

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



**Influencia de la Adicción a las redes sociales y calidad del
sueño en estudiantes de una universidad privada**

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en enfermería

Autores:

Naomi Nunura Cisneros

Romina Adriana López Cueto

Jazmin Sheyla Jugo Venturo

Asesor:

Dra. Francis Gamarra Bernal

Lima, 12 de Junio 2025

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Francis Gamarra Bernal, 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 LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y CALIDAD DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA”* de Naomi Nunura Cisneros, Romina Adriana López Cueto, Jazmin Sheyla Jugo Venturo, 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 12 días del junio del año 2025.



Francis Gamarra Bernal

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a 12 día(s) del mes de junio del año 2025 siendo las 10:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Dña. Rocío Álvarez Prochiguay el (la) secretario(a): Mtro. William de Borja y los demás miembros: Mg. Norma Magaly Rojas Regalado y el (la) asesor(a) Dña. Francis Gamara Bernal

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado:

"Influencia de la Adicción a las redes sociales y calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada"

de los (las) bachilleras:

- a) Romina Adriana Lopez Cueto
- b) Naomi Nurara Cisneros
- c) Jazmin Sheyla Lugo Ventura

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): Romina Adriana Lopez Cueto

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>17</u>	<u>B+</u>	<u>con NOMINACION DE MUY BUENO</u>	<u>SOBRESALIENTE</u>

Bachiller (b): Naomi Nurara Cisneros

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>17</u>	<u>B+</u>	<u>con NOMINACION DE MUY BUENO</u>	<u>SOBRESALIENTE</u>

Bachiller (c): Jazmin Sheyla Lugo Ventura

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>17</u>	<u>B+</u>	<u>con NOMINACION DE MUY BUENO</u>	<u>SOBRESALIENTE</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.

Rocío
Presidenta/a Rocío

William B.
Secretario/a William

Francis
Asesora/a Francis

Norma
Miembro/a Norma

Rojas
Miembro/a Rojas

Romina
Bachiller (a) Romina

Naomi
Bachiller (b) Naomi

Jazmin
Bachiller (c) Jazmin

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

Declaración jurada de autoría de Tesis	2
Acta de sustentación de Tesis	3
Agradecimientos	4
Resumen	6
Introducción	7
Metodología	11
Resultados	15
Discusión	17
Referencias	26
Anexo 1	30
Anexo 2	31
Anexo 3	34
Anexo 4	35
Anexo 5	44

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la influencia entre la adicción a las redes sociales y la calidad del sueño en los estudiantes universitarios. En relación a la metodología, el estudio tiene un diseño explicativo de corte transversal. Los instrumentos de medición para la variable adicción a las redes sociales fue el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales y para la variable calidad del sueño se hizo uso de la Escala de Calidad del Sueño para Adultos. El muestreo fue de tipo no probabilístico y se consideró una muestra de 500 individuos, donde el 80% fue del sexo femenino y el 20% fue del sexo masculino. Los resultados obtenidos muestran que las variables de estudio se correlacionaron negativamente. En conclusión, las variables adicción a las redes sociales y calidad del sueño se correlacionan negativamente y este estudio será de gran beneficio para establecer límites saludables con respecto al tiempo dedicado tanto al uso de redes sociales como a la calidad del sueño.

Palabras claves: Adicción, Redes, Sociales, Calidad, Sueño, Universitarios.

ABSTRACT

The aim of this study was to determine the influence between social network addiction and sleep quality in university students. In relation to the methodology, the study has a cross-sectional explanatory design. The

measurement instruments for the social network addiction variable were the Social Network Addiction Questionnaire and for the sleep quality variable, the Adult Sleep Quality Scale was used. The sampling was non-probabilistic and a sample of 500 individuals was considered, where 80% were female and 20% were male. The results obtained show that the study variables were negatively correlated. In conclusion, the variables social network addiction and sleep quality are negatively correlated and this study will be of great benefit to establish healthy limits regarding the time dedicated to both the use of social networks and sleep quality.

Keywords: Addiction, Networks, Social, Quality, Sleep, University, Students.

INTRODUCCIÓN

La adicción es una enfermedad emocional, física y espiritual que controla el deseo en las acciones de las personas (1). La adicción a las redes sociales se define como un subtipo de adicción al internet, el cual se caracteriza por el uso prolongado y excesivo de estas plataformas virtuales, generando dificultad para controlar o reducir su consumo lo que puede afectar la concentración, productividad y la salud mental (2).

El avance de la tecnología y la creciente digitalización han ocasionado un aumento significativo en el uso de las redes sociales, especialmente entre los estudiantes universitarios.

Asimismo, en una investigación con estudiantes de enfermería de dos universidades en Turquía encontró que 42,4% tenía adicción a los teléfonos inteligentes, 57,3% de los estudiantes tenía mala calidad de sueño y 82,5% tenía somnolencia diurna (3).

En un reciente estudio del Instituto Nacional de Estadística e Informática, se encontró que el 89,3% de los pobladores peruanos usaron internet solamente para entretenerse, lo cual significa que el uso irresponsable de las redes sociales promueve la diversión o el pasatiempo como parte de sus actividades diarias, donde la necesidad por conectarse a las redes sociales es cada vez mayor (4).

