

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
Escuela Profesional de Enfermería



**Influencia de los Factores sociodemográficos y adicción a redes sociales en la calidad del sueño en estudiantes universitarios**

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciado(a) en Enfermería

**Autores:**

Ammy Arely Quiroz Rojas

Madaline Yojani Chuquilin Ramirez

Jhonatan Nuñez Vargas

**Asesor:**

Mtro. William de Borba

Lima, 03 de Junio 2025

## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo William de Borba, docente de la Facultad Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Enfermería, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: "INFLUENCIA DE LOS FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS Y ADICCIÓN A REDES SOCIALES EN LA CALIDAD DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS." del (los) autores Ammy Arely Quiroz Rojas, Madaline Yojani Chuquilin Ramirez, Jhonatan Nuñez Vargas, tiene un índice de similitud de 20% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 03 días del mes de Junio del año 2025.



William de Borba

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



En Lima, Naña, Villa Unión, a 24 día(s) del mes de mayo del año 2025 siendo las 15:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a): Dra. Rocío Suárez Rodríguez, el (la) secretario(a): Mg. Norma Nagaly Rojas Regalado y los demás miembros: Dra. Francis Gamara Bernal y el (la) asesor(a) Mtro. William de Berba.

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: "Influencia de los Factores sociodemográficos y adición a redes sociales en la calidad del sueño en estudiantes universitarios" de los (las) bachilleres:

- a) Ammy Anely Quiroz Rojas
- b) Madaline Yojani Chuquilin Ramirez
- c) Shonatan Nunez Vargas

conducente a la obtención del título profesional de: Licenciada en Enfermería  
(Denominación del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a): Ammy Anely Quiroz Rojas

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>A Probado</u>	<u>17</u>	<u>B+</u>	<u>CON NOMINACION DE MUY BUENO</u>	<u>Sobresaliente</u>

Bachiller (b): Madaline Yojani Chuquilin Ramirez

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>18</u>	<u>A-</u>	<u>CON NOMINACION DE MUY BUENO</u>	<u>Sobresaliente</u>

Bachiller (c): Shonatan Nunez Vargas

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>16</u>	<u>B</u>	<u>CON NOMINACION DE BUENO</u>	<u>MUY BUENO</u>

(\*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

  
 Presidente/a Rocío  
  
 Asesor/a William  
  
 Bachiller (a) Ammy  
  
 Miembro Francis  
  
 Bachiller (b) Madaline  
  
 Secretaria Norma  
 Miembro  
  
 Bachiller (c) Shonatan

## **AGRADECIMIENTOS**

Un profundo agradecimiento a nuestros padres porque nos brindaron todo su apoyo y se esforzaron junto a nosotros para vernos crecer, a nuestros seres queridos que también nos ayudaron y motivaron durante este proceso, también agradecer a nuestros docentes, cada uno de ellos nos brindó formación integral que no olvidaremos y sin duda también agradecer a nuestra universidad por habernos acogido durante los cinco años de nuestra formación académica y porque nos permite formarnos en grandes profesionales de principios y valores; sin más dejamos esta tesis como recuerdo en la historia de nuestra labor en investigación y conocimiento, que pueda ser de ayuda y beneficio para las futuras generaciones.

## Índice

<b>Declaración jurada de autoría de Tesis .....</b>	<b>2</b>
<b>Acta de sustentación de Tesis .....</b>	<b>3</b>
<b>Agradecimientos .....</b>	<b>4</b>
<b>Resumen.....</b>	<b>6</b>
<b>Introduccion.....</b>	<b>7</b>
<b>Metodologia.....</b>	<b>8</b>
<b>Resultados.....</b>	<b>10</b>
<b>Discusion.....</b>	<b>11</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>12</b>
<b>Anexo 1 .....</b>	<b>14</b>
<b>Anexo 2 .....</b>	<b>15</b>
<b>Anexo 3 .....</b>	<b>18</b>
<b>Anexo 4 .....</b>	<b>19</b>
<b>Anexo 5.....</b>	<b>23</b>

## **Resumen**

El insomnio de los estudiantes universitarios está influenciado por factores sociodemográficos y la adicción a las redes sociales, lo que altera sus hábitos de descanso. Este estudio tiene como objetivo determinar la influencia que existe de la adicción a las redes sociales en el insomnio en estudiantes universitarios. El enfoque es cuantitativo, con un diseño no experimental, explicativo y de corte transversal. Se utilizaron dos instrumentos: la "Escala de insomnio de Atenas" con una fiabilidad alta para medir el insomnio, y la "Escala de Adicción a Redes Sociales" (ARS), con alta fiabilidad. Los resultados mostraron una correlación positiva y débil entre la adicción a las redes sociales y el insomnio, lo que sugiere que, a mayor adicción, mayor insomnio. La adicción explicó el 9% del insomnio, indicando que cada incremento en la adicción aumentaba el insomnio. Se concluye que la mayoría de los estudiantes tiene una adicción moderada, lo que está vinculado a un leve riesgo de insomnio y es necesario promover el uso equilibrado de las redes sociales para mejorar la calidad del sueño.

