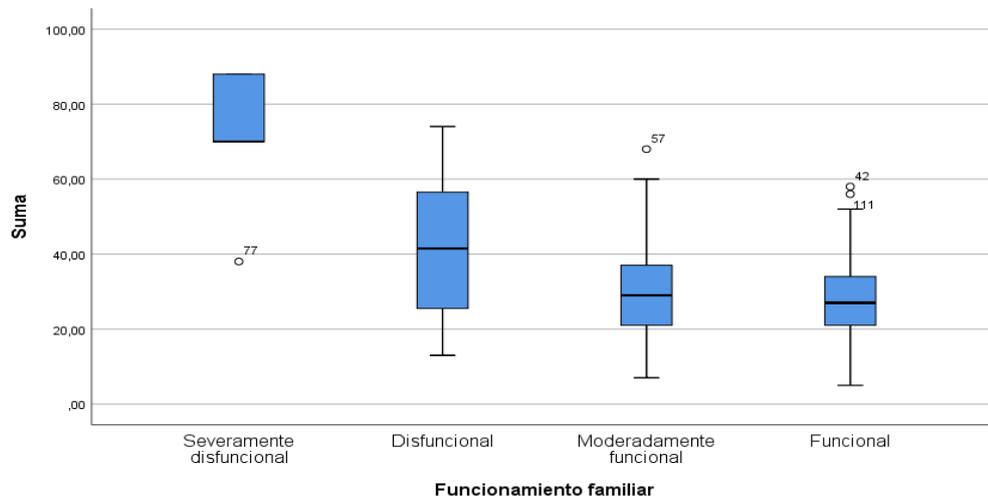
**Gráfico 9** Diagrama de cajas tolerancia, y, funcionamiento familiar



Fuente: Elaboración propia

El gráfico 10 refleja que, la dependencia al móvil es significativamente mayor en las familias severamente disfuncionales y disfuncionales.

**Gráfico 10** Valoración total dependencia al móvil, y, funcionamiento familiar



Fuente: Elaboración propia

- **Prueba de asociación**

Hipótesis estadísticas:

$H_0$ : No hay asociación entre la dependencia al móvil y el funcionamiento familiar.

$H_1$ : Hay asociación entre la dependencia al móvil y el funcionamiento familiar.

La regla de decisión es la misma de la prueba de hipótesis anterior.

En la tabla cruzada (tabla 49) se puede ver que, la mitad de personas con un alto nivel de dependencia al móvil pertenecen a las familias severamente disfuncionales. Este porcentaje cae al 37,5% en las familias disfuncionales, y, al 12,5% en los hogares moderadamente funcionales. No hay personas de familias funcionales con alto nivel de dependencia. A su vez, el 80% de personas con un nivel medio de dependencia pertenecen, en partes iguales, a las familias disfuncionales y moderadamente funcionales. El 20% restante son de familias funcionales. Finalmente, el 88,4% de las personas con niveles bajos de dependencia al móvil forman parte de familias moderadamente funcionales y funcionales.

**Tabla 49** Tabla cruzada nivel de dependencia al móvil y funcionamiento familiar

			Funcionamiento familiar			Total	
			Severamente disfuncional	Disfuncional	Moderadamente funcional		Funcional
Nivel de dependencia al móvil	Bajo	Recuento	1	15	66	56	138
		%	0,7%	10,9%	47,8%	40,6%	100,0%
	Medio	Recuento	0	10	10	5	25
		%	0,0%	40,0%	40,0%	20,0%	100,0%
	Alto	Recuento	4	3	1	0	8
		%	50,0%	37,5%	12,5%	0,0%	100,0%
Total	Recuento	5	28	77	61	171	
	%	2,9%	16,4%	45,0%	35,7%	100,0%	

Fuente: Elaboración propia

La significación asintótica (bilateral) de la prueba Chi cuadrado (tabla 50) y de las pruebas de comprobación, es menor al nivel de significancia ( $\alpha = 5\%$ ). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula. Esto quiere decir que: Hay asociación entre la dependencia al móvil y el funcionamiento familiar.

**Tabla 50** Prueba Chi cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	84,671	6	0,000
Razón de verosimilitud	42,137	6	0,000
Asociación lineal por lineal	35,977	1	0,000
N de casos válidos	171		

Fuente: Elaboración propia

## CALIDAD DEL SUEÑO Y TIPOS DE FUNCIONAMIENTO FAMILIAR

Se realiza la comparación de muestras independientes con las siguientes hipótesis:

Hipótesis estadísticas:

H<sub>0</sub>: Las medianas de las dimensiones de la calidad del sueño son iguales entre los diferentes tipos de funcionamiento familiar.

$$H_0: \bar{X}_1 = \bar{X}_2 = \bar{X}_3 = \bar{X}_4$$

H<sub>1</sub>: Al menos una de las medianas de las dimensiones de la calidad del sueño es diferente en algún tipo de funcionamiento familiar.

$$H_1: \bar{X}_1 \neq \bar{X}_2 \neq \bar{X}_3 \neq \bar{X}_4$$

$$H_2: \bar{X}_1 = \bar{X}_2 = \bar{X}_3 \neq \bar{X}_4$$

$$H_3: \bar{X}_1 = \bar{X}_2 = \bar{X}_4 \neq \bar{X}_3$$

$$H_4: \bar{X}_1 = \bar{X}_3 = \bar{X}_4 \neq \bar{X}_2$$

$$H_5: \bar{X}_2 = \bar{X}_3 = \bar{X}_4 \neq \bar{X}_1$$

$$H_6: \bar{X}_1 = \bar{X}_2 \neq \bar{X}_3 = \bar{X}_4$$

$$H_7: \bar{X}_1 = \bar{X}_3 \neq \bar{X}_2 = \bar{X}_4$$

$$H_8: \bar{X}_1 = \bar{X}_4 \neq \bar{X}_2 = \bar{X}_3$$

$$H_9: \bar{X}_1 \neq \bar{X}_2 \neq \bar{X}_3 = \bar{X}_4$$

$$H_{10}: \bar{X}_1 \neq \bar{X}_2 \neq \bar{X}_4 = \bar{X}_3$$

$$H_{11}: \bar{X}_1 \neq \bar{X}_3 \neq \bar{X}_4 = \bar{X}_2$$

$$H_{12}: \bar{X}_2 \neq \bar{X}_3 \neq \bar{X}_4 = \bar{X}_1$$

Los resultados que se presentan en la tabla 51, muestran valores de prueba (Sig. asintótica) menores al nivel de significancia del 5% (0,05) en todas las comparaciones. Esto indica que los tipos de funcionamiento familiar influyen en todas las dimensiones de la calidad del sueño.

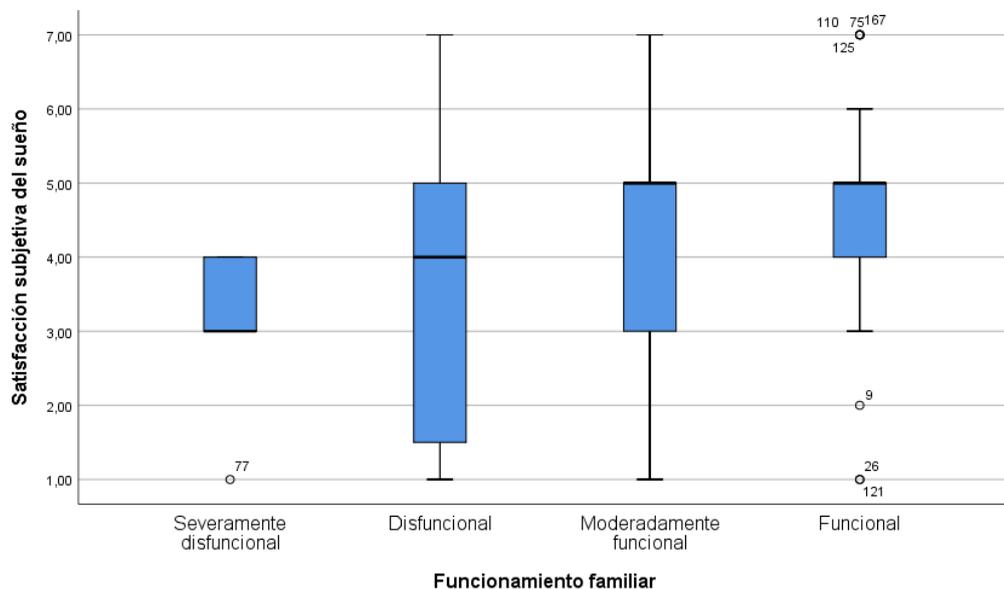
**Tabla 51** Prueba de Kruskal – Wallis con las dimensiones de la calidad del sueño

	Satisfacción subjetiva del sueño	Insomnio	Hipersomnio	Fenómenos adversos durante el sueño	Ayuda para dormir
H de Kruskal- Wallis	15,838	24,200	10,891	10,442	62,133
gl	3	3	3	3	3
Sig. asintótica	0,001	0,000	0,012	0,015	0,000

Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 11 se puede apreciar que, las valoraciones de la satisfacción subjetiva del sueño son significativamente mayores en las familias moderadamente funcionales y funcionales.