En consecuencia, el uso excesivo de las plataformas de redes sociales, aunque facilita la comunicación y el acceso a la información, ha generado preocupaciones sobre la salud mental y física de los jóvenes, especialmente por su impacto en la calidad del sueño, un factor crucial para el bienestar integral (5). Este uso excesivo afecta negativamente el descanso, trayendo consigo problemas como irritabilidad, bajo rendimiento físico y académico, lo que impacta directamente en las actividades cotidianas del individuo (6).

Por otro lado, la Sociedad Mundial del Sueño destaca que los problemas de sueño afectan a más del 45% de la población mundial, comprometiendo la calidad de vida y la salud (7). La calidad del sueño es una necesidad fisiológica esencial para el bienestar humano, que no depende exclusivamente de la cantidad de horas dormidas, sino de la profundidad y efectividad del descanso (8).

Existen diversos estudios en varios países que han evidenciado los efectos de la adicción a las redes. Un estudio realizado en Ciudad del Cabo (Sudáfrica) examinó la relación entre el uso de redes sociales, las dificultades para dormir y los síntomas depresivos en jóvenes, los resultados indicaron, 62% de los participantes presentaron uso excesivo de redes sociales, 48% reportó problemas frecuentes para conciliar el sueño y 55% mostró síntomas depresivos moderados a severos (9).

En tanto en un estudio realizado con universitarios de Rajastán (India) reveló que 38.1% presentaron una adicción moderada a los teléfonos inteligentes, 57.3% mostraron mala calidad del sueño y un porcentaje significativo reportó bajo rendimiento académico, demostrando relación entre el uso excesivo de dispositivos móviles, la afectación del descanso y el desempeño académico en los estudiantes universitarios (10).

Por otro lado, en un estudio realizado en Canadá con estudiantes universitarios encontró que 63.5% presentaba un uso problemático de las redes sociales, 58.2% reportaba mala calidad del sueño, 46.7%

manifestaba síntomas de ansiedad y 52.3% mostraba signos de depresión, lo que evidencia una relación entre el uso de redes sociales y el deterioro del bienestar psicológico, así como la calidad del descanso en jóvenes universitarios (11).

En el estudio realizado en Reino Unido se observó que 41% de los estudiantes presenta adicción baja a las redes sociales, 49.1% adicción moderada, 9.9% adicción alta, por lo que se encontró que 77,3% de los participantes tenía mala calidad de sueño, lo que indica una fuerte asociación entre la adicción a las redes sociales y la salud mental de los estudiantes (12).

Además, en un estudio realizado en Chiclayo, Perú, reveló que 40% de los estudiantes universitarios presentaba mala calidad del sueño, mientras que, 31% mostraba niveles moderados de adicción a las redes sociales, encontrándose además una correlación inversa moderada entre ambas variables ($Rho \text{ Spearman} = -0.4$), lo que indica que, a mayor adicción a las redes sociales, menor es la calidad del sueño (13).

Pese a lo mostrado, existen pocos estudios que analicen este impacto en estudiantes de ciencias de la salud en su conjunto. De este modo, en una Universidad de Lima, se observó que muchos estudiantes pasan gran parte de su tiempo en el teléfono móvil, accediendo constantemente a redes sociales, incluso durante clases. Además, el uso excesivo de estas plataformas puede estar asociado con una disminución en el rendimiento

académico y dificultades en la concentración. Estudios previos han sugerido que la exposición prolongada a pantallas antes de dormir afecta negativamente la calidad del sueño, lo que podría repercutir en la salud física y mental de los estudiantes. En esta población, profundizar el conocimiento de la relación adicción a las redes – calidad de sueño, permite generar estrategias para una mejor gestión del tiempo en redes sociales.

Asumiendo que la exposición prolongada a las redes podría afectar sus hábitos de sueño y, en consecuencia, su rendimiento académico; se desarrolló un estudio con el objetivo de determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la calidad del sueño en estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de una universidad privada de Lima.

METODOLOGIA

Diseño y estudio

El estudio fue de enfoque cuantitativo, pues los datos fueron analizados estadísticamente. De diseño no experimental y corte transversal, ya que se recopiló información en un momento determinado sin manipular ninguna de las variables de estudio. De nivel explicativo porque buscó determinar la influencia entre las variables (14).

Población y muestra

Se llevó a cabo un estudio explicativo con el propósito de clarificar las interacciones entre las variables, examinar las relaciones y explorar posibles efectos mediadores. La población estuvo conformada por estudiantes universitarios de las carreras de Enfermería, Nutrición, Psicología y Medicina de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, ubicada en Ñaña, Lurigancho-Chosica, Lima, Perú, con un total de 1,400 estudiantes matriculados en el año 2024. Se seleccionó una muestra de 510 estudiantes.

Mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, se eligieron aquellos estudiantes que estaban más accesibles y dispuestos a participar, Por ello se consideraron estudiantes mayores de 18 años, matriculados en alguna de las carreras de la Facultad de Ciencias de la Salud, que completaron los instrumentos de manera adecuada. Se excluyeron a quienes estaban bajo tratamiento para el insomnio y utilizaban medicación para dormir o sedativa.