**Palabras clave:** Calidad de sueño; Adicción a las redes sociales; Estudiantes universitarios; Factores sociodemográficos; Enfermería; Salud humana.

## **Abstract**

Insomnia in university students is influenced by sociodemographic factors and social media addiction, which disrupts their sleep habits. This study aims to determine the influence of social media addiction on insomnia in university students. The approach is quantitative, with a non-experimental, explanatory, and cross-sectional design. Two instruments were used: the "Athens Insomnia Scale" with high reliability for measuring insomnia, and the "Social Media Addiction Scale" (ARS), with high reliability. The results showed a weak, positive correlation between social media addiction and insomnia, suggesting that the greater the addiction, the greater the insomnia. Addiction explained 9% of insomnia, indicating that each increase in addiction increased insomnia. It is concluded that most students have a moderate addiction, which is linked to a slight risk of insomnia, and it is necessary to promote the balanced use of social media to improve sleep quality.

**Keywords:** Sleep quality; Social media addiction; College students; Sociodemographic factors; Nursing, Quantitative research; Human health

## **Introducción:**

El uso de las redes sociales ha aumentado considerablemente entre las nuevas generaciones, siendo los jóvenes uno de los grupos que más tiempo dedica a estas plataformas. De acuerdo con Valladolid et al, (2023) afirman que cuando una persona permanece conectada durante largos períodos, descuidando sus responsabilidades personales y sin tener en cuenta el tiempo invertido, esto puede considerarse una adicción. La adicción es un trastorno complejo que afecta tanto al ámbito físico como psicoemocional, generando dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación Fabelo et al., (2021).

En cuanto a redes sociales, se define como el uso excesivo y compulsivo de múltiples plataformas en línea, lo cual interfiere con la vida diaria y puede acarrear diversas consecuencias, como problemas de salud mental, trastornos del sueño, aislamiento social, impacto en la salud física y bajo rendimiento académico; a su vez existen diversos factores psicológicos, sociales, tecnológicos y demográficos que influyen en el uso excesivo de estas plataformas (Colonio, 2023).

Amador-Ortiz (2021), sostiene que los estudiantes universitarios son especialmente vulnerables a la adicción a las redes sociales, debido a las presiones académicas y sociales que enfrentan, utilizando estas plataformas como una forma de evasión y búsqueda de pertenencia en un entorno emocionalmente desafiante. En España, los informes revelan que los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud prefieren WhatsApp, especialmente entre los de 25 a 34 años, mientras que Facebook e Instagram tienen una tasa de uso del 74%, siendo Facebook consultada diariamente por el 27% de los usuarios y semanalmente por el 12%, Aldea-Parra et al., (2024), en Chile, las mujeres son las que más utilizan las redes sociales, destacando la población universitaria como la más conectada CADEM (2023).

Según el INEI (2023) en Perú el 76,8% de los hombres y el 72,8% de las mujeres usan redes sociales, con la mayor concentración de usuarios en personas mayores de 15 años.

En consecuencia, el uso excesivo de redes sociales conlleva una deficiencia en la calidad del sueño. Guzmán y Gélvez (2023) hacen referencia al sueño como una necesidad fisiológica, lo que lo convierte en un aspecto fundamental para la salud de los seres vivos.

En relación con esto, Padilla-Gil (2023) afirma que el ser humano atraviesa ciclos de sueño de entre 90 y 120 minutos, los cuales se dividen en sueño "Rapid Eye Movement"(REM) y NREM (sueño no REM). Durante la fase REM, el individuo experimenta movimientos oculares rápidos, actividad muscular, sueños vívidos y recordables, y esta fase suele predominar en la primera mitad de la noche. Por otro lado, en el sueño NREM, el ciclo se divide en tres fases: sueño ligero, sueño profundo ligero y sueño profundo. Esta fase ocurre principalmente en la segunda mitad de la noche y, a medida que avanza el sueño REM, se requieren estímulos más intensos para despertar al individuo.

Sin embargo, Mina et al. (2024) sostienen que la interrupción o falta de completitud del ciclo de sueño impide que el cuerpo y el cerebro logren la regeneración de energía necesaria, lo que puede desencadenar diversas consecuencias adversas para la salud. Entre estas se incluyen un mayor riesgo de enfermedades coronarias, dolores de cabeza, somnolencia, alteraciones en el sistema reproductivo, cambios en el estado de ánimo, deterioro de la memoria e incluso dificultades en la interacción social.

Además, diversos estudios han señalado que la exposición prolongada a pantallas antes de dormir altera la producción de melatonina, la hormona encargada de regular el ciclo sueño-vigilia, lo que dificulta el inicio y mantenimiento del sueño (Cajochen et al., 2022). Asimismo, la hiperactividad cognitiva generada por la interacción en redes sociales incrementa la latencia del sueño y reduce su eficiencia, afectando el rendimiento diurno y la salud mental (Leone y Sigman, 2021). En este sentido, se ha observado que una menor calidad del sueño no solo influye en el estado de alerta y el procesamiento cognitivo, sino que también puede incrementar los niveles de estrés y ansiedad, exacerbando el impacto negativo del uso excesivo de redes sociales en el bienestar general (Wheaton et al., 2023).