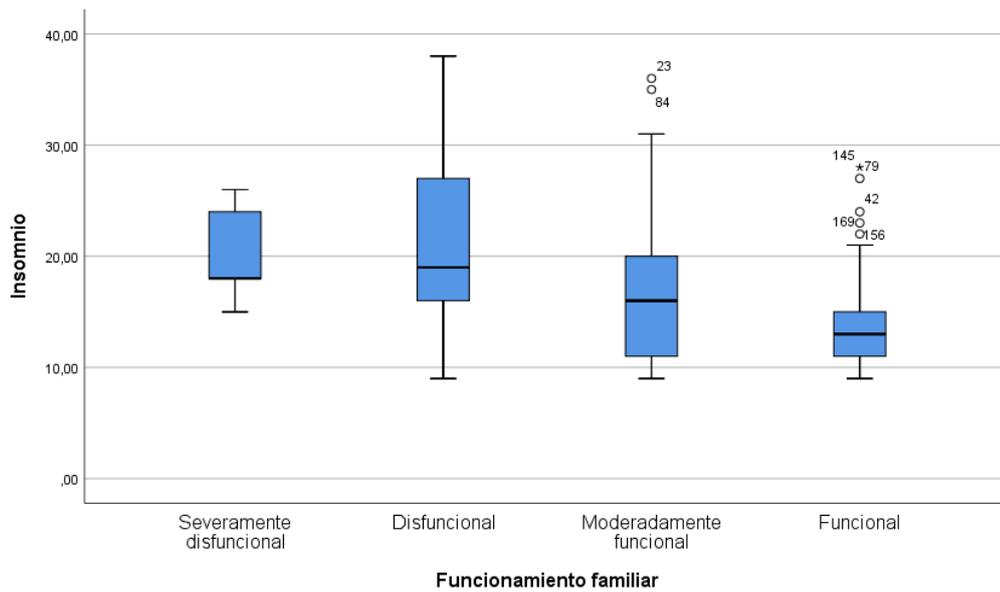
**Gráfico 11** Diagrama de cajas satisfacción subjetiva del sueño y funcionamiento familiar



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 12 se puede observar claramente que, la valoración del insomnio es significativamente mayor en las familias severamente disfuncionales, con respecto a las familias funcionales.

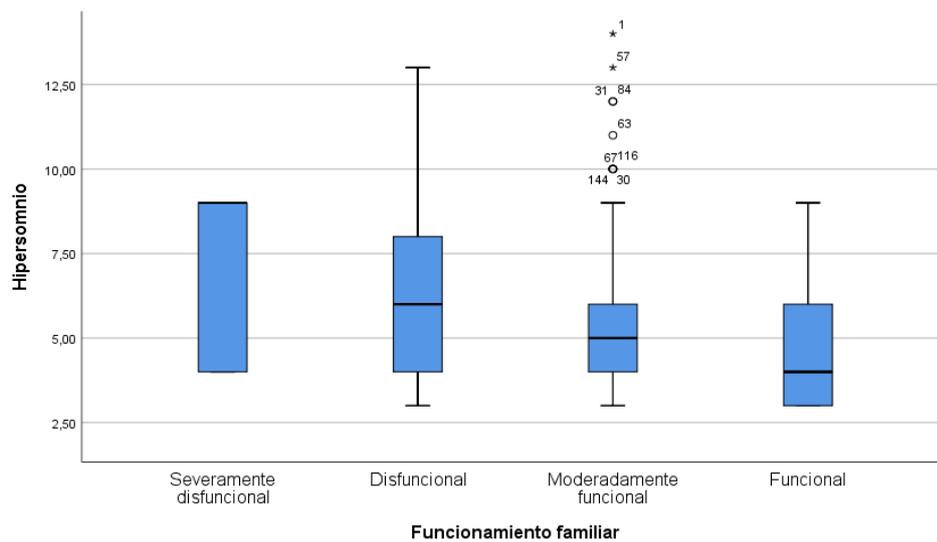
**Gráfico 12** Diagrama de cajas insomnio y funcionamiento familiar



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 13 se evidencia que, la valoración del hiper insomnio es significativamente mayor en las familias severamente disfuncionales y disfuncionales.

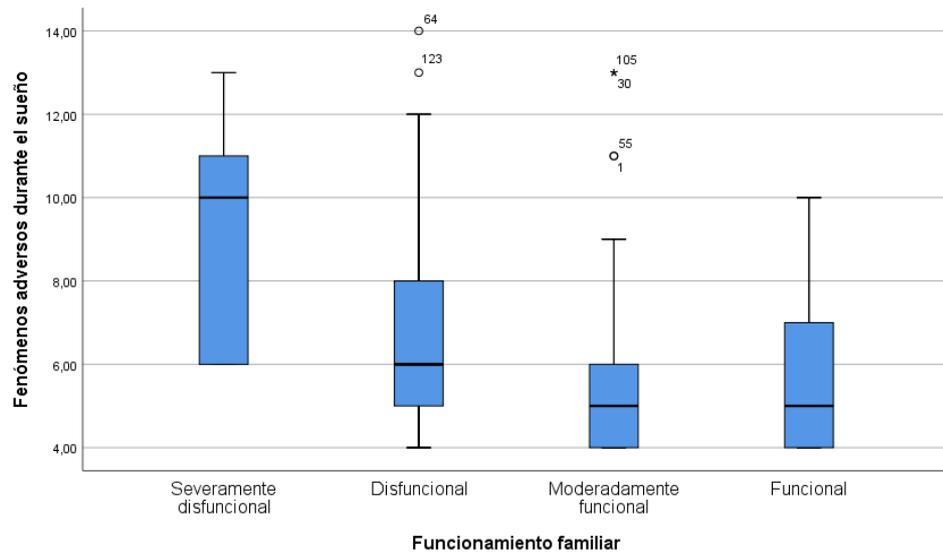
**Gráfico 13** Diagrama de cajas hipersomnio y funcionamiento familiar



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 14 se puede observar claramente que, la valoración de los fenómenos adversos durante el sueño es significativamente mayor en las familias severamente disfuncionales.

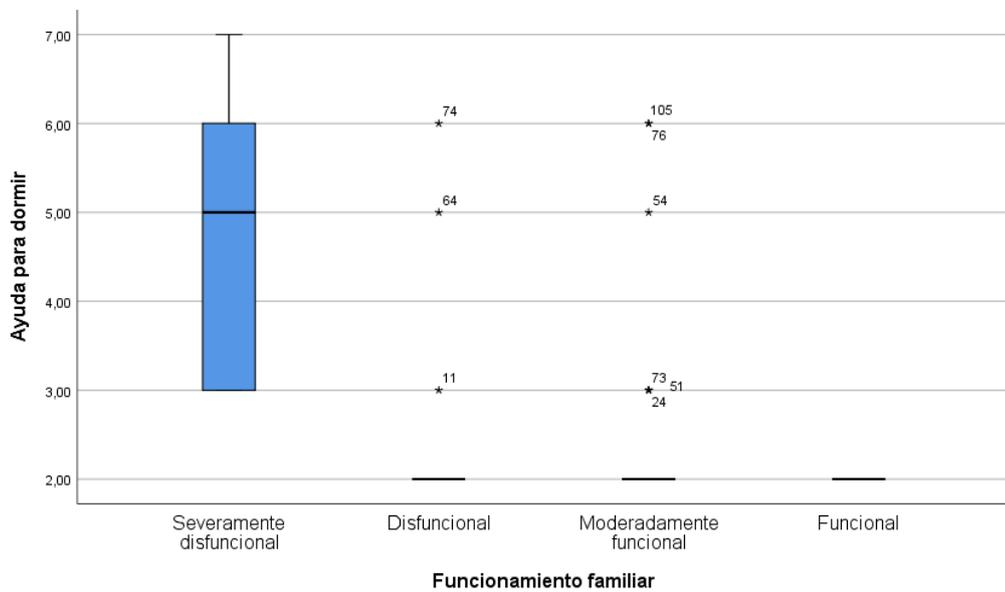
**Gráfico 14** Diagrama de cajas fenómenos adversos durante el sueño y funcionamiento familiar



Fuente: Elaboración propia

El gráfico 15 representa que, las ayudas para dormir son métodos usados principalmente en las familias severamente disfuncionales.

**Gráfico 15** Diagrama de cajas ayudas para dormir y funcionamiento familiar



Fuente: Elaboración propia

## **Decisión**

Los resultados de las pruebas de hipótesis demuestran la existencia del vamping entre los estudiantes seleccionados para el estudio. A su vez, se determina que, la dependencia al móvil y la calidad del sueño son factores que están relacionados con el tipo de familia, donde, los problemas se acentúan en las familias severamente disfuncionales, y, se van reduciendo conforme mejora la funcionalidad de los hogares. Con toda esta evidencia estadística se puede contestar afirmativamente la pregunta de investigación, y, aceptar que: El vamping incide en la dinámica familiar de adolescentes.

## CAPITULO IV

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 4.1 Conclusiones

Finalizada la investigación sobre el vamping y la dinámica familiar en adolescentes de la Unidad Educativa “Francisco Flor ” se llega a las siguientes conclusiones:

- Las pruebas estadísticas realizadas evidencian una correlación positiva en las variables de estudio, por lo tanto, el vamping incide en la dinámica familiar en los adolescentes de la Unidad Educativa “Francisco Flor”.
- El análisis teórico de las variables de investigación permite determinar que el vamping se constituye a través de las dimensiones abstinencia, ausencia de control y problemas derivados, tolerancia e interferencia con otras actividades, satisfacción subjetiva del sueño, insomnio e hipersomnio. En cuanto a la dinámica familiar comprende la adaptabilidad, roles, afectividad, permeabilidad, comunicación, armonía y cohesión.
- Los factores que incitan a practicar el vamping en adolescentes son: permanecer activos en chats, fuente de diversión, conocer amigos e interactuar con su círculo más cercano, con fines de entretenimiento o para realizar llamadas telefónicas, además de una comunicación deteriorada y el poco control de los padres.
- Mediante la aplicación del Cuestionario Percepción del Funcionamiento Familiar en función del análisis de las dimensiones adaptabilidad, roles, afectividad, permeabilidad, comunicación, armonía y cohesión, se determina que el 45% de las familias de los estudiantes es moderadamente funcional, seguido del 36% que corresponde a funcional y en puntajes inferiores de 16% y 3%, son de tipo disfuncional y severamente disfuncional respectivamente.