Instrumentos

Para evaluar la variable adicción a redes sociales, se utilizó el instrumento denominado Cuestionario de Adicción a Redes Sociales, validado en Lima-Perú (15). En Perú, se verificó la validez de contenido y constructo mediante análisis exploratorio y confirmatorio. Tuvo un KMO

de 0,95 y tres factores latentes que explicaron el 57% de la varianza del instrumento. Presentó cargas factoriales promedio de 0,4 a 0,6. Mostró resultados para el análisis factorial confirmatorio: ($p < .05$; $\chi^2/gf = 1.48$; GFI = .92; RMR = .06; RMSEA = .04; AIC = 477.28), demostrando la validez del instrumento. Se utilizó el coeficiente omega para determinar la confiabilidad por consistencia interna. Además, presentó tres dimensiones y 24 ítems. La dimensión de uso excesivo de las redes sociales fue evaluada por 8 ítems (1,8,9,10,16,17,18,21), la dimensión de presencia en las redes sociales fue evaluada por 10 ítems (2,3,5,6,7,13,15,19,22,23) y la dimensión de falta de control personal fue evaluada por 6 ítems (4,11,12,14,20,24). El ítem 13 de la escala, S (0), CS (1), AV (2), RV (3), N (4), se calificó de manera inversa. El instrumento contó con una puntuación de 5 puntos en la escala de Likert, con alternativas que iban desde 0 (nunca) hasta 4 (siempre).

Para la variable calidad de sueño, se utilizó el instrumento denominado Escala de Calidad de Sueño para Adultos, creada en Perú (16). El número de factores (dimensiones) tuvo un KMO de 0,60. Presentó elementos que explicaron el 64% del diseño del instrumento. El instrumento demostró validez al mostrar CMIN/gf = 2.97, RMSEA = 0.0058, GFI = 0.970 y AGFI = 0.966. El coeficiente omega (0.956) demostró la confiabilidad por consistencia interna. Además, el instrumento tuvo cuatro dimensiones y 39 componentes. Ocho ítems (1, 2, 12, 13, 21, 22, 32, 33) evaluaron las

interrupciones del sueño, trece ítems (3, 4, 5, 14, 15, 16, 23, 24, 25, 34, 35, 36, 37) evaluaron otro aspecto, nueve ítems (6, 7, 8, 17, 18, 26, 27, 28, 38) evaluaron el uso de hipnóticos y nueve ítems (9, 10, 11, 19, 20, 29, 30, 31, 39) evaluaron otro factor. El instrumento tuvo una escala Likert de 1 (nunca) a 3 (siempre) y se pudo usar en un tiempo máximo de 25 minutos. En Perú, se verificó la validez del contenido y el constructo mediante análisis exploratorio y confirmatorio.

Procedimientos:

Tras obtener la aprobación, se identificó a los estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud durante el semestre académico 2024-2, se procedió a administrar las encuestas de manera presencial en formato virtual a través de Google Formularios. Antes de completar el cuestionario, se explicó a los participantes el propósito del estudio y se garantizó la confidencialidad de sus respuestas. Los estudiantes respondieron de manera individual en un tiempo aproximado de 15 minutos, y una vez finalizada la recolección de datos, fueron codificados y transferidos a una hoja de cálculo en Microsoft Excel para su posterior análisis.

Aspectos éticos

Fue aprobado en el Comité de Ética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión con, número de constancia: 2023-

CEB-FCS- Upeu-098. Posteriormente, se coordinó con las autoridades académicas y docentes para obtener el permiso necesario para la aplicación de la encuesta en los salones, aprovechando los horarios libres de clases. Fue utilizado un término de consentimiento y se respetó las normas éticas según la declaración de Helsinki y código de Nuremberg.

Análisis de datos

Los datos se analizaron y presentaron en tablas utilizando el paquete estadístico R studio versión 3.2.2. Se utilizó el estadístico Coeficiente de Omega, que se aplicará a cada dimensión del instrumento utilizado, para evaluar la confiabilidad de los ítems de consistencia interna. Se utilizó la estadística descriptiva para presentar los resultados. La naturaleza de las variables se verificó utilizando el método estadístico Kolmogorov-Smirnov. Se asignó la prueba no paramétrica denominada Coeficiente de correlación Rho de Spearman. El análisis explicativo fue realizado según métodos de regresión lineal.

RESULTADOS

La tabla 1 presenta las características de los estudiantes que participaron en el estudio. El 80% de los participantes eran mujeres y el 20% hombres. En cuanto a la procedencia, el 60.8% provenía de la Costa, el 19.4% de la Selva, el 13.9% de la Sierra y el 5.9% del extranjero. Respecto a la carrera, el 72% estudiaba Enfermería, el 15.7% Psicología,

el 7.1% Medicina y el 5.3% Nutrición. En cuanto a la conexión a redes, el 73.5% lo hacía desde su celular, el 24.1% desde casa, el 2% desde el trabajo y el 0.4% desde una cabina de internet.

La tabla 2 muestra los niveles de adicción a las redes sociales. En cuanto al uso excesivo de redes sociales, el 29.4% presentó un nivel bajo, el 53.7% un nivel medio y el 16.9% un nivel alto. Para la presencia en redes sociales, el 44.7% tuvo un nivel bajo, el 45.1% un nivel medio y el 10.2% un nivel alto. Respecto a la falta de control personal, el 31.8% estuvo en el nivel bajo, el 54.5% en el medio y el 13.7% en el alto. Finalmente, la valoración global de la adicción a redes sociales, mostró a un 53.9% en la categoría medio, el 39.9% bajo y el 12.2% alto.