De acuerdo con Zapata-López et al. (2024), el 70% de la población universitaria en Colombia enfrenta problemas relacionados con el sueño, en Ecuador Duchicela y Sangacha (2024) reportan que el 50% de los jóvenes universitarios experimentan una mala calidad del sueño. Esta cifra es considerablemente más baja que en Perú, Gutiérrez (2023) menciona que el 79,9% de los estudiantes presenta dificultades similares. En Piura Martín-Osorio y Romaní-Romaní (2024) señalaron que las mujeres presentan mayores deficiencias de sueño en comparación con los hombres, Calderón et al, (2025) mencionan que en la universidad peruana unión, el 30% de los estudiantes presenta alteraciones en sus patrones de sueño, y un 20% depende de medicamentos para poder descansar adecuadamente.

Con la convergencia de los factores sociodemográficos y adicción a redes sociales en la calidad de sueño, surge una intersección crítica de investigación. El presente estudio tiene como objetivo principal determinar la influencia de la adicción a redes sociales en el insomnio en estudiantes universitarios. Deseamos que, al presentar estas conexiones, podamos generar una mayor conciencia sobre esta problemática y, en última instancia, promover intervenciones efectivas y políticas de protección para la población universitaria.

## **Metodología**

### Diseño y estudio

El presente estudio es de enfoque cuantitativo, porque se emplearán datos estadísticos para medir y cuantificar la información (Polit y Hungler, 1994). Es de diseño no experimental, porque los investigadores no han manipulado las variables, tipo explicativo, además es de corte transversal porque la recolección de datos se ha llevado a cabo en un tiempo determinado (Hernández et al., 2014).

### Población y muestra

Esta investigación incluyó la participación de estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la sede Lima de la Universidad Peruana Unión. La población estuvo conformada por estudiantes de las carreras de Psicología, Nutrición, Enfermería y Medicina. La muestra se determinó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, según lo establecido por Hernández (2021), y estuvo compuesta por 530 participantes. Los criterios de inclusión fueron: estudiantes dispuestos a participar en el estudio y que firmaron el consentimiento informado, que pertenecen a la Facultad de Ciencias de la Salud, y que cursan desde el primer ciclo hasta el último. Se excluyeron aquellos estudiantes con deficiencias cognitivas o trastornos de salud mental que pudieran interferir o representar un riesgo durante la recolección de datos.

## Instrumentos

Para la variable “Insomnio” se utilizó la escala de Insomnio de Atenas, creado por Soldado (2020) y validado en Perú por Baños-Chaparro et al., (2021). El instrumento es unidimensional, el cual cuenta con 5 ítems, donde estos avalúan la inducción al sueño, despertares durante la noche, despertares antes de los deseados, duración y calidad del sueño. En cuanto al sistema de respuesta es de tipo Likert encontrándose en un rango de 0 a 15 puntos donde 0 (sin riesgo), 1 a 5 (leve), de 6 a 10 (moderado) 11 a 15 (alto riesgo), asimismo tiene validez de constructo con análisis factorial confirmatorio, que fue evidenciado CFI = .99; RMSEA = .04 [IC 95% = .00; .09]; SRMR = .02. De igual forma se evidenció coeficiente de omega de  $\omega = .83$ , siendo considerado confiable y válido por el análisis factorial.

Para evaluar la variable “Adicción a redes sociales” se usó el cuestionario de adicción a redes sociales o ARS, este fue validado en Perú por Ecurra & Salas (2014), este formulario está conformado por 31 ítems y 03 dimensiones como: Obsesión por las redes sociales, falta de control personal en el uso de las redes sociales y uso excesivo de las redes sociales; además cuenta con la frecuencia desde, nunca (0), rara vez (1), a veces (2), casi siempre (3), siempre (4). Con validación de constructo de un análisis factorial exploratorio, que presentó resultados aceptables, KMO .95;  $\chi^2(276) = 4313.8$ ,  $p < .001$ ; identificado 03 factores con varianza acumulada de 46,5%; X<sup>2</sup>: 353.27; gl:238; x/gl 1.48; GFI .92; RMR .06; RMSEA .04; AIC 477.28. Siendo considerado un instrumento con suficiente evidencia de validez.

## Procedimientos

En primer lugar, se envió una carta al Comité de Ética de la Universidad Peruana Unión con copia a la Decanatura de la Facultad de Ciencias de la Salud, el 18/08/2023, presentando la investigación y solicitando permiso para encuestar a los estudiantes de dicha facultad. El proyecto fue sometido a una revisión ética y, después de ser evaluado, pasó por un proceso formal de inscripción, que incluyó un voto favorable para su aprobación. Como los instrumentos fueron virtuales, se creó un formulario que incluía el consentimiento informado. Una vez aprobada la solicitud, se coordinó con los docentes de cada salón para proceder con las encuestas, las cuales se llevaron a cabo visitando las aulas de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud. En cada aula, se compartió el enlace del cuestionario, y antes de que los estudiantes comenzaran a responder, se les brindó información clara y objetiva, enfatizando la importancia de la sinceridad al momento de responder cada pregunta. El periodo de recolección de datos se llevó a cabo durante el año 2023 y 2024.