- Los adolescentes investigados presentan un nivel bajo de dependencia al móvil, sin embargo, más de la mitad practican de forma activa el vamping y se determina que se acuestan más tarde de lo habitual reduciendo considerablemente las horas de sueño por el uso excesivo del celular.
- La aplicación del cuestionario del sueño de Oviedo permite determinar que el grupo de estudio presenta un nivel leve de insomnio, hipersomnio y satisfacción subjetiva del sueño, no obstante, los adolescentes refieren que existe disminución en su rendimiento académico por este motivo.

## 4.2 Recomendaciones

En base a lo identificado en la investigación, salvo a mejor criterio se recomienda:

- Se sugiere que dentro de las instituciones educativas se aplique un Protocolo de Intervención desde el Trabajo Social para casos de vamping con la finalidad de brindar atención inmediata y oportuna destinados a contribuir al bienestar biopsicosocial y transpersonal de los estudiantes.
- Socializar la problemática del vamping en el grupo de adolescentes con el objetivo de prevenir su práctica, puesto que muchos lo pueden padecer, pero no tienen conocimiento de los peligros que acarrea este fenómeno.
- Involucrar a la comunidad educativa para la difusión de la información, en especial con los padres de familia para fortalecer el establecimiento de reglas y límites con respecto al uso responsable de las tecnologías.
- Coordinar con el Departamento de Consejería Estudiantil programas o capacitaciones constantes que aborden temáticas relacionadas a la importancia del sueño y manejo saludable de los celulares.
- Crear y validar un instrumento específicamente del vamping para obtener resultados más específicos de la población objetivo.
- Se recomienda profundizar en el estudio de esta problemática y realizar el seguimiento y evaluación posteriores a la aplicación del protocolo de intervención.

## Referencias Bibliográficas

1. Agudelo, M. (2005). Descripción de la dinámica interna de las familias monoparentales, simultaneas, extendidas y compuestas del municipio de Medellín, vinculadas al proyecto de prevención temprana de la agresión. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 3 (1). 1-19.
2. Aignerren, M. (2014). Técnicas de medición por medio de escalas . *Centro de Estudios de Opinión*, 45.
3. Alcalá, V., Camacho, M., Giner, D., Giner, J., & Ibáñez, E. (2006). Afectos y género. *Psicothema*, 43-148.
4. Alvarado, D., & Erazo, M. (2020). *Los efectos del vaping en los procesos comunicativos de la niñez y adolescencia, en el ámbito educativo*. Quito.
5. American Psychiatric Association;. (2013). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Barcelona: Quinta edición. DSM-V. Masson.
6. Antolínez, B. (1991). *Comunicación Familiar* . Avances de Enfermería.
7. Apumayta, D., & Chanca , Y. (2018). *Uso del celular y la dinámica familiar de hijo (a) adolescente a padres, en la Institución Educativa secundaria no Estatal Mixto Cooperativo Huancavelica*. Perú.
8. Arés, P. (2002). *Psicología de la familia: una aproximación a su estudio*. La Habana: Editorial Félix Varela.
9. Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica*. Venezuela: Square .
10. Arias, N. (2013). *Dinámica familiar conflictiva, repercusiones en el desarrollo psicológico de los niños del Centro de Acogida “Padre Antonio Amador”:* *Proyecto Salesiano “Chicos De La Calle”*. Guayaquil.
11. Arnaiz, P., & Isus, S. (1995). *Características de la dinámica de grupos*. España: Garaó.
12. Arrona , P. (2016). *El efecto del uso de medios electrónicos antes de acostarse a dormir sobre el ciclo vigilia-sueño en adolescentes que asisten a clases en*

*un turno matutino y en un turno vespertino* . Universidad Autónoma de Nuevo León.

13. Artiaga, J. (2003). ¿Cómo trabajar con adolescentes sin empezar por considerarlos un problema? *Papeles de Psicología*, 85-96.
14. Arza, J. (2010). *Familia y nuevas*. Pamplona: Consejo Audiovisual de Navarra.
15. Baglioni , C., Battagliese , G., Feige , B., Spiegelhalder , K., Nissen , C., & Voderholzer, U. (2011). *Insomnia as a predictor of depression: a meta-analytic evaluation of longitudinal epidemiological studies*.
16. Becoña, E. (2006). *Adicción a nuevas tecnologías* . Vigo: Nova Galicia Edicións.
17. Becoña, E., & Cortés, M. (2011). *Manual de adicciones para Psicólogos especialistas en Psicología Clínica en Formación*. Barcelona : Socidrogalcohol.
18. Berlo, D. (1971). *El proceso de la comunicación*. Buenos Aires: Editorial El Ateneo.
19. Bernal, A. (2009). Autoridad, familia y educación. *Universidad de Navarra*, 78-90.
20. Betancur, C. (2015). Sueño y vigilia: La importancia de un sueño reparador . *El Estetoscopio* , 7-10.
21. Bloch, S. (2012). *Al Alba de las emociones. Respiración y manejo de las emociones* . Chile: Uqbar Editores.
22. Bobes, J. (2000). *Cuestionario Oviedo del sueño* . España.
23. Boubeta, A., Ferreiro, S., Salgado, P., & Couto, C. (2015). Variables asociadas al uso problemático de internet entre adolescentes. *Salud y drogas*, 15(1), 25-38.
24. Bruque, A. (2015). Prevalencia de Trastornos del Sueño en carreras afines a la salud . *Pontificia Universidad Católica del Ecuador* , 86.

25. Bustamante, M. (2018). La autoridad en la familia y en la escuela . *Universidad de Antioquia*, 26-49.
26. Bustos, C. (2017). *Análisis de los efectos producidos por el vaping en los adolescentes de 14 a 16 años de edad en la unidad educativa fiscal provincia del Cañar del Cantón Eloy Alfaro Duran* . Guayas : Universidad de Guayaquil.
27. Cadena, J. (Abril-Septiembre de 2015). *Influencia de los factores de riesgo familiares en la gravedad del consumo de drogas en los adolescentes de la Comunidad Terapéutica Luis Amigó*. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/7040/1/T-UCE-0007-205c.pdf>
28. Campos , M. (2017). *Métodos de investigación académica* . Costa Rica: Curso integrado de humanidades-Universidad de Costa Rica.
29. Carbonell, X., Graner, C., Beranau, M., & Chamarro, A. (2009). *Fomento del uso saludable de las tecnologías de la información y comunicación en familia y escuela*. Madrid: Pirámide.
30. Cardoso , R., Tabares , S., & Aloe, F. (2008). *Enfermedad Medicas y Trastornos del Sueño* . Editorial Mediterráneo.
31. Carrillo, P., Barajas, K., Sánchez, I., & Rangel, M. (2017). *Trastornos del sueño: ¿Qué son? y ¿Cuáles son sus consecuencias?* México.
32. Carrillo, P., Ramírez, J., & Magaña, K. (2013). Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. *Revista de la Facultad de Medicina UNAM*, 56 (4), 5-15.
33. Carskadon, M. (2002). *Factors influencing sleep patterns of adolescence*. New York: Cambridge University.
34. Castellana, M., Sánchez, X., Graner, C., & Beranuy, M. (2007). El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: Internet, móvil y videojuegos. *Papeles del Psicólogo* , 169-204.
35. Castilla, C., Berdullas, S., Vicente, A., & Villamarín , S. (2013). Apuestas online: el nuevo desafío del juego patológico. *Infocop*, 61,3-6.

36. Cazau, P. (2006). *Introducción a la Investigación en Ciencias Sociales* . Buenos Aires: Tercera Edición.
37. Celaya, J. (2008). *La Empresa en la WEB 2.0*. España: Editorial Grupo Planeta.
38. Chóliz , M., Marco, C., & Chóliz , C. (2016). *ADITEC. Evaluación y prevención de la Adicción a internet, móvil y videojuegos*. Madrid: TEA Ediciones.
39. Chóliz, M. (2010). *FICHA TÉCNICA DEL TEST DE DEPENDENCIA AL MÓVIL (TDM)*. España: Health.
40. Chóliz, M., & Villanueva, V. (2009). Ellas, ellos y su móvil: uso, abuso del teléfono móvil en la adolescencia . *Revista Española de Drogodependencia*, 74-88.
41. Cobo , J. (2009). *El concepto de tecnologías de la información*. Benchmarking sobre las definiciones de las TIC en la sociedad del conocimiento.
42. Consenso Académico en Medicina Familiar de Organismos e Instituciones Educativas y de Salud. (2005). *definición de familia, desde la perspectiva del médico familiar*. México.
43. Cordonez, F. (2016). *Relaciones sociales y la convivencia de los niños y adoelscentes en la Fundación Proyecto Salesiano la Granja Don Bosco Ambato*. Ambato.
44. Craig, G. (2001). *Desarrollo psicológico*. Ciudad de México .
45. *Cuídate Plus*. (2020). Obtenido de <https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/diccionario/vamping.html>
46. Dávila, G. (2018). Grado de dependencia hacia el teléfono móvil en adolescentes del colegio Intellego, Santiago Sacatepéquez. *Universidad Rafael Landívar* .
47. Del Barrio, A. (2014). Los Adolescentes y el uso de teléfonos móviles y videojuegos. *INFAD Revista de Psicología*, 563-570.