La tabla 3 muestra los resultados para la calidad del sueño expresada en categorías respetando los valores de los baremos establecidos para varones y mujeres. La calidad del sueño para el 11.6% de los participantes reportó un nivel bajo, el 46.1% un nivel medio y el 42.4% un nivel alto.

En la tabla 4 se presentan las correlaciones entre la calidad del sueño y las dimensiones de la adicción a las redes sociales, las mismas que revelan una relación negativa significativa en todos los casos. La calidad del sueño se correlaciona negativamente con el uso excesivo de redes sociales ($Rho = -0.380$, $p < 0.001$), la presencia en redes sociales (Rho

= -0.467, $p < 0.001$), la falta de control personal (Rho = -0.389, $p < 0.001$) y la valoración global de la variable adicción a redes sociales (Rho = -0.442, $p < 0.001$), lo que indica que a medida que aumenta la adicción a las redes sociales, la calidad del sueño disminuye.

Según la tabla 5 se observa que la adicción a redes sociales y sus dimensiones explican la disminución de la calidad del sueño en 32%, además se observa que por cada incremento de la adicción redes sociales (0,39), falta de control personal (0,26) y presencia en redes sociales (0,19) disminuirá la calidad de sueño del estudiante en la misma unidad de medida. Ese resultado es significativo a $p < 0,05$ no presentando señales de multicolinealidad.

DISCUSIÓN

El estudio encontró que la mayoría de los estudiantes universitarios podían conectarse con las redes utilizando sus teléfonos celulares. Este hallazgo es consistente con investigaciones previas que destacan la prevalencia de dispositivos móviles entre los jóvenes y su importancia en la interacción social y el aprendizaje académico. En el ámbito de la educación en salud, un estudio realizado en Brasil por evidenció que el 92 % de los estudiantes de medicina utilizan sus teléfonos celulares como principal herramienta para acceder a bibliografía médica, realizar

búsquedas rápidas y participar en foros de discusión académica. De manera similar, en España encontraron que los estudiantes de enfermería dependen significativamente de los dispositivos móviles para acceder a aplicaciones de aprendizaje y guías clínicas digitales (17). En México, un estudio identificó que los estudiantes de odontología utilizan el celular no solo para acceder a información académica, sino también para mejorar habilidades clínicas mediante el uso de simuladores y videos instructivos (18).

En Argentina, en un estudio han señalado que el uso prolongado del celular en estudiantes de ciencias de la salud puede estar asociado con trastornos del sueño y fatiga visual, lo que podría afectar su rendimiento académico (19). En el contexto colombiano, señalaron que el teléfono celular se ha convertido en el principal medio para acceder a la información en línea entre los estudiantes universitarios de salud, lo que coincide con las tendencias observadas en otros países (20). No obstante, es importante considerar tanto los beneficios como las posibles implicaciones del uso excesivo de estos dispositivos en el proceso de aprendizaje y bienestar de los estudiantes.

El acceso constante a las redes a través de dispositivos móviles transformó la manera en que los estudiantes universitarios interactuaban con la información y su entorno académico. La posibilidad de conectarse en cualquier momento y lugar facilitó la comunicación, el acceso a

recursos educativos y la gestión de actividades académicas. Sin embargo, el uso frecuente de esta tecnología también generó inquietudes respecto a la administración del tiempo y la capacidad de concentración en el ámbito estudiantil, ya que su presencia se volvió una parte fundamental de la vida cotidiana de los estudiantes (21).

Por otra parte, investigaciones previas evidenciaron que el teléfono móvil, aunque funcionaba como una herramienta de apoyo en entornos académicos, también representaba una fuente de distracción. En particular, el uso intensivo del celular en el aula interfirió con la atención de los estudiantes y afectó su participación en las actividades académicas (22). Además, estudios realizados en España identificaron que el acceso ininterrumpido a dispositivos móviles modificó la organización del tiempo de estudio y ocio, lo que impactó la productividad y el rendimiento académico; ya que, en este sentido, el desarrollo de las tecnologías móviles permitió a los estudiantes mantenerse conectados a múltiples plataformas digitales, lo que cambió la manera en que se relacionaban con el aprendizaje (23). No obstante, el uso prolongado de estos dispositivos, en especial dentro de los espacios educativos, representó un desafío para equilibrar su función como herramienta académica con su potencial para generar distracciones.

En este contexto, se hace indispensable que las instituciones educativas implementen estrategias que maximicen los beneficios de la

conectividad a través de dispositivos móviles, mientras mitigan sus posibles efectos negativos. Un estudio en Chile (24) sugirió la creación de aplicaciones y plataformas educativas diseñadas específicamente para dispositivos móviles, que promovieran la participación activa y el aprendizaje colaborativo; además, la alfabetización digital y el desarrollo de habilidades para el uso responsable de la información en línea se reconocen como fundamentales para que los estudiantes aprovechen las ventajas de la conectividad sin comprometer su bienestar ni su rendimiento académico (25). Finalmente, la implementación de estrategias educativas que promuevan un uso responsable y equilibrado de los dispositivos móviles podría optimizar su potencial como herramienta académica, minimizando las distracciones y maximizando los beneficios en el rendimiento estudiantil.