## Análisis de datos

Los análisis fueron realizados con el software R Studio versión 3.2.2 los datos descriptivos obtenidos, serán evaluados según el promedio, mediana, media y desviación estándar. Los resultados de las variables serán analizados con pruebas de normalidad de los datos, para determinar el tipo de distribución, una vez identificado la correlación fue analizado según rho Spearman el modelo explicativo se realizó con métodos de regresión lineal simple.

## Aspectos éticos

El proyecto de investigación fue presentado al comité de investigación de la Universidad Peruana Unión, donde fue aprobado según criterios. El proyecto fue aprobado en un comité de ética según la resolución número 005-2025/UPEU-FCS-CF-E Cabe mencionar que todos los participantes firmaron un término consentimiento para su participación garantizando así la participación voluntaria y de forma anónima, respetando las normas éticas según las leyes peruanas y según la declaración del Helsinki y código de Núremberg (Marcano-Salazar, 2024).

## Resultados

Según la tabla 1 se puede observar que la media de edad de los participantes fue de 20 años con una desviación estándar de 3,9 años, también se observa que la muestra está compuesta en su mayor parte por el sexo femenino

75,85% y solo 24,1% es del sexo masculino. Siendo solteros en su mayoría 92,4% y solo 6,9% casados, con procedencia de la costa de Perú 52,6% y 26,25% de la Sierra, gran parte de la muestra pertenece a carrera de enfermería 56,5% y 17,1% psicológica y valores similares en nutrición y solo un 9.81% de medicina.

Según la tabla 2 se observa la media de las variables insomnio y adicción a redes sociales. En la variable insomnio se observa que la media fue de 3,9 con una desviación estándar alta sugiriendo leve riesgo de insomnio en la muestra, también presenta una distribución cuasi simétrica y cuasi normal. La variable adicción a redes sociales presenta una media de 35,9 con una desviación estándar moderada sugiriendo una adicción moderada de la muestra, la distribución de la variable adicción y sus dimensiones presentan comportamientos similares, la concentración de los resultados esta alrededor de la media sin presencia de valores extremos, teniendo así una distribución cuasi simetría y cuasi normal.

### Análisis de correlación entre variables de estudio

Según la tabla 3 se observa una correlación positiva y débil entre la variable insomnio y adicción a redes sociales sugiriendo a mayor nivel de adicción a redes sociales mayor será la presencia de insomnio en los estudiantes universitarios. Además, también se sugiere que a medida que aumenta la obsesión en el uso, mayor el uso excesivo mayores serán los síntomas de insomnio por los estudiantes universitarios.

Según la tabla 4 se observa que la adicción a redes sociales explica el insomnio en 9% siendo ese un modelo valido y significativo. También sugiere que por cada incremento unitario de la adicción a redes sociales (0,046) también aumentará el insomnio en los estudiantes universitarios, ese resultado no presenta señales de multicolinealidad. Por eso se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

## Discusión

En el presente estudio de investigación se buscó determinar la influencia que existe entre los factores sociodemográficos y la adicción a las redes sociales en la calidad del sueño en estudiantes universitarios.

En la presente investigación según la tabla 1 se destaca en mayor cantidad a la población femenina con una edad de 20 años, con estado civil solteros, destacando el lugar de procedencia a la costa peruana, esto concuerda con los resultados encontrados de Aldea-Parra et al., (2024), confirman resultados similares al estudio. El autor menciona que esa población se caracteriza con ausencia de responsabilidades familiares y solvencias económicas independientes, las que hacen más accesible su tiempo, hábitos y actitudes para el uso desmedido de redes sociales.

De acuerdo con Collantes & Tobar (2023), concuerdan con tales hallazgos, demostrando que las mujeres usan más las redes sociales que los varones, puesto que estas las usan más para mejorar su estado de ánimo, además, mencionan que ellas son las que se preocupan por el aspecto del control de las redes, lo cual está relacionado con su autoestima, lo que las hace más propensas a padecer problemas para conciliar el sueño, perjudicando la calidad de este.

Así mismo, se evidencia en la tabla 4 a la variable adicción a redes sociales como predictor del insomnio en los estudiantes universitarios, llegando a ser un modelo válido y significativo, demostrando una vez más que el insomnio puede ser explicado por el nivel de adicción a las redes sociales. Ese hecho es confirmado por Vertuan et al., (2024), describe que entre más tiempo pasa un estudiante en las redes sociales mayor es el insomnio y más afectaba la calidad del sueño, produciendo niveles altos de insomnio.

Sin embargo, Berru & Tamara (2022), mencionan que la adicción de los estudiantes se llega a dar por otros factores, como al uso del internet en general y que este era más utilizado para trabajos académicos, mostrando un nivel de adicción bajo, a pesar de esto su población evidenció tener una pésima calidad del sueño, debido a que solamente dormían de 5 a 6 horas y algunos de ellos necesitaban de medicamentos para lograr dormir.