48. Del Moral, J. (2005). *Redes Sociales ¿Moda o nuevo paradigma*. Madrid: Asociación de usuarios de internet.
49. Delgado, R., Solórzano, M., & Brandt, C. (2001). Déficit, disfunciones y crisis: análisis familiar de un caso. *Med Fam*, 43-50.
50. Dellu-Hagedorn, F., Trunet, S., & Simon, H. (2004). Impulsivity in youth predicts early age-related cognitive deficits in rats. *Neurobiology of Aging*, 25 (4), 525-537.
51. Díaz, C. (2010). *Hacia una Estrategia de valores en las organizaciones*. Caracas: MPPEU-OPSU.
52. Ditrendia. (2018). *Blog de Marketing para Entidades Financieras y Aseguradoras*. Obtenido de <https://mktefa.ditrendia.es/blog/todas-las-estad%C3%ADsticas-sobre-m%C3%B3viles-que-deber%C3%ADas-conocer-mwc19>
53. Durán, M., & Guerra, J. (2015). *Usos y tendencias adictivas de una muestra de estudiantes universitarios españoles a la red social Tuenti: La actitud positiva hacia la presencia de la madre en la red como factor protector*. Madrid: Anales de Psicología.
54. Echeburúa, E. (1999). Las nuevas adicciones: juego, sexo, comida, compras, tabaco e internet. . *Adicción sin drogas*, 8-12.
55. Echeburúa, E. (2012). *Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes*. Universidad del País Vasco.
56. Echeburúa, E., & Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y a las nuevas tecnologías en jóvenes y adolescentes. Guía para educadores*. Madrid: Pirámide.
57. Echeburúa, E., Corral, P., & Amor, P. (2005). El reto de las nuevas adicciones: objetivos terapéuticos y vías de intervención . *Psicología Conductual*, 511-525.

58. *El Comercio*. (Abril de 2014). Obtenido de FaceUP: la aplicación que combate la adicción al smartphone: <https://elcomercio.pe/tecnologia/moviles/faceup-aplicacion-combate-adiccion-smartphone-314404-noticia/>
59. El Diario.ec. (11 de Noviembre de 2011). Obtenido de <https://www.eldiario.ec/noticias-manabi-ecuador/210286-65-por-ciento-de-familias-no-tienen-comunicacion/>
60. EL DIARIO.ES. (Jueves de Agosto de 2014). ¿Trasnochas por culpa del móvil? Está de moda y se llama 'vamping'. *Exponerse a la luz de las pantallas durante la noche puede alterar los patrones de sueño.*
61. El Mundo;. (2020). Obtenido de <https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/recomendacionestecnologia/vamping-como-prevenirlo/>
62. El Telégrafo. (23 de Abril de 2017). Obtenido de <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/septimo/1/cuantas-horas-duermen-los-ecuatorianos.>
63. Englander, E. (2014). *Current technologies and impact on education*. Bridgewater State University : Massachusetts.
64. Escandell , M. (2005). *La comunicación*. Madrid: Gredos.
65. Escavy, V. (2014). Newsletter Redes sociales y Tics . *Revista electrónica de Conapa N° 5*.
66. Espinoza, Y. (2015). Estudio sobre la disfuncionalidad familiar y su incidencia en el aprendizaje de los niños y niñas de Primero y Segundo de Educación Primaria de la Escuela Sagrado Corazón de Jesús de Tulcán. *Escuela Politécnica Nacional*.
67. Esplandiú, J. (2012). *Protocolo de Intervención desde el Trabajo Social en los centros de atención de drogodependencias*. Madrid.
68. Fairlie, A., & Frisancho, D. (2000). Teoría de las interacciones familiares . *Revista de Investigación en Psicología* , 41-74.
69. Fleetham, J., & Fleming , A. (2014). *Parasomnias*.

70. Flores, J. (2008). *Tecnoadicciones*. Bilbao: Indautxu.
71. Fordham, E. (1988). *Sleep quality, daytime sleepiness, and self-perceived health in college students*. Triangle.
72. Fuligni, A., Arruda, E., Krull, J., & Gonzáles, N. (2017). Adolescent sleep duration, variability and peak levels of achievement and mental health . *Child Dev*.
73. Gairín , J., & Mercader, C. (2018). Usos y abusos de las TIC en los adolescentes. *Revista de Investigación Educativa*, 36(1), 125-140.
74. Galindo, J., Karam, T., & Rizo, M. (2009). *Comunicología en construcción*. México: Universidad Autónoma de la Ciudad de México .
75. Gallego, A. (2012). Recuperación crítica de los conceptos de familia, dinámica familiar y sus características. *Revista virtual Universidad Católica del Norte*, 10.
76. Gamero, K., & Flores, C. (2016). Estandarización del test de Dependencia al Celular para estudiantes universitarios de Arequipa. *Psicothema*, 36.
77. García , A. (2011). Una perspectiva sobre los riesgos y usos de internet en la adolescencia . *ICONO: Revista de Comunicación y Nuevas Tecnologías* , 396-411.
78. García , M., Salcedo , F., Rodríguez, F., Redondo, M., Monterde, M., Navarro, I., & Torrijos, P. (2004). Prevalencia de los trastornos del sueño en los adolescentes de Cuenca. *Revista de Neurología* , 18-24.
79. García, B., & De Oliveira, O. (2005). *Mujeres jefas de hogar y su dinámica familiar*. Papeles de población, 11(43), 29-51.
80. García, G. (2019). *Noticias Neo*. Obtenido de <https://www.revistaneo.com/articles/2019/03/14/39-de-insomnes-en-mexico#:~:text=En%20M%C3%A9xico%20los%20trastornos%20del,con%20jornadas%20laborales%20por%20turnos.&text=En%20el%20pa%C3%ADs%20de,a%C3%B1os%20presentan%20problemas%20de%20insomnio>

81. García, I. (2015). *Las ventajas y desventajas del uso de las computadoras en los estudiantes universitarios de la República Mexicana, en la actualidad*. México.
82. García, J. (2015). *Síndrome FOMO: sentir que la vida de los demás es más interesante*. Barcelona: Psicología y Mente.
83. García, X., & Rovira, J. (2007). *Las siete competencias básicas para educar en valores*. Graó.
84. Garrote, G. (2013). *Uso y abuso de tecnologías en adolescentes y su relación con algunas variables de personalidad, estilos de crianza, consumo de alcohol y autopercepción como estudiante*. Burgos: Universidad de Burgos.
85. Gil, A. (2015). *Tecnoadicción: una revisión desde la Psicología*. Universitat Jaume I.
86. Giménez, J. (1980). *El grupo y su dinámica. Introducción para educadores*. Zaragoza.
87. González, I. (2012). Estudio sobre el uso y abuso del teléfono móvil en Alumnos de Educación Primaria. *UNIR*, 87-90.
88. González, Z. (2011). Dinámica familiar de estudiantes con alguna discapacidad del Núcleo de Sucre. *Universidad de Oriente*, 33-38.
89. Grupo Falck. (2018). *¿Qué es vamping?* EMI.
90. Haupt, M., Sheldon, S., & Loghmanee, D. (2013). *Just a scary dream? A brief review of sleep terrors, nightmares, and rapid eye movement sleep behavior disorder*. *Pediatr Ann*.
91. Hendrie, K. (2015). *Cohesión familiar, Adaptabilidad y su incidencia en la resiliencia de adolescentes*. Montemorelos.
92. Hernández, A. (2005). *Familia, ciclo vital y psicoterapia sistémica breve*. Bogotá: El Búho.
93. Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación (6ª ed.)*. México: McGraw Hill Education.

94. Hidrobo, E. (2014). *Dinámica familiar y la importancia de la comunicación*. Barcelona: Ginesa.
95. Hodelín, Y., De los Reyes García, Z., Cumba, G., & Salmon, M. (2016). Riesgos sobre tiempo prolongado frente a un ordenador . *Revista de Información Científica*, 95(1), 175-190.
96. Hulme, M., & Peters, S. (2002). *My phone and I: The role of the mobile phone*. Quarter.
97. Hysing, M. (2018). *Factores que influyen en la calidad del sueño en adolescentes* . Noruega: Salud y mente.
98. Igarashi, T., Motoyoshi, T., Takai, J., & Yoshida T. (2008). No mobile, no life: Self perception and text-message dependency among Japanese high school students. *Computers in Human Behavior*, 2311-2324.
99. Iglesias, J. (2018). Adolescente y familia: comunicación y afecto . *Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*.
100. Illisaca , S. (2020). Calidad de sueño y su relación con el uso de dispositivos celulares . *Universidad del Azuay*.
101. Instituto Nacional de Estadísticas y Censos . (2017). *Tecnologías de la Información y Comunicación*. Quito.
102. Izco, M. (2007). Los adolescentes en la planificación de medios, segmentación y conocimiento del target. *Universidad de Navarra*.
103. Jarquín, P., & Domínguez, T. (2020). *Qué es el vamping y por qué afecta nuestro sueño*. Monterrey: Tec Review.
104. Jiménez, J. (2010). Adolescentes y prevención de accidentes de tráfico. *Unidad de medicina de familia y comunitaria*, 459-462.
105. Juárez, G. (2017). *El uso de dispositivos móviles y su influencia en la comunicación*. Guatemala: UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA.