Los resultados obtenidos revelaron que el 53,9% de los estudiantes presentaron algún grado de adicción a las redes sociales, con un nivel considerado medio. Este fenómeno se refleja en el uso excesivo de estas plataformas, la constante conexión en línea y la falta de control sobre el tiempo dedicado a ellas. Investigaciones previas han documentado una alta prevalencia de esta problemática en poblaciones estudiantiles, señalando su impacto en la concentración, la gestión del tiempo y el rendimiento académico (26). Asimismo, factores como el estrés académico y la búsqueda de validación social han sido identificados como

determinantes en la consolidación de este hábito, generando un ciclo perjudicial en el que los jóvenes recurren a las redes como una vía de escape ante la presión académica y social (27) (28).

La falta de control sobre el tiempo de conexión también se asocia con niveles más altos de ansiedad y depresión, afectando el bienestar emocional de los estudiantes. En consonancia con estos hallazgos, sostienen que el uso excesivo de redes sociales puede influir en la regulación emocional y la capacidad de afrontar el estrés, exacerbando los síntomas de ansiedad. La pandemia de COVID-19 amplificó esta problemática, ya que la transición a la educación virtual incrementó significativamente el tiempo en línea, afectando las rutinas y fomentando hábitos de conexión prolongada que se mantuvieron incluso después del regreso a la presencialidad (29). Como consecuencia, los patrones de uso intensivo adquiridos durante la pandemia han perdurado y siguen influyendo en la concentración, organización y desempeño académico de los estudiantes.

Desde una perspectiva crítica, si bien numerosos estudios destacan los efectos negativos del uso excesivo de redes sociales, también existen investigaciones que señalan beneficios cuando su uso es moderado argumentan que, bajo un enfoque equilibrado, estas plataformas pueden facilitar la socialización, el aprendizaje colaborativo y el acceso a información relevante (30), Por el contrario el desafío radica en establecer

límites adecuados para aprovechar sus ventajas sin comprometer la salud mental ni la productividad académica.

Respecto a los resultados de calidad del sueño, estos se encontraban en niveles medios, donde se observó que la mayoría de los estudiantes presentaba una calidad de sueño moderadamente alterada (46.1%). No se hallaron resultados similares, sin embargo, estudios previos muestran altos niveles de alteraciones del sueño en universitarios con elevado uso de dispositivos digitales, según la literatura, se encontró que, en Sudáfrica, los participantes que tenían un uso excesivo de redes sociales, experimentaban problemas frecuentes para lograr una alta calidad del sueño, además de experimentar síntomas depresivos moderados (31). Otro hallazgo, presentó que, en India, los universitarios que presentaban una mala calidad del sueño eran debido a una adicción moderada a los teléfonos inteligentes y un grupo considerable reportó bajo rendimiento académico y que la baja calidad del sueño es uno de los resultados de la alta adicción a las redes sociales, lo que impacta no solo en el sueño, sino en la calidad de vida diaria de los universitarios, ya que el bienestar es integral (32).

Asimismo, el estudio demuestra que existe relación negativa significativa entre la calidad del sueño y la adicción a las redes sociales a nivel general y en sus dimensiones de uso excesivo de redes sociales, la presencia en redes sociales y falta de control personal, lo que indica que

a medida que aumenta la adicción a las redes sociales, la calidad del sueño disminuye. Las correlaciones más fuertes se encontraron en la presencia en redes sociales ($Rho = -0.467$) y la adicción global a las redes sociales ($Rho = -0.442$). Esto sugiere que la constante interacción en plataformas digitales no solo incrementa el tiempo de uso, sino que también afecta hábitos de descanso al dificultar la desconexión mental antes de dormir.

Al respecto, según la literatura, en un estudio realizado en Venezuela, donde estudiaron todas las dimensiones de la adicción a las redes sociales y ella misma como variable, se diferenciaron estadísticamente al considerar el tiempo de uso de estas por parte de los adolescentes, donde quienes utilizaban las redes por más de cinco horas al día, presentaron niveles altos de obsesión, falta de control personal, uso excesivo y adicción, los cuales fueron mayores que aquellos que las utilizan menos tiempo. Esto es debido a que un mayor uso de redes sociales, representa un mayor número de síntomas de la adicción como aislamiento social (33).

Por último, se demostró que por cada incremento de la adicción redes sociales (0,39), falta de control personal (0,26) y presencia en redes sociales (0,19); disminuirá la calidad de sueño del estudiante en la misma unidad de medida; de manera que la adicción a redes sociales y sus dimensiones explican la disminución de la calidad del sueño en 32%.

Se describe que “el sueño es una respuesta adaptativa que aumenta la posibilidad de supervivencia y está regido por factores psicológicos, sociales y biológicos”. Sin embargo, se ha demostrado que la mayoría de estudiantes universitarios padecen de este problema y su calidad de sueño ha disminuido por varios factores, y que a lo largo de los años se verá reflejado en su calidad de vida. Un estudio realizado en Ecuador observó que, de los 104 estudiantes universitarios evaluados, el 35.9% de estudiantes amerita atención médica, el 33% necesitan atención médica y tratamiento, sin embargo, el 31.1% de estudiantes no presentan problemas del sueño, además de no reportarse ningún estudiante con problemas graves del sueño. Además, concluyeron que el nivel de adicción al uso de redes sociales que mayor puntuación obtuvo es de magnitud baja y que el grado que menos predomina es un nivel alto. Por otro lado, la categorización que se da dentro de calidad de sueño en donde existe mayor predominio se refiere al merecer atención médica (34).