Describe Juan et al., (2022) y Nieto (2021), otros factores que afectan la calidad del sueño y son productos del insomnio están las constantes cefaleas, estrés, ansiedad y depresión, siendo muy frecuentes en estudiantes de enfermería, del sexo femenino, siendo un fenómeno observado desde el periodo de la pandemia. Asimismo, Paricahua-Peralta et al., (2024), menciona que entre más estrés y ansiedad padezcan los estudiantes, mayor serán los indicios de insomnio y menor será la calidad de sueño.

Además Silva-Saltos et al., (2023) recomienda que fomentar actividades alternativas y saludables, para mejorar las habilidades de autorregulación emocional, que prevengan la adicción a las redes sociales y por ende mejore la calidad de sueño.

Por otra parte, se observó en la tabla 3 la correlación de adicción a redes sociales e insomnio, donde se observó una correlación positiva y débil en ambas variables, sugiriendo que, a mayor uso de redes sociales, mayor será la presencia de insomnio en universitarios, perjudicando de esta manera el sueño, esto se confirma por Aldea-Parra et al., (2024), donde resultados indicaron a ambas variables con una correlación positiva y débil simultáneamente.

Según Gutiérrez (2023), confirma esa evidencia que mientras más es el uso del internet mayor es el insomnio y mayor es el daño en la calidad de sueño en los estudiantes.

Además, en el estudio se evidenció que a medida que aumenta la obsesión en el uso, mayor será los síntomas de insomnio en los estudiantes, este hallazgo coincide con el estudio de Rivera (2023), que

describe que los estudiantes que más se obsesionaban en el uso de las redes sociales, peor era su calidad de sueño, llegando incluso a necesitar tratamiento médico para lograr conciliar el sueño y disminuir el insomnio.

Finalmente, de acuerdo con Otero-Carrillo et al., (2023) mencionan que los estudiantes tienen más tiempo libre en las noches, aprovechan esos momentos para conectarse a las redes sociales, esto les produce problemas para conciliar el sueño debido a la estimulación psicológica que provoca las pantallas, suprimiendo la melatonina, dando como resultado insomnio. Por lo tanto, este presente estudio arroja una clara visión sobre como el uso excesivo de redes sociales puede explicar el insomnio.

Eso sugiere la necesidad del uso de estrategias oportunas para disminuir el uso de pantallas y equipamientos tecnológicos que causen adicción y trastornos psicológicos, además de causar alteraciones en el estado de salud física y rendimiento académico disminuido.

## Conclusiones

Se concluye que la adicción a redes sociales en nivel moderado puede explicar el insomnio. Además, a medida que aumenta la obsesión en el uso de las redes sociales, mayor serán los síntomas de insomnio. Por ende, se recomienda la necesidad de intervenciones y promoción de estrategias para disminuir el uso de las redes sociales y fomento de las consecuencias de la adicción en la salud mental, trastornos psicológicos y rendimiento académico del estudiante universitarios.

## Conflicto de intereses

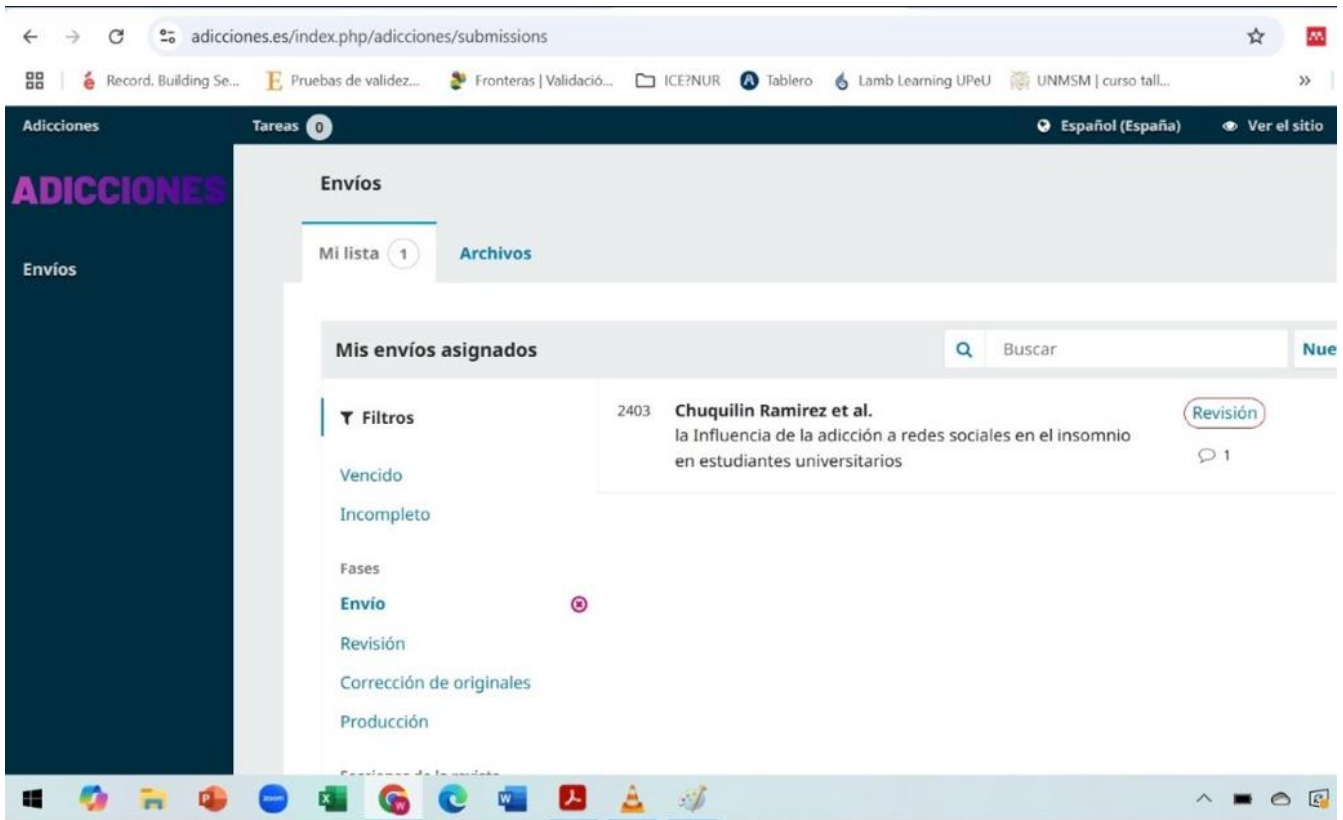
Los autores declaran la ausencia de conflictos de intereses con relación al estudio, su autoría, y/o la publicación de este manuscrito. Ya que todos los aspectos de este estudio han sido realizados de manera independiente y en conformidad con los principios éticos de la investigación.