106. Labrador , F., & Villadangos, S. (2010). Menores y nuevas tecnologías:conductas indicadoras de posible problema de adicción . *Psicothema*, 180-188.
107. Labrador, F., Requenses, A., & Helguera, M. (2015). *Guía para padres sobre el uso seguro de las TIC*. Madrid: Caja Madrid.
108. Lamarca , M. (2018). *Hipertexto: El nuevo concepto de documento en la cultura de la imagen*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
109. Lambert, S., & Cashwell , C. (2004). *Teens talking to parents and school-based aggression*. New York: The Family Education.
110. Lazarus , R., & Folkman , S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
111. Lin, Y., Chang, L., Lee, Y., Tseng, H., Kuo, T., & Chen, S. (2014). Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory. *Plos one*, 9 (6).
112. Lira, D., & Custodio, N. (2018). Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. *Revista de Neuropsiquiatría*.
113. Llort, S. (2015). Psicodiagnosic Psicología infantil y juvenil.
114. Londoño, A., & Muñiz, S. (2005). Salud mental en víctimas de la violencia armada en Bojayá . *Revista colombiana de psiquiatría*, 34(4), 493-505.
115. López, A. (2018). Las relaciones intrafamiliares y la satisfacción familiar en adolescentes de familias reconstituidas de la ciudad de Ambato. *Pontificia Universidad Católica del Ecuador* , 42.
116. Luca, A. (2018). Relación entre el sueño y el uso de dispositivos multimedia en adolescentes. *Universidad de Almería*.
117. Luiz, G. (2008). Consumo de telefone celular: significados e influências na vida cotidiana dos adolescentes. *Economia Familiar, Universidade Federal de Viçosa*, 167-173.

118. Macías, A. (2004). Roles parentales y Trabajo fuera del hogar . *Psicología y mente* , 16-25.
119. Mamani, E. (2017). Nivel de Dependencia al teléfono inteligente en estudiantes de Enfermería. *UNA-PUNO*.
120. Martínez, A. (2006). *Educación y autoridad: ¿un conflicto inherente?* Madrid, España: Rialp.
121. Martínez, A. (7 de 9 de 2017). *20 minutos*. Obtenido de <https://www.20minutos.es/noticia/2929356/0/familias-creen-comunicacion-empeora-padres-hijos/?autoref=true>
122. Martínez, M., & González, M. (2014). Sueño en el adolescente . *Revista de Formación de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia* , 34-46.
123. Martínez, M., Pérez, W., & Solano, D. (2011). *Impacto de los medios masivos de comunicación en la dinámica familiar*. Bogotá: Cultura y Sociedad.
124. Masaya, L. (2017). *Comunicación verbal y no verbal un enfoque neuronal* . Guatemala.
125. Medina, G. (2019). Funcionalidad familiar y satisfacción familiar en adolescentes de tercer año de Bachillerato de la UE Santa Rosa. *Repositorio Pontificia Universidad Católica del Ecuador*, 48.
126. Mejía, L., & López, L. (2010). La familia y la cultura: una conexión innovadora para el cuidado de la salud. *Index de Enfermería*, 138-142.
127. Méndez, J., Echavarría, K., Pardo, A., & Quiñonez, Y. (2014). Funcionalidad familiar, conductas internalizadas y rendimiento académico en un grupo de adolescentes de la ciudad de Bogotá. *Psychologia*, 37-46.
128. Merino , A., & Hidalgo, M. (2010). Hipersomnia: Somnolencia diurna excesiva y alteraciones del ritmo circadiano en pediatría. *Pediatr Integral* , 720-734.
129. Minuchin, S. (1986). *Familias y terapia familiar*. México.

130. Minuchin, S. (1997). *Terapia familiar y familiar: teoría y práctica de la terapia familiar estructural traducida del estadounidense por Ulrike Stopfel*. Editorial Lambertus.
131. Molina, M., Quintero, M., Navarrete, E., & Zúñiga, F. (2020). Repercusiones cognitivo-conductuales del vamping en adolescentes del Instituto Reino de Suecia de Estelí. *Revista Científica de FAREM-Estelí*, (34), 91-106.
132. Moreno, C. (2016). *Colchones.es*. . Obtenido de Colchones.es: <https://www.colchones.es/informac>.
133. Morín, C., & Benca, R. (2012). *Chronic insomnia*. Lancet.
134. Muchielli, R. (1975). *Dinâmica de grupo: Aplicações práticas*. . Rio de Janeiro: Livros Técnicos y Científicos.
135. Muñoz , G., Navas , C., & Graña , G. (2005). Factores psicológicos de riesgo y protección para la conducta antisocial en adolescentes. *Actas Españolas de Psiquiatria*, 33(6), 366-373.
136. Musito, G., & Herrero, J. (1993). *Psicología de la comunicación humana*. Argentina: Editorial Lumen.
137. Nardone, G., Giannotti, E., & Rocchi, R. (2005). *Modelos de familia: Conocer y resolver problemas entre padres e hijos*. España: Herder.
138. O’Keeffe, G., & Clarke-Pearson, K. (2011). *Clinical Report – The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families*. Pediatrics.
139. Oftedal, G., Wilen, J., Sandström, M., & Mild, K. (2000). Symptoms experienced in connection with mobile phone use. *Occupational medicine*, 237-245.
140. Oliva, A., Reina, M., Pertegal, M., & Antolín, L. (2011). Rutinas de sueño y ajuste adolescente. *Psicología conductual*, 541-555.
141. Olson, E. (2019). Higiene del sueño. *Nursing*, 65-68.

142. Organización Mundial de la Salud, O. (2017). *Insomnio en la población*.
143. Oropeza, N. (30 de Junio de 2020). *Centro Médico del Caribe*. Obtenido de <https://centromedicodelcaribe.com/noticias/2020/la-familia-y-sus-roles#:~:text=Cuando%20hablamos%20de%20rol%20familiar,de%20estos%20papeles%20tiene%20funciones>.
144. Ortega, T., De la Cuesta, D., & Días, C. (1999). *Cuestionario de Funcionamiento Familiar*.
145. Pachacama, H. (2013). *Las Relaciones interpersonales y su influencia en el ambiente potencializador de aula de los estudiantes de la Unidad Educativa Cristiana "Victoria de la Fe" de la parroquia Guamaní*. Ambato.
146. Páez, I. (2006). Estrategias de aprendizaje- investigación documental. *Laurus, Revista de Educación*, 254-266.
147. Paladines, M., & Quinde, M. (2010). *Disfuncionalidad familiar en niñas y su incidencia en el rendimiento escolar*. Cuenca.
148. Palella, S., & Martins, F. (2008). *Metodología de Investigación Cuantitativa*. Caracas: FEDUPEL.
149. Perdomo, L. (2017). El Phubbing y la comunicación familiar en los estudiantes del Segundo año de Bachillerato. *Universidad Técnica de Ambato*.
150. Pérez, J. (2009). *Consecuencias metabólicas y cardiovasculares del síndrome de apnea obstructiva del sueño*. Medicina Interna de México.
151. Pérez, C. (2007). Desconfianza y desobediencia: discurso y práctica del derecho en México. *Nueva Visión*, 145-178.
152. Pérez, T. (2014). Uso adecuado y responsable del móvil. *DUEdvocación*, 32-33.
153. Pico, M. (2016). *ANÁLISIS DE LA COMUNICACIÓN DEL USO DE LOS TELÉFONOS CELULARES INTELIGENTES Y SU INFLUENCIA*

*DENTRO DEL NÚCLEO FAMILIAR EN LA CIUDADELA LOS HELECHOS DE DURÁN.* Guayaquil : UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL.

154. Pillcorema, B. (2013). Tipos de familia estructural y relación con sus límites . *Universidad de Cuenca, Facultad de Psicología* .
155. Piqueras, J., & Marzo, J. (2017). *Uso problemático de Internet, el móvil y video juegos en adolescentes.* Alicante: Addictions.
156. Pita , S., Vila , M., & Carpenente , J. (2002). *Determinación de factores de riesgo.* Cad Aten Primaria.
157. Polaino, A. (2012). La crisis económica y los conflictos conyugales . *La Razón histórica*, 04-28.
158. Popper, K. (2008). *La lógica de la investigación científica.* Madrid: Tecnos.
159. Price-Mitchel, M. (2018). *Psychology Today.* Obtenido de Is Your Teen Vamping Instead of Sleeping.
160. Protégeles, & Club Penguin . (2013). *Padres: de la preocupación al desconocimiento sobre la realidad digital de los hijos.* Informe de IPSOS.
161. Quino , J. (2020). Relación entre la ansiedad y el uso problemático del celular en estudiantes adolescentes . *Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa*, 16-28.
162. Quintero, A. (2007). *Trabajo social y procesos familiares.* Buenos Aires: Lumen/ Hvmánitas.
163. Quiroga, Y. (2019). Aceptar los defectos de los demás y actitudes. *Psicología y Mente* , 34-39.
164. Regueira, M. (2015). Una semana sin smartphone, ¿se puede superar el reto de prescindir de la tecnología? *Clínica y Salud*, 345-361.
165. Ribas, M. (2020). *¿Qué es el vamping y por qué es importante ponerle freno urgentemente* . La razón.