En Perú, se halló un estudio de una universidad de Chiclayo donde demostraron los niveles de calidad de sueño, encontrando una prevalencia de nivel medio (40,3%) seguido de distribuciones similares entre el nivel alto (31,3%) y nivel bajo (28,3%). Evidenciando de esta manera que la calidad del sueño en estudiantes de psicología de una universidad de Chiclayo, prevalece el nivel medio (35).

CONCLUSIONES

En conclusión, el estudio evidenció una relación negativa y significativa entre la adicción a las redes sociales y la calidad del sueño en estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada en Lima. Se determinó que, a mayor nivel de adicción a las redes sociales, menor es la calidad del sueño, lo cual se comprobó tanto en la valoración global como en cada una de las dimensiones evaluadas: uso excesivo, presencia en redes y falta de control personal.

El análisis estadístico mostró que estas dimensiones, así como la adicción general a las redes sociales, se correlacionan inversamente con la calidad del sueño. Además, se identificó que la adicción a las redes sociales contribuye de manera significativa a la disminución de esta calidad, lo que implica que el uso desmedido de estas plataformas digitales está vinculado a patrones de descanso inadecuados en los estudiantes evaluados.

Los resultados obtenidos reflejan que los estudiantes universitarios presentan, en su mayoría, una calidad de sueño intermedia y niveles moderados de adicción a las redes sociales, lo que sugiere la existencia de un impacto importante de estas conductas tecnológicas sobre el bienestar físico y mental. El uso constante de redes sociales, se convierte en un factor que interfiere con el descanso, afectando no solo

el sueño en términos de cantidad, sino también en calidad, profundidad y continuidad.

Finalmente, el presente estudio aporta evidencia empírica que confirma que la adicción a las redes sociales, cuando no es controlada, se asocia directamente con una disminución del bienestar relacionado al sueño, lo cual representa una problemática relevante dentro del contexto universitario, especialmente en carreras del área de la salud, donde el rendimiento académico y el estado físico y mental son fundamentales para la formación profesional.

Referencias

1. Hidalgo F. OMS. [Online]; 2024. Disponible en: <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/las-adicciones-suelen-ser-dificiles-de-superar-y-pueden-requerir-tratamiento-medico-y-psicologico/>.
2. Osorio, C; Martos, M; Membrive, M; Vargas, K; Suleiman, N; Ortega, E; Gómez, J. Smartphone addiction, risk factors and its adverse effects in nursing students: A systematic review and meta-analysis. *Nurse Education Today*. 2021; 98: p. 1-8.
3. Uzunçakmak T, Ayaz S, Akca A. Prevalence and predisposing factors of smartphone addiction, sleep quality and daytime sleepiness of nursing students: A cross-sectional design. 2022; 65: p. 1-7.
4. INEI. [Online]; 2023. Disponible en: [https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-913-de-la-poblacion-de-6-y-mas-anos-de-edad-que-usa-internet-accedio-a-traves-de-un-telefono-celular-14458/#:~:text=En%20el%20trimestre%20enero%2Dfebrero,2022%20\(89%2C7%25\)](https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-913-de-la-poblacion-de-6-y-mas-anos-de-edad-que-usa-internet-accedio-a-traves-de-un-telefono-celular-14458/#:~:text=En%20el%20trimestre%20enero%2Dfebrero,2022%20(89%2C7%25).).
5. Ochoa F, Barragán M. El uso en exceso de las redes sociales en medio de la pandemia. *Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*. 2021; 9: p. 85.

6. Armaza J. El Riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de Latinoamérica. *Scielo Preprints*. 2023;: p. 1-15.
7. Pérez D, Bioch s, Schönfeld D, Gozal D, Perez S. Screen use, sleep duration, daytime somnolence, and academic failure in school-aged adolescents. *PLoS ONE*. 2023; 18: p. 1-14.
8. Aldea V, Anabalón J, Henríquez S. Calidad de sueño y su relación con la adicción a internet en estudiantes universitarios en Ñuble, Chile, 2023. *Aquichan*. 2024; 24(3): p. 1-16.
9. Doncker K, McLean N. Social media, sleep difficulties and depressive symptoms: A case study of South African youth in Cape Town. *Technology in Society*. 2022; 70: p. 1-8.
- 10 Kalal N, Vel S, Angmo S, Choyal S, Bishnoi S, Dhaka S, et al. Smartphone addiction and its impact on quality of sleep and academic performance among nursing students. Check for updates Institutional based cross-sectional study in Western Rajasthan (India). *PubMed*. 2023; 41(2): p. 1-13.
- 11 Alonzo R, Hussain J, Stranges S, Anderson K. Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews ELSEVIER*. 2020; 56: p. 1-12.
- 12 McNamee P, Mendolia S, Yerokhin O. Social media use and emotional and behavioural outcomes in adolescence: Evidence from British longitudinal data. *Economía y Biología Humana*. 2021; 41.
- 13 Monteza K, Santisteban M. Adicción a redes sociales y calidad del sueño en estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2022. : p. 1-53.
- 14 Hernández R, Mendoza C. Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta México; 2018.
- 15 Ecurra , Salas. CONSTRUCCIÓN Y VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE ADICCIÓN. *SciELO*. 2014;: p. 1-19.
- 16 Perales D. Construcción de una escala de calidad de sueño para adultos en una escuela de postgrado, 2019. En. *Trujillo*; 2020. p. 1-71.
- 17 López G, Villar L, Luján L, Caballero D. Uso de dispositivos móviles entre los jóvenes: hacia una regulación multinivel. *SciElo*. 2023; 53: p. 1-17.
- 18 Garzón P, Solares M, Soto L, Busto B, Cernuda J. Adicción al smartphone en estudiantes del grado de Enfermería: estudio transversal. *Quantitative and Qualitative Community Research RqR*. 2022; 10(4): p. 36-43.
- 19 Guzmán A, Ramírez M, Villanueva M, Sánchez A, Muñoz S. Modalidades virtuales de aprendizaje en Odontología: Revisión sistemática. *Investigación en Educación Medica*. 2023; 12(47): p. 98-110.