## Referencias

1. Aldea-Parra, V. V., Anabalón-Henríquez, J. A., & Henríquez-Figueroa, S. C. (2024). Calidad de sueño y su relación con la adicción a internet en estudiantes universitarios en Ñuble, Chile, 2023. *Aquichan*, 24(3), 1–16. <https://doi.org/10.5294/aqui.2024.24.3.6>
2. Baños-Chaparro, J., Fuster Guillen, F. G., & Marín-Contreras, J. (2021). Escala de Insomnio de Atenas: Evidencias psicométricas en adultos peruanos. *Liberabit: Revista Peruana de Psicología*, 27(1), 1–14. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n1.07>
3. Berru Chinchay, K. D. P., & Tamara Ortiz, A. R. (2022). Calidad del sueño en estudiantes de enfermería de la Universidad Científica del Sur [Universidad Científica del Sur]. [https://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12805/2501/TL-Berru K-Tamara A- Ext.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12805/2501/TL-Berru%20K-Tamara%20A-Ext.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
4. Collantes, K. D., & Tobar, A. (2023). Adicción a redes sociales y su relación con la autoestima en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 848–860. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.300>
5. Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación. In *Sustainability (Switzerland)* (6a ed., Vol. 11, Issue 1).
6. Ecurra Mayaute, M., & Salas Blas, E. (2014). Construcción Y Validación Del Cuestionario De Adicción a Redes Sociales (Ars). *Revista de Psicología Liberabit*, 20(1), 73–91. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>

7. Gutiérrez Sierra, M. (2023a). Calidad de sueño y aprendizaje en estudiantes de medicina: Revisión narrativa. *Revista Médica Herediana*, 34, 32–39.  
<https://doi.org/10.20453/rmh.v34i1.4450>
8. Gutiérrez Sierra, M. (2023b). Calidad de sueño y aprendizaje en estudiantes de medicina: Revisión narrativa. *Revista Médica Herediana*, 34(1), 32–39.  
<https://doi.org/10.20453/rmh.v34i1.4450>
9. Hernández Gonzáles, O. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(3), 1–3.  
<http://www.scielo.sld.cu/pdf/mgi/v37n3/1561-3038-mgi-37-03-e1442.pdf>
10. Juan García, C., Plaza Carmona, M., Pérez Barrio, M., & Mérida Raigón, M. (2022). Calidad del sueño del personal de enfermería en atención primaria y especializada. *Seapa*, 10(2), 6–15.  
<https://enfispo.es/servlet/articulo?codigo=8934102>
11. Marcano-Salazar, L. M. (2024). Bioética: Del Código De Núremberg a La Jurisprudencia. *Kairós, Revista De Ciencias Económicas, Jurídicas Y Administrativas*, 7(12), 9–23.  
<https://doi.org/10.37135/kai.03.12.01>
12. Monteza Avellaneda, K. J., Santiesteban Valdiviezo, M. J. A., & Castillo Hidalgo, E. G. (2022). Adicción a redes sociales y calidad del sueño en estudiantes de una Universidad de Chiclayo, 2022 [Universidad de Sipán].  
[https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/10780/Monteza Avellaneda%2C Karen %26 Santiesteban Valdiviezo%2C Maria.pdf?sequence=11&isAllowed=y](https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/10780/Monteza%20Avellaneda%20Karen%26Santiesteban%20Valdiviezo%20Maria.pdf?sequence=11&isAllowed=y)
13. Nieto, H. (2021). Calidad del sueño en estudiantes de la carrera de medicina de quinto semestre de una universidad oficial de Panamá. *Revista Redes* 14, 71–82.  
<https://revistas.udelas.ac.pa/index.php/redes/article/view/166/242>
14. Otero-Carrillo, F., Picoy-Romero, P. R., & Espinoza-Rojas, R. (2023). Impacto de la adicción a redes sociales en la salud mental de los estudiantes de medicina humana, en tiempos de Covid-19. *Revista de La Facultad de Medicina Humana*, 23(4), 62–72.  
<https://doi.org/10.25176/RFMH.v23i4.5920>
15. Polit, D., & Hungler, B. (1994). *Investigación científica en ciencias de la salud*. 4 Ed. México, Interamericana.
16. Rivera Flecher, L. R. (2023). *Uso de redes sociales y su relación con la calidad de sueño en estudiantes universitarios* [Universidad Técnica de Ambato].  
<https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/a848e1fd-dda5-40a3-a4bd-3d48b427a5e9/content>
17. Vertuan Rufino, J., Rodrigues, R., Eumann Mesas, A., & Molino Guidoni, C. (2024). O papel mediador da dependência de mídia social e da qualidade do sono na associação entre tempo de uso de mídia social e sintomas depressivos em universitários. *Cadernos de Saude Publica*, 40(5), 1–17. <https://doi.org/10.1590/0102-311XPT097423>