166. Richmond, M. (1922). *Caso social Individual: what is social case work*. Escuela de Salud Pública .
167. Rius , M. (2016). Los porqués del adolescente . *Familia* .
168. Rivera, M., & Andrade, P. (2010). Escala de evaluación de las relaciones familiares (E.R.I). *Revista de Psicología*.
169. Rocha, C., Rossini, S., & Reimao, R. (2010). Sleep disorders in high school and pre-university students. *Arq Neuropsiquiatr*, 903-907.
170. Rodríguez , A., & Pérez , J. (2017). *Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento*. Madrid: Revista Ean, (82).
171. Rodríguez , M. (2010). *Métodos de Investigación diseño de proyectos y desarrollo de tesis en ciencias administrativas, organizacionales y sociales* . México: Universidad Autónoma de Sinaloa.
172. Rokeach, M. (2000). Naturaleza de las actitudes. *Enciclopedia Internacional de las Ciencias Sociales* , 15.
173. Rolón, M. (2013). *Nomofobia ¿lo padeces?*
174. Romero, M., Reinoso , L., González, M., & Bandrés, F. (2017). Estudio del sueño en un grupo de trabajadores del mar mediante la aplicación del Cuestionario de Oviedo. *Revista de la Asociación Española Especialistas en Medicina de Trabajo*, 110-120.
175. Rossell, T. (1998). Trabajo Social de grupo: grupos socioterapéuticos y socioeducativos. *Cuadernos de Trabajo Social*, 103-122.
176. Rupal, C. (2015). Problemas de sueño en adolescentes. *KidsHealth*.
177. Sabino, C. (1994). *Cómo hacer una tesis y elaborar todo tipo de escritos*. Caracas.
178. Sabino, C. (2014). *El proceso de investigación* . Episteme.
179. Salanova, M., Llorens , S., Cifre, E., & Nogareda, C. (2007). *Tecnoestrés: concepto, medida e intervención psicosocial* . Madrid: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo .

180. Sánchez, A. (2017). Nomofobia: el motivo psicológico por el que no eres capaz de dejar de mirar el móvil. *La Vanguardia*.
181. Sánchez, G., Aguirre, M., Solano, N., & Viveros, E. (2015). Sobre la Dinámica Familiar: Revisión documental. *Cultura Educación y Sociedad*, 117-138.
182. Sánchez, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A., & Oberst, U. (2008). *La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno?* Adicciones, 20, 149-160. .
183. Sandoval, K. (2019). Incidencia de depresión asociada al uso de "Dispositivos Tecnológicos" en adolescentes de 12 a 15 años. *Universidad Veracruzana* , 48-56.
184. Sateia , M. (2014). *International classification of sleep disorders-third edition: highlights and modifications*. Chest.
185. Satir, V. (1974). *Comunicación y Sentimientos*. London: Estratos.
186. Scheler, M. (2000). El Formalismo en la Ética y la Ética material de los Valores. *Revista de Occidente*.
187. Schwab, R. (2020). Ronquidos. *Manual MSD Versión para público en general*, 34-40.
188. Sharpless , B. (2016). *A clinician's guide to recurrent isolated sleep paralysis*. Neuropsychiatr Dis Treat.
189. Simón, M. (2011). La comunicación juvenil a través del teléfono móvil: los mensajes y sus repercusiones ortográficas. *Universidad de Almería* .
190. Simón, S. (1988). *VOCABULARIO DE TERAPIA FAMILIAR*. Barcelona: Barcelona.
191. Snell, N., & Dormido, S. (1995). *Internet: que hay que saber?* Prentice-Hall.
192. Stora, F. (1990). *Dormir bien es vivir mejor*. Barcelona : Salvat Editores.

193. Summers, M., Crisostomo, I., & Stepanski, E. (2006). Recent developments in the classification, evaluation, and treatment of insomnia . *Chest*, 276-286.
194. Tamayo y Tamayo, M. (2000). *Técnicas de investigación social* . Bogotá, Colombia: Limusa.
195. Tamayo, M. (2012). *Metodología de Investigación Científica*. Buenos Aires: Paídos.
196. Tamura, H., Nishida, T., Tsuji, A., & Sakakibara, H. (2017). Association between Excessive use of mobile phone and insomnia and depression among Japanese adolescents. *Int J Environ Res Public Health* , 14.
197. Terán, P. (2019). Ciberadicciones, adicción a las nuevas tecnologías (NTIC) . *Blanco Moderaciones* .
198. Thomée, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances and symptoms of depression among young adults-a prospective cohort study. *BMC Public Health*, 1-11.
199. Torres, A. (2018). *El insomnio tecnológico afecta cada vez más a niños y jóvenes*. Obtenido de El Tiempo: <https://www.eltiempo.com/salud/problemas-de-sueno-por-uso-de-dispositivos-electronicos-217436>
200. Tovar, K. (2020). “*EL PHUBBING Y LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE TRABAJO SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.*”. Ambato.
201. Umbarger, C. (1982). *Terapia familiar estructural* . Buenos Aires.
202. Ureña, A. (2011). *Las redes sociales en internet*. Centro de Telecomunicaciones .
203. Varela, A. (2015). Hábitos y problemas del sueño en la infancia y adolescencia en relación al patrón de uso del teléfono móvil. . *Estudio transversal.*, 78-163.

204. Véliz, P., & Jorna, A. (2014). *Evolución histórica y perspectivas futuras de la medicina intensiva y emergencia como especialidad*. Cuba.
205. Watson, D., Clark, L., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1.063-1.070.
206. Weezel, A., & Benavides, C. (2009). Uso de teléfonos móviles por los jóvenes. *Cuadernos de Información*, 5-14.
207. Zadra, A., Desautels, A., Petit, D., & Montplaisir, J. (2013). *Somnambulism: clinical aspects and pathophysiological hypotheses*. *Lancet Neurol*.
208. Zaldívar, D. (2012). *Funcionamiento familiar saludable*. México : Cultura Contemporánea.
209. Zamagni, S. (2014). Familia en armonía. *Catholic social Days for Europe*, 18.
210. Zillmann, D. (2000). *Mood and selective exposure theory*. Rolf: Communication book.
211. Zuckerman, M., Persky, H., Link, K., & Basu, G. (1994). Experimental and subject factors determining responses to sensory deprivation, social isolation, and confinement. *Journal of Abnormal Psychology*, 73(3), 183.



## ANEXOS

### Anexo 1

## CARTA DE COMPROMISO

Ambato, 10 de marzo, 2021

Doctor  
Borman Vargas  
Presidente  
Unidad de Integración Curricular  
Carrera de Trabajo Social  
Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales

Ítalo Buenaño Aldaz en mi calidad de Rector de la Unidad Educativa "Francisco Flor" me permito poner en su conocimiento la aceptación y respaldo para el desarrollo del Trabajo de Integración Curricular bajo el Tema: "Vamping y Dinámica Familiar en Adolescentes" propuesto por la estudiante Michelle Elizabeth Quevedo Moreira, portadora de la Cédula de Ciudadanía 1805302419, estudiante de la Carrera de Trabajo Social, Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Ambato.

A nombre de la Institución a la cual represento, me comprometo a apoyar en el desarrollo del proyecto.

Particular que comunico a usted para los fines pertinentes.

Atentamente.