- 20 Piarpuezan M, Rodríguez B, Tello K, Pozo C. Uso de dispositivos móviles en estudiantes universitarios. *Revista arbitrada de ciencias de la salud*. 2024; 3: p. 34-42.
- 21 Méndez M, Díaz A, Sabariego J. Uso problemático del smartphone en estudiantes de formación. *Estudios de investigación*. 2023;: p. 75-92.
- 22 Pérez D, Bioch S, Schönfeld D, Gozal D, Perez S. Screen use, sleep duration, daytime somnolence, and academic failure in school-aged adolescents. *PLoS ONE*. 2023;: p. 1-14.
- 23 Iñiguez S, Iñiguez I, Cruz S, Iñiguez A. Relación entre uso problemático de internet y calidad de sueño durante la pandemia de COVID-19. *Universidad, Ciencia y Tecnología*. 2021; 25(109): p. 116-124.
- 24 Sota A, Maldonado M, Ytuza M, Cornejo M, Cusirramos Y. Uso excesivo del celular, calidad de sueño y soledad en jóvenes de la ciudad de Arequipa. *Revista de Psicología*. 2021; 11(1): p. 207-223.
- 25 Orosco J, Pomasunco R, Torres E. Uso del smartphone en estudiantes universitarios de la región central del Perú. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*. 2020; 11: p. 1-19.
- 26 Calderón G, Sánchez P. Impacto del uso de dispositivos móviles en el aprendizaje de estudiantes adolescentes. *Emerging Trends in Education*. 2021; 3(6): p. 31-50.
- 27 Alarcón G, Salas E. Adicción a redes sociales e inteligencia emocional en estudiantes de educación superior técnica. *Health and Addictions / Salud y Drogas*. 2022; 22(1): p. 152- 166.
- 28 Miñan G, Flores J, Piñas , Suria Y, Toledo W, Garcia J, et al. Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios peruanos. *Salud, Ciencia y Tecnología*. 2023; 3(519): p. 1-10.
- 29 Ramírez L, Buichia F, Medina R, Cota G, Miranda G, Soto C. Adicción a las redes sociales, estrés académico y rendimiento académico en jóvenes universitarios de Sinaloa y Nayarit. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*. 2023;: p. 1-20.
- 30 Alcívar Á, Yáñez M. Las redes sociales y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes de educación básica media. *Polo del conocimiento*. 2021; 6(4): p. 40-53.
- 31 Ergün G, Güzel A, Umucu E. Associated Factors of Smartphone Addiction in the Students of the Faculty of Health Sciences. *Hacettepe University Faculty of Nursing*. 2022; 9(2): p. 192-199.
- 32 McNamee P, Mendolia S, Yerokhin O. Social media use and emotional and behavioural outcomes in adolescence: Evidence from British longitudinal data. *Economics & Human Biology*. 2021; 41: p. 1-16.

- 33 Haro B, Beranuy M, Vega M, Calvo F, Carbonell X. Uso problemático del móvil. · Educación XX1. 2022; 25(2): p. 2174-5374.
- 34 Uso de redes sociales y su relación con la calidad de sueño en estudiantes · universitarios. Ambato-ecuador. 2023;; p. 1-50.
- 35 Monteza K, Santisteban M. Adicción a redes sociales y calidad del sueño en · estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2022. Universidad señor del sipán. 2022;; p. 1-53.

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

The screenshot shows a web browser window displaying the submission page of the 'Revista de Salud Pública'. The page title is 'Revista de Salud Pública' and the URL is 'revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/submissions'. The user is logged in, and the page shows a list of assigned submissions under the heading 'Mis envíos asignados'. The list includes five entries, each with a unique ID, author name, title, and a 'Revisión' button. The interface also features a search bar, filters, and a 'Nuevo envío' button. The bottom of the page shows the Windows taskbar with various application icons and the system tray displaying the date and time as 'POR 16:20 PTR 09/06/2025'.