# Anexo 1 - Evidencia de Sumisión del artículo en una revista de prestigio



## Anexo 2 - Resolución de Inscripción del Perfil de Proyecto de tesis en formato articulo



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

RESOLUCIÓN N°004-2025/UPEU-FCS-CF-E

Lima, Ñaña, 11 de febrero del 2025

### VISTO:

El expediente del (la) Bach. Ammy Arely Quiroz Rojas, identificado(a) con Código Universitario N° 202010246, de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

### CONSIDERANDO:

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del perfil de proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que el (la) Bach. Ammy Arely Quiroz Rojas, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: "Factores sociodemográficos y adicción a redes sociales como predictores de la calidad del sueño en estudiantes universitarios" y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 11 de febrero y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

### SE RESUELVE:

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado: "Factores sociodemográficos y adicción a redes sociales como predictores de la calidad del sueño en estudiantes universitarios"; y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar a él (la) Mtro. William de Borba, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por el (la); Mg. Norma Magaly Rojas Regalado, y el (la); Mg. Francis Gamarra Bernal, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



*Lili*  
Dra. Lili Albertina Fernandez Molocho  
DECANA



*EVO*  
Mg. María Esther Valencia Orillo  
SECRETARIA ACADÉMICA

### CC.

- Interesado
- Asesor
- Archivo

Lima, Ñaña, 11 de febrero del 2025

**VISTO:**

El expediente del (la) Bach. Madaline Yojani Chuquilin Ramirez, identificado(a) con Código Universitario N° 201910183, de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

**CONSIDERANDO:**

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del perfil de proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que el (la) Bach. Madaline Yojani Chuquilin Ramirez, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: "Factores sociodemográficos y adicción a redes sociales como predictores de la calidad del sueño en estudiantes universitarios" y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 11 de febrero y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

**SE RESUELVE:**

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado: "Factores sociodemográficos y adicción a redes sociales como predictores de la calidad del sueño en estudiantes universitarios"; y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar a él (la) Mtro. William de Borba, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por el (la); Mg. Norma Magaly Rojas Regalado, y el (la); Mg. Francis Gamarra Bernal, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



*Lili*  
Dra. Lili Albertina Fernandez Molocho  
DECANA



*EVO*  
Mg. María Esther Valencia Orillo  
SECRETARIA ACADÉMICA

CC.

- Interesado
- Asesor
- Archivo

Lima, Ñaña, 11 de febrero del 2025

**VISTO:**

El expediente del (la) Bach. Jhonatan Nuñez Vargas, identificado(a) con Código Universitario N° 202012361, de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

**CONSIDERANDO:**

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del perfil de proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que el (la) Bach. Jhonatan Nuñez Vargas, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: "Factores sociodemográficos y adicción a redes sociales como predictores de la calidad del sueño en estudiantes universitarios" y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 11 de febrero y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

**SE RESUELVE:**

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado: "Factores sociodemográficos y adicción a redes sociales como predictores de la calidad del sueño en estudiantes universitarios"; y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar a él (la) Mtro. William de Borba, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por el (la); Mg. Norma Magaly Rojas Regalado, y el (la); Mg. Francis Gamarra Bernal, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



*Lili*  
Dra. Lili Albertina Fernandez Molocho  
DECANA



*EVO*  
Mg. María Esther Valencia Orillo  
SECRETARIA ACADÉMICA

**CC.**

- Interesado
- Asesor
- Archivo

## Anexo 3 - Constancia de Aprobación del Comité de Ética



Lima, Ñaña, 15 de Abril. de 2024

### EL COMITÉ DE ÉTICA Y BIOÉTICA DE INVESTIGACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

#### CONSTA

Que el proyecto de investigación de Chuquin Ramirez Madaline Yojani identificado (a) con DNI No. 72127964; Quiroz Rojas Ammy Arely identificado (a) con DNI No. 74897532; Nuñez Vargas Jhonatan identificado (a) con DNI No. 75656076 y su asesor William de Borba identificado (a) con DNI No. 001187990 con el título: Calidad del sueño relacionado a adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios, fue evaluado y aprobado por el Comité de Ética de Investigación de la Universidad Peruana Unión, considerando su calidad científica, consideración del bienestar de sus participantes, y conformidad con los estándares de la ética establecidas en el Código de ética para la Investigación de la Universidad, Peruana Unión.