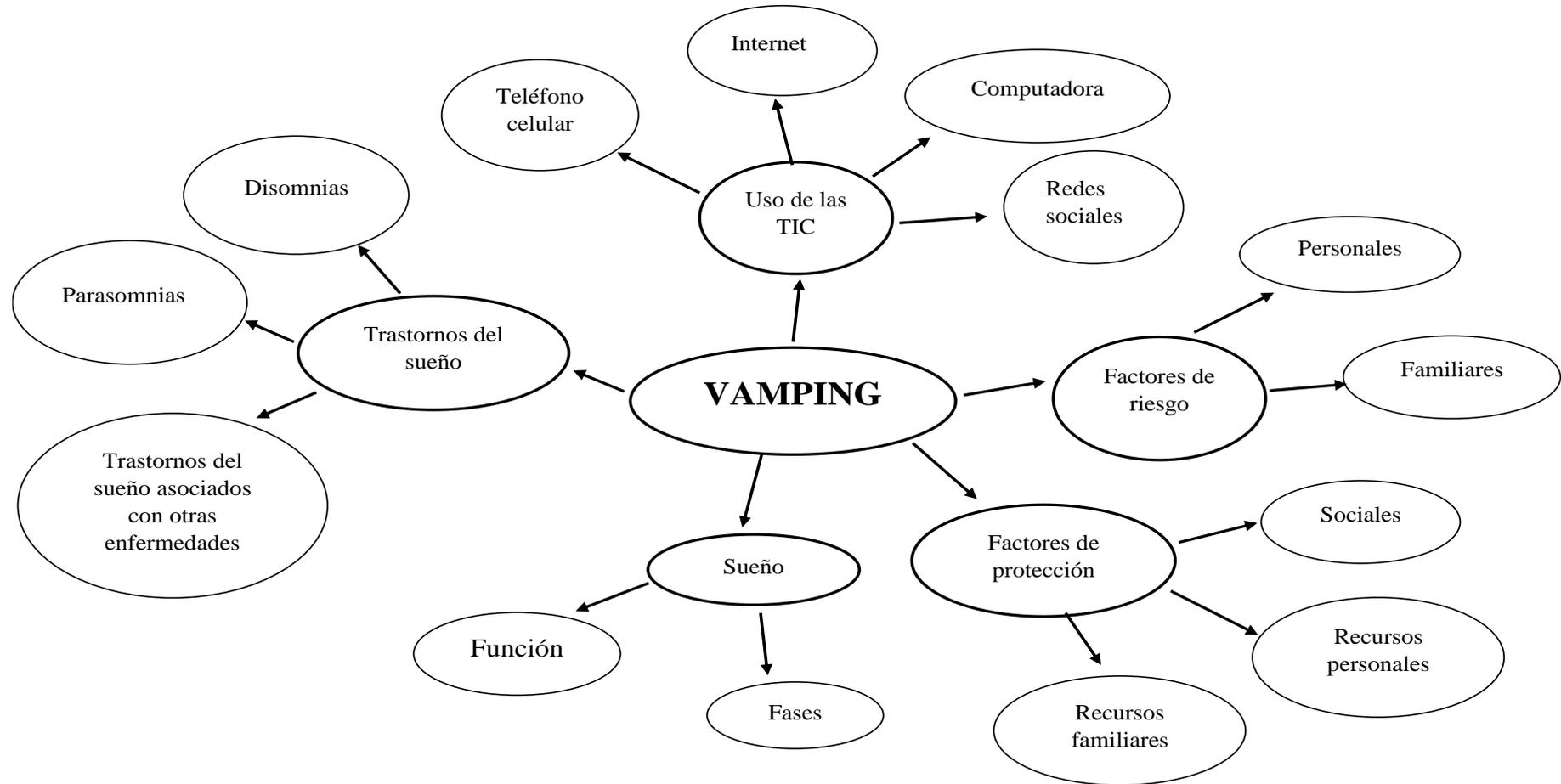
  
  
Mg. Ítalo Buenaño Aldaz. AMBATO  
1802813897  
0987965019

UNIDAD EDUCATIVA  
FRANCISCO FLOR - GUSTAVO EGÜEZ

RECIBIDO: 10/03/2021 12:42'  


## Anexo 2

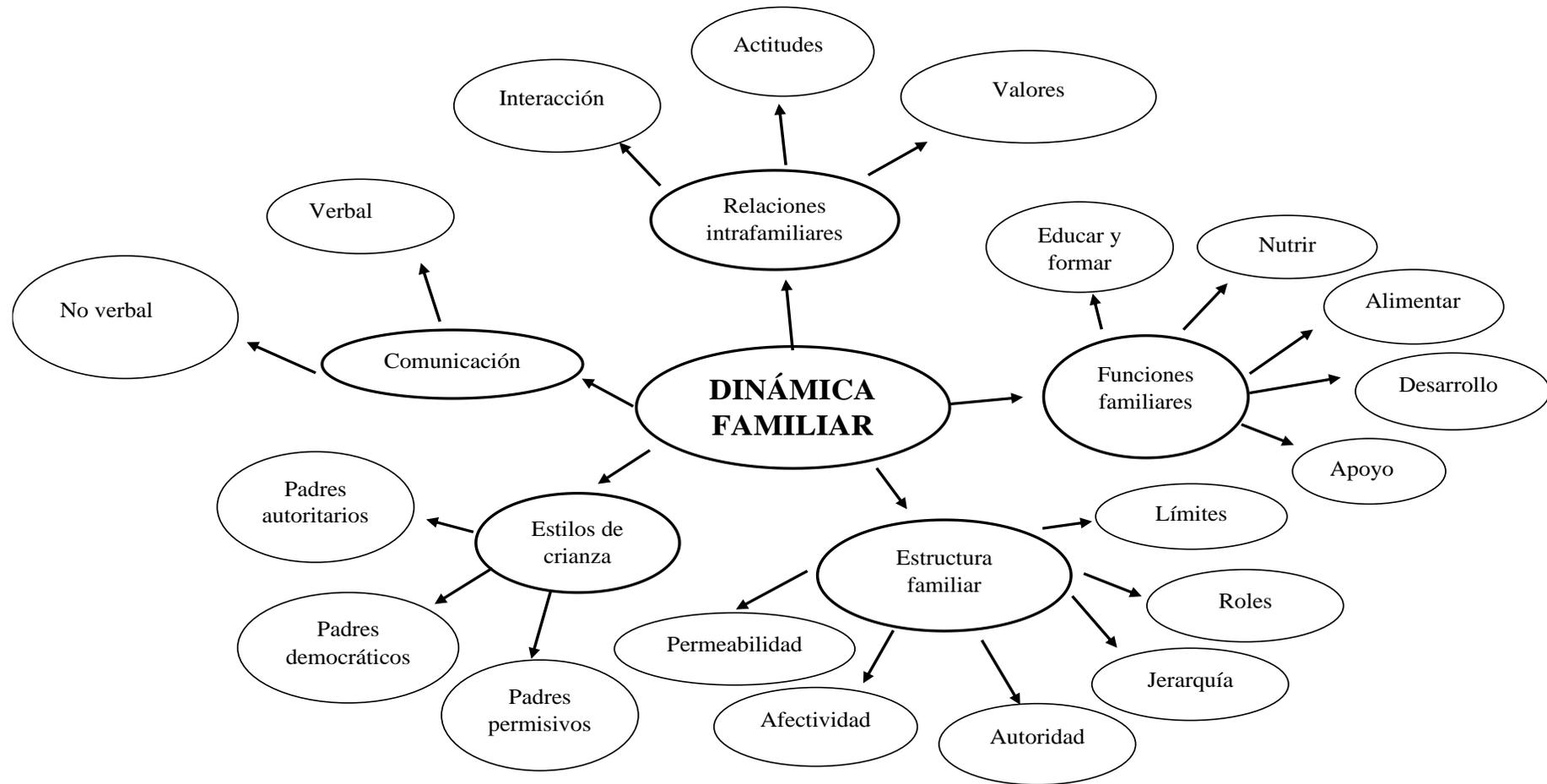
Constelación de ideas Variable Independiente: Vamping



Elaboración propia

**Anexo 3**

Constelación de ideas Variable Dependiente: Dinámica Familiar



Elaboración propia

**Anexo 4**

**OPERALIZACIÓN VARIABLE INDEPENDIENTE: VAMPING**

<b>VARIABLE</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ÍTEMS</b>	<b>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS</b>
<p>Fenómeno practicado por los adolescentes en el cual hacen uso de las TIC durante la noche y madrugada afectando la calidad del sueño y aumentando el riesgo de sufrir trastornos, repercutiendo en gran medida en las actividades cotidianas. Siendo los factores de riesgo uno de los principales detonantes, pero también los</p>	<b>Uso de las TICs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teléfono celular</li> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Redes sociales</li> </ul>	¿Cada vez necesito utilizar el móvil con más frecuencia?	<p>Técnica: Encuesta dirigida a estudiantes adolescentes.</p> <p>Instrumentos validados y estructurados para medir el uso de dispositivos móviles (Test de dependencia al móvil) y la calidad del sueño (Cuestionario de Oviedo del Sueño)</p>
	<b>Factores de riesgo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personales</li> <li>• Familiares</li> <li>• Sociales</li> </ul>	¿He discutido con mis padres o familiares por el gasto económico del teléfono?	
	<b>Factores de protección</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recursos familiares</li> <li>• Recursos personales</li> </ul>	¿Me han llamado la atención o me han hecho alguna advertencia por pasar mucho en el teléfono?	

factores de protección permitirán sobresalir y adaptarse ante cualquier situación difícil.	<b>Sueño</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fases</li> <li>• Función</li> </ul>	¿Qué tan satisfecho estoy con mi sueño?	
	<b>Trastornos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parasomnias</li> <li>• Disomnias</li> <li>• Trastornos del sueño asociados con otras enfermedades</li> </ul>	¿Cuántos días a la semana ha notado cansancio o disminución en su funcionamiento académico por no haber dormido lo suficiente la noche anterior?	

Elaboración propia

**Anexo 5**

**OPERALIZACIÓN VARIABLE DEPENDIENTE: DINÁMICA FAMILIAR**

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>Conjunto de relaciones intrafamiliares, que comprende las funciones, estructura, estilos de crianza y formas de comunicación, que permiten la adaptabilidad familiar ante nuevas situaciones o a su vez afrontar momentos de crisis buscando el beneficio común y el desarrollo armónico de los integrantes que la conforman.</p>	<p><b>Relaciones intrafamiliares</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interacción</li> <li>• Actitudes</li> <li>• Valores</li> </ul>	<p>¿Se toman decisiones para cosas importantes de la familia?</p>	<p>Técnica: Encuesta dirigida a estudiantes adolescentes.</p> <p>Instrumentos validado y estructurado para medir la dinámica familiar mediante el cuestionario “Percepción del Funcionamiento familiar”.</p>
	<p><b>Funciones de la familia</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Educar y formar</li> <li>• Nutrir</li> <li>• Alimentar</li> <li>• Desarrollo</li> <li>• Apoyo</li> </ul>	<p>¿Cuándo alguien de la familia tiene un problema los demás ayudan?</p>	
	<p><b>Estructura familiar</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Límites</li> <li>• Roles</li> <li>• Jerarquía</li> <li>• Alianzas y coaliciones</li> <li>• Autoridad</li> <li>• Permeabilidad</li> </ul>	<p>¿Mis padres me explican las razones de las reglas?</p>	

	<b>Estilos de crianza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Padres autoritarios</li> <li>• Padres democráticos</li> <li>• Padres permisivos</li> </ul>	¿En mi familia cada uno cumple sus responsabilidades??	
	<b>Comunicación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbal</li> <li>• No verbal</li> </ul>	¿Nos expresamos sin insinuaciones, de forma clara y directa?	

