

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Ciencias Humanas y Educación



**Uso problemático de internet como mediador en la relación
entre problemas de sueño y autoeficacia académica en
universitarios colombianos**

Trabajo de investigación para obtener el Grado Académico de Maestro(a) en
Educación con mención en investigación y docencia universitaria

Autor:

Rut Noemi Juaspuezan Puenayan

Asesor:

Mtro. Carlos Daniel Abanto Ramirez

Lima, julio 2025

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Yo, Carlos Daniel Abanto Ramírez, docente de la Unidad de Posgrado de Educación, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Uso problemático de internet como mediador en la relación entre problemas de sueño y autoeficacia académica en estudiantes universitarios colombianos”** del autor Rut Noemi Juaspuezan Puenayan, tiene un índice de similitud de 6% 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 cuatro (04) días del mes de Julio del año 2025.



Mtro. Carlos Daniel Abanto Ramírez

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a 03 día(s) del mes de julio del año 2025 siendo las 16:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Dr. Rafael Calla Mercado, el (la) secretario(a): Mtro. Wilter Eysi Mardel Morales García

y los demás miembros: Mg. Segundo Salatiel Malca Peralta y

Dr. Josué Edison Turpo Chaparro y el (la) asesor(a) Mtro. Carlos Daniel Abanto Ramírez

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación del trabajo de investigación titulado: Uso problemático de internet como mediador en la relación entre problemas de sueño y autoeficacia

Académica en estudiantes universitarios colombianos.

del (de la) / (los) / (las) candidato(a) / s a) Rut Noemi Juaspuezan Puenayan

b).....

c).....

conducente a la obtención del Grado Académico de Maestro en: Educación con mención

En Investigación y Docencia Universitaria

(Denominación del Grado Académico)
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:

Candidato/a (a): Rut Noemi Juaspuezan Puenayan

| CALIFICACIÓN | ESCALAS | | | Mérito |
|--------------|-----------|---------|-----------------------------|---------------|
| | Vigesimal | Literal | Cualitativa | |
| Aprobado | 18 | A- | Con nominación de Muy Bueno | Sobresaliente |

Candidato/a (b):

| CALIFICACIÓN | ESCALAS | | | Mérito |
|--------------|-----------|---------|-------------|--------|
| | Vigesimal | Literal | Cualitativa | |
| | | | | |


Candidato/a (c):

| CALIFICACIÓN | ESCALAS | | | Mérito |
|--------------|-----------|---------|-------------|--------|
| | Vigesimal | Literal | Cualitativa | |
| | | | | |

(*) 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 | _____ Miembro | _____ Miembro |
| _____ Asesor/a | _____ Candidato/a (b) | _____ Candidato/a (c) |
| _____ Candidato/a (a) | | |



 Secretario/a

Agradecimientos

Primero que todo, agradezco a Dios, fuente de sabiduría, fortaleza y guía constante en cada paso de este camino. Sin su presencia, nada de esto habría sido posible.

A mis padres, Victoriano Juaspuezan y María Gloria Puenayan y mis hermanos Steven Juaspuezan y Cinthya Juaspuezan, por su amor incondicional, paciencia y respaldo en los momentos más retadores. Su confianza en mí ha sido el motor que me impulsó a seguir adelante.

A mi asesor de proyecto, Carlos Abanto Ramírez, por su compromiso, dedicación y por compartir sus conocimientos con generosidad. Su orientación fue fundamental para el desarrollo de este trabajo.

Gracias a todos los que participaron y contribuyeron a la realización de este proyecto de investigación.

Tabla de Contenido

| | |
|-------------------------|----|
| Agradecimientos..... | i |
| Tabla de Contenido..... | ii |
| Resumen | 1 |
| Metodología..... | 7 |
| Resultados..... | 10 |
| Discusión | 14 |
| Referencias | 21 |

Uso problemático de internet como mediador en la relación entre problemas de sueño y autoeficacia académica en estudiantes universitarios colombianos

Problematic internet use as a mediator in the relationship between sleep problems and academic efficacy in Colombian students.

Resumen

Antecedentes: Este estudio investigó el papel mediador del uso problemático de internet en la asociación entre trastornos del sueño y autoeficacia académica entre estudiantes universitarios colombianos. Método: Se empleó un diseño explicativo transversal, utilizando una muestra de conveniencia de 350 participantes. Los instrumentos administrados incluyeron la Escala de Autoeficacia Percibida Específica para Situaciones Académicas (EAPESA), la Escala de Sueño de Jenkins (JSS) y el Cuestionario de Uso Problemático de Internet (PIUQ). Se evaluó la confiabilidad y la estructura interna de cada escala. Se realizaron análisis descriptivos y de correlación de las variables, seguidos de análisis de ruta y mediación.

Resultados: Se encontró que los problemas de sueño influyen significativa y positivamente en el uso problemático de internet ($\beta = 0,273$, $t = 3,53$, $p < 0,001$). Se observó que el uso problemático de internet afecta negativamente la autoeficacia académica ($\beta = 0,105$, $t = -1,4$, $p = 0,163$). El efecto total de los problemas de sueño sobre la autoeficacia académica no fue significativo ($\beta = 0,841$, $t = 7,17$, $p < 0,001$).

Conclusión: El uso problemático de internet media plenamente la relación entre los problemas de sueño y la autoeficacia académica, lo que indica que las universidades deberían implementar estrategias para mitigar este uso, mejorar la calidad del sueño y fortalecer la confianza de los estudiantes en sus capacidades académicas.

Palabras clave: Problemas de sueño, Autoeficacia académica, Uso problemático de internet, Estudiantes universitarios, Mediación.

Abstract

Background: This study investigated the mediating role of problematic internet use in the association between sleep disorders and academic self-efficacy among Colombian university students. **Method:** A cross-sectional explanatory design was used, with a convenience sample of 350 participants. **Method:** The instruments administered included the Specific Perceived Academic Self-Efficacy Scale (EAPESA), the Jenkins Sleep Scale (JSS), and the Problematic Internet Use Questionnaire (PIUQ). The reliability and internal structure of each scale were assessed. Descriptive and correlational analyses of the variables were conducted, followed by path and mediation analyses. **Results:** Sleep problems were found to significantly and positively influence problematic internet use ($\beta = 0.273$, $t = 3.53$, $p < 0.001$). Problematic internet use was observed to negatively affect academic self-efficacy ($\beta = 0.105$, $t = -1.4$, $p = 0.163$). The total effect of sleep problems on academic self-efficacy was not significant ($\beta = 0.841$, $t = 7.17$, $p < 0.001$). **Conclusion:** Problematic internet use fully mediates the relationship between sleep problems and academic self-efficacy, indicating that universities should implement strategies to reduce problematic use, improve sleep quality, and strengthen students' confidence in their academic abilities.

Keywords: Sleep problems, Academic self-efficacy, Problematic internet use, University students, Mediation.