Extiende el plazo de ejecución del 15/04/2024 hasta 15/04/2025.

Para mantener la aprobación del Comité de Ética y Bioética, se tiene que cumplir con los siguientes requisitos:

1. Cada participante debe dar su consentimiento informado. Los menores de edad deben registrar su asentimiento informado bajo el consentimiento de uno de sus padres o tutores legales, en caso de trabajos prospectivos. En caso de trabajos retrospectivos, se debe contar con la carta de autorización de la institución para el uso de los datos, si no es de acceso público.

Los resultados de este proyecto puedan ser publicados con referencia a aprobación Número **2023-CEB-FCS - UPeU-«N° 090»**

Fecha de aprobación: 2024-04-15  
Fecha de expiración: 2025-04-15



**Bto. José Luis Yareta Yareta**  
Presidente  
Comité de Ética y Bioética - FCS



**Lto. Daysi Brañez Hermitaño**  
Secretaria  
Comité de Ética y Bioética - FCS

Anexo 4 - Instrumentos de recolección de datos

*Calidad del sueño*

**(Escala de medición)**

Ningún problema	Ligeramente retrasado	Marcadamente retrasado	Muy retrasado o no durmió
0	1	2	3

Nº	Items	0	1	2	3
1	Inducción del sueño (tiempo que tarda en dormirse después de apagar la luz)	0	1	2	3
2	Despertares durante la noche	0	1	2	3
3	Despertar final antes de lo deseado	0	1	2	3
4	Duración total del sueño	0	1	2	3
5	Calidad general del sueño (no importa cuánto tiempo durmió)	0	1	2	3

*Adicción a las redes sociales*

**(Escala de medición)**

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Rara vez	Nunca
4	3	2	1	0

N°	Items	4	3	2	1	0
1	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.	4	3	2	1	0
2	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.	4	3	2	1	0
3	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.	4	3	2	1	0
4	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.	4	3	2	1	0
5	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.	4	3	2	1	0
6	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.	4	3	2	1	0
7	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.	4	3	2	1	0

8	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.	4	3	2	1	0
9	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.	4	3	2	1	0
10	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.	4	3	2	1	0
11	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.	4	3	2	1	0
12	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.	4	3	2	1	0
13	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.	4	3	2	1	0
14	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.	4	3	2	1	0
15	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.	4	3	2	1	0
16	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.	4	3	2	1	0
17	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.	4	3	2	1	0
18	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.	4	3	2	1	0

19	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.	4	3	2	1	0
20	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.	4	3	2	1	0
21	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.	4	3	2	1	0
22	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.	4	3	2	1	0
23	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).	4	3	2	1	0
24	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.	4	3	2	1	0

Anexo 5 - Tablas y Figuras

Tabla 1 *Datos sociodemográficos de los estudiantes universitarios*

Variable	F	%
Edad (M = 20.82; DE = 3.92)		
Género		
Masculino	128	24.15
Femenino	402	75.85
Estado Civil		
Soltero	490	92.45
Conviviente	0	0
Casado	37	6.98
Divorciado	0	0
Viudo	3	0.57
Procedencia		
Costa	279	52.64
Sierra	139	26.23
Selva	90	16.98
Extranjero	22	4.15

*Nota.* F= frecuencia; %=porcentaje; M=media; DE=desviación estándar.

Tabla 2 *Análisis de normalidad de las variables de estudio*

Vari able	Max	M	DE	g1	g2
Inso mnio	14	3.96	3.03	0.54	-0.32
ARS	96	35.96	19.77	0.35	-0.39
Obse sión	40	14.07	8.37	0.44	-0.40
FT	24	9.48	5.35	0.25	-0.55
UE	32	12.41	6.95	0.28	-0.52

Nota. Max= máximo; M=media; DE= desviación estándar; g1= asimetría; g2= curtosis; ARS= adicción a redes sociales; FT= falta organización; UE= uso excesivo de redes sociales.

Tabla 3  
*Análisis de correlación entre variables de estudio*

	Insomnio	
	R	P
ARS	.30**	0.000
Obsesión	.25**	0.000
FT	.30**	0.000
UE	.33**	0.000

Nota. \*\*r= rho spearman, valor de la magnitud de correlación; p = valor de significancia <0,01; ARS = adicción a redes Sociales; FT= falta organización; UE= uso excesivo de redes sociales.

Tabla 4  
*Regresión de adicción a redes sociales como predictor de insomnio en estudiantes universitarios*

Predic tor	$\beta$	ES	T	P	Intercept o	R2	VIF
ARS	0.0 46	0.00 6	7.30 5	0.00 0	2.29	0.0 92	1,3

Nota. B=beta; ES= error estándar; t= valor absoluto de t; p=valor de significancia < 0,001; R2 = r cuadrado; VIF= varianza infraccionada; ARS= adicción a redes sociales