Elaboración propia

## Anexo 6



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE JURISPRUDENCIA Y CIENCIAS**  
**SOCIALES**  
**CARRERA DE TRABAJO SOCIAL**



**Objetivo:** Recopilar información con aspectos relacionados al vamping y dinámica familiar por parte de los estudiantes de la institución para el desarrollo del proyecto de investigación

**Aspectos confidencialidad o éticos:** Las respuestas del cuestionario serán utilizadas con fines estrictamente investigativos y se garantiza la confidencialidad de la información.

### **Instrucciones:**

- Marque con una (X) la respuesta que usted considere correcta. (Una opción por cada pregunta)
- Lea y analice detenidamente las preguntas.
- Responda con honestidad.
- El cuestionario consta de tres secciones: dependencia al móvil, calidad del sueño y dinámica familiar

### **DATOS SOCIODEMOGRAFICOS**

Edad: \_\_\_\_\_

Curso: \_\_\_\_\_

Género: Masculino ( ) Femenino ( )

Seleccione el tipo de familia a la que Ud. pertenece

- ( ) **Nuclear** (familia con papá, mamá y hermanos)
- ( ) **Monoparental** (Familia solo con mamá, o papá)
- ( ) **Reconstruida** (familia con padrastro o madrastra)
- ( ) **Extendida** (otros familiares)

**SECCIÓN I**  
**“TEST DE DEPENDENCIA AL MÓVIL”**

0= Nunca, 1= Raramente, 2= Ocasionalmente, 3= Frecuentemente, 4= Muy frecuentemente

<b>Pregunta</b>		<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>1</b>	Me han llamado la atención o me han hecho alguna advertencia por pasar mucho en el teléfono					
<b>2</b>	Me he puesto un límite de consumo y no lo he podido cumplir					
<b>3</b>	He discutido con mis padres o familiares por el gasto económico del teléfono					
<b>4</b>	Dedico más tiempo del que quisiera a hablar por teléfono, o enviar SMS					
<b>5</b>	He enviado más de 5 mensajes en un día					
<b>6</b>	Me he acostado más tarde, o he dormido menos por estar utilizando el móvil					
<b>7</b>	Gasto más dinero con el móvil (llamadas, mensajes...) del que me había previsto					
<b>8</b>	Cuando me aburro, utilizo el móvil					
<b>9</b>	Utilizo el móvil (llamadas o SMS) en situaciones que, aunque no son peligrosas, no es correcto hacerlo (comiendo, mientras otras personas me hablan, etc.)					
<b>10</b>	Me han reñido por el gasto económico del teléfono					
<b>11</b>	Cuando llevo un tiempo sin utilizar el móvil, siento la necesidad de llamar a alguien o enviar un SMS					
<b>12</b>	Desde que tengo móvil he aumentado el número de llamadas que hago					
<b>13</b>	Si se me estropeará el móvil durante un periodo largo de tiempo y tardaran en arreglarlo, me encontraría mal					
<b>14</b>	Cada vez necesito utilizar el móvil con más frecuencia					
<b>15</b>	Si no tengo el móvil me encuentro mal					
<b>16</b>	Cuando tengo el móvil entre manos no puedo dejar de utilizarlo					
<b>17</b>	Desde que tengo móvil he aumentado el número de SMS que mando					
<b>18</b>	Nada más levantarme lo primero que hago es ver si me ha llamado alguien al móvil, o si me han mandado un SMS					

<b>19</b>	Gasto más dinero en móvil ahora que cuando lo adquirí					
<b>20</b>	No creo que pudiera aguantar una semana sin móvil					
<b>21</b>	Cuando me siento solo le llamo o le envío un SMS					
<b>22</b>	Ahora mismo cogería el móvil y enviaría un mensaje, o haría una llamada					

## SECCIÓN II

### “CUESTIONARIO DEL SUEÑO DE OVIEDO”

Durante el último mes

#### 1. ¿Qué tan satisfecho ha estado con su sueño?

<b>1</b>	Muy insatisfecho	
<b>2</b>	Bastante insatisfecho	
<b>3</b>	Insatisfecho	
<b>4</b>	Término medio	
<b>5</b>	Satisfecho	
<b>6</b>	Bastante satisfecho	
<b>7</b>	Muy satisfecho	

#### 2. ¿Cuántos días a la semana ha tenido dificultades para...?

		Ninguno	1-2 días/semana	3 días/semana	4-5 días/semana	6-7 días/semana
<b>2.1</b>	Conciliar el sueño					
<b>2.2</b>	Permanecer dormido					
<b>2.3</b>	Lograr un sueño reparador					
<b>2.4</b>	Despertar a la hora habitual					
<b>2.5</b>	Excesiva somnolencia					

#### 3. ¿Cuánto tiempo ha tardado en dormirse, una vez que lo intentaba?

<b>1</b>	0-15 minutos	
<b>2</b>	16-30 minutos	
<b>3</b>	31-45 minutos	
<b>4</b>	46-60 minutos	
<b>5</b>	Más de 60 minutos	

**4. ¿Cuántas veces se ha despertado por la noche?**

<b>1</b>	Ninguna vez	
<b>2</b>	1 vez	
<b>3</b>	2 veces	
<b>4</b>	3 veces	
<b>5</b>	Más de 3 veces	

**Si normalmente se despertó ¿Usted considera que se debe a ...?**

- a) Dolor
- b) Necesidad de orinar
- c) Ruidos
- d) Otros (especificar \_\_\_\_\_)

**5. ¿Ha notado que se despertaba antes de lo habitual? En caso afirmativo ¿Cuánto tiempo antes?**

<b>1</b>	Se ha despertado como siempre	
<b>2</b>	Media hora antes	
<b>3</b>	1 hora antes	
<b>4</b>	Entre 1 y 2 horas antes	
<b>5</b>	Más de 2 horas antes	

**6. Eficiencia de sueño (horas dormidas/ horas en cama.) Por término medio.  
¿Cuántas horas ha dormido cada noche?  
¿Cuántas horas ha permanecido en la cama?**

<b>1</b>	91-100%	
<b>2</b>	81-90%	
<b>3</b>	71-80%	
<b>4</b>	61-70%	
<b>5</b>	60% o menos	

**7. ¿Cuántos días a la semana ha estado preocupado/a o ha notado cansancio o disminución en su funcionamiento académico por no haber dormido lo suficiente la noche anterior?**

<b>1</b>	Ningún día	
<b>2</b>	1-2 días/semana	
<b>3</b>	3 días/semana	
<b>4</b>	4-5 días/semana	

<b>5</b>	6-7 días/semana	
----------	-----------------	--

**8. ¿Cuántos días a la semana se ha sentido demasiado somnoliento (fuerte deseo de dormir), llegando a dormirse durante el día o durmiendo más de lo habitual por la noche?**

<b>1</b>	Ningún día	
<b>2</b>	1-2 días/semana	
<b>3</b>	3 días/semana	
<b>4</b>	4-5 días/semana	
<b>5</b>	6-7 días/semana	

**9. Si se ha sentido con demasiado sueño durante el día o ha tenido periodos de sueño diurno ¿cuántos días a la semana ha estado preocupado o ha notado disminución en su funcionamiento académico por ese motivo?**

<b>1</b>	Ningún día	
<b>2</b>	1-2 días/semana	
<b>3</b>	3 días/semana	
<b>4</b>	4-5 días/semana	
<b>5</b>	6-7 días/semana	

**10. ¿Cuántos días a la semana ha tenido (o le han dicho que ha tenido) .....?**

		Ningun o	1-2 días/sem ana	3 días/sem ana	4-5 días/sem ana	6-7 días/sem ana
<b>A</b>	Ronquidos					
<b>B</b>	Ronquidos con ahogo					
<b>C</b>	Movimiento de las piernas					
<b>D</b>	Pesadillas					
<b>E</b>	Otros					

**11. ¿Cuántos días a la semana ha tomado fármacos o utilizado cualquier otro remedio (infusiones, aparatos) para ayudarse a dormir?**

Si ha utilizado alguna ayuda para dormir (pastillas, hierbas, aparatos, etc.), descríbala:

<b>A</b>	Ningún día	
<b>B</b>	1-2 días/semana	
<b>C</b>	3 días/semana	

<b>D</b>	4-5 días/semana	
<b>E</b>	6-7 días/semana	

### SECCIÓN III

#### CUESTIONARIO DE PERCEPCIÓN DEL FUNCIONAMIENTO FAMILIAR

SITUACIONES	CASI NUNCA	POCAS VECES	A VECES	MUCHAS VECES	CASI SIEMPRE
1. Se toman decisiones para cosas importantes de la familia.					
2. En mi casa predomina la armonía					
3. En mi familia cada uno cumple sus responsabilidades.					
4. Las manifestaciones de cariño forman parte de nuestra vida cotidiana.					
5. Nos expresamos sin insinuaciones, de forma clara y directa.					
6. Podemos aceptar los defectos de los demás y sobrellevarlos					
7. Tomamos en consideración las experiencias de otras familias ante situaciones diferentes.					
8. Cuando alguien de la familia tiene un problema los demás ayudan.					
9. Se distribuyen las tareas de forma que nadie esté sobrecargado.					
10. Las costumbres familiares pueden modificarse ante determinadas situaciones.					
11. Podemos conversar diversos temas sin temor					
12. Ante una situación familiar difícil somos capaces de buscar ayuda en otras personas.					
13. Los intereses y necesidades de cada quien son respetados por el núcleo familiar.					
14. Nos demostramos el cariño que nos tenemos.					

**¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!**