ID	Author	Title	Buttons
120506	Nunura Cisneros et al.	Adicción a las redes sociales y calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada	Revisión Ver
120502	Becerra Rodriguez et al.	Satisfacción familiar y autoestima en estudiantes de salud de una universidad privada de Lima	Revisión Ver
120354	Chamorro Salsavilca et al.	Estrés académico y los estilos de vida de estudiantes universitarios de Lima	Revisión Ver
119829	Esteban-Añazco et al.	Inteligencia emocional, estrés académico y ansiedad en estudiantes universitarios de Lima	Revisión Ver
117524	de borba	Factores asociados depresión, ansiedad, sobrepeso y obesidad en adolescentes de dos departamentos de Perú.	Revisión Ver

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°018-2025/UPEU-FCS-CF-E

Lima, Naña, 11 de febrero del 2025

VISTO:

El expediente del (la) Bach. Romina Adriana Lopez Cueto, identificado(a) con Código Universitario N° 201910172, 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 articulo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que el (la) Bach. Romina Adriana Lopez Cueto, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: "Influencia de la Adicción a las redes sociales y calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada." y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato articulo;

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 articulo titulado: "Influencia de la Adicción a las redes sociales y calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada."; y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar a él (la) Mg. Yanela Karoly Ricalde Castillo, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato articulo el cual fue dictaminado por el (la); Mtro. William de Borba, y el (la); Mg. Norma Magaly Rojas Regalado, 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, Naña, 11 de febrero del 2025

VISTO:

El expediente del (la) Bach. Naomi Nunura Cisneros, identificado(a) con Código Universitario N° 201710311, 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. Naomi Nunura Cisneros, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: "Influencia de la Adicción a las redes sociales y calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada." 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: "Influencia de la Adicción a las redes sociales y calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada."; y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar a él (la) Mg. Yanela Karoly Ricalde Castillo, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por el (la); Mtro. William de Borba, y el (la); Mg. Norma Magaly Rojas Regalado, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Lili
Dra. Lili Albertina Fernandez Molocho
DECANA



EVO
Mg. Maria Esther Valencia Orillo
SECRETARIA ACADÉMICA

- C.
- Interesado
- Asesor
- Archivo

Lima, Naña, 11 de febrero del 2025

VISTO:

El expediente del (la) Bach. Jazmin Sheyla Jugo Venturo, identificado(a) con Código Universitario N° 202011602, 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. Jazmin Sheyla Jugo Venturo, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: "Influencia de la Adicción a las redes sociales y calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada." 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: "Influencia de la Adicción a las redes sociales y calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada."; y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar a él (la) Mg. Yanela Karoly Ricalde Castillo, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por el (la); Mtro. William de Borba, y el (la); Mg. Norma Magaly Rojas Regalado, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



alifz

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 Naomi Nunura Cisneros identificado (a) con DNI No. 72670698 y Romina Adriana López Cueto identificado (a) con DNI No. 74964654 su asesor William de Borba identificado (a) con CE No. 001187990 con el título: Adicción a redes sociales y calidad de sueño en estudiantes de una universidad privada, 2023, 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° 098»

Fecha de aprobación: 2024-04-15

Fecha de expiración: 2025-04-15




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




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

Villa Unión – Ñaña, altura Km. 19 de la Carretera Central, Lurigancho-CHOSICA, Lima 15, Perú
Teléfono (01) 618-6300 Fax: 6186339 Casilla 3564 Web: www.upeu.edu.pe Email:
universidadperuanaunion@upeu.edu.pe

Anexo 4 - Instrumentos de recolección de datos

Escala de Adicción a Redes Sociales (ARS)

A continuación, se presentan 24 enunciados con respecto al uso de las redes sociales, por favor conteste con veracidad. Marque con una X el espacio que corresponda a lo que usted crea que se asemeje a su caso.

N: Nunca RV: Rara vez AV: A veces S: Casi siempre S:

Siempre

N° ÍTEMS	DESCRIPCIÓN	RESPUESTAS				
		S	CS	AV	RV	N
1	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
2	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					

5	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales					
12	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					

13	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales					
16	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					

20	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
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.					
23	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					

Escala de calidad del sueño

A continuación, se presentan 39 enunciados con respecto a la calidad de sueño, por favor conteste con veracidad. Marque con una X el espacio que corresponda a lo que usted crea que se asemeje a su caso.

N: Nunca AV: A veces

S: Siempre

Nº ÍTEMS	DESCRIPCIÓN	RESPUESTAS		
		S	CS	AV
1	Me despierto durante la noche			
2	Tengo problemas para volverme a dormir después de despertar a mitad de la noche.			
3	Cuando estoy en el trabajo me da sueño.			
4	Cuando leo algo que me interesa me da sueño.			
5	Cuando estoy en algún lugar, por ejemplo, cine, o miro televisión, me da sueño.			
6	He usado medicamentos para conciliar el sueño			
7	Siento que es necesario que tome pastillas para dormir			
8	Duermo más tiempo cuando tomo medicamentos que cuando no los consumo			
9	Tardo mucho tiempo en dormirme			

10	Tengo dificultad para dormir			
11	Me cuesta conciliar el sueño a pesar de sentirme cansado			
12	Suelo levantarme más de una vez durante la noche			
13	Cuando me despierto por las noches, me vienen pensamientos a la cabeza que me impiden conciliar el sueño			
14	Me he quedado dormido en el trabajo o la universidad			
15	Tengo ganas de dormir durante el día			
16	Cuando converso con alguien, me da sueño			
17	Descanso mejor cuando tomo algún medicamento para dormir			
18	Trabajo o estudio mejor luego de usar algún medicamento para conciliar el sueño			
19	Suelo frustrarme por no poder conciliar el sueño			

20	Suelo acostarme muy tarde por la noche debido a que no logro conciliar el sueño			
21	Suelo despertarme por las noches y no saber por qué			
22	Suelo despertarme ante el más mínimo ruido			
23	Suelo quedarme dormido por muchas horas durante el día			
24	Tengo ganas de dormir mientras realizo mis actividades diarias			
25	Camino distraído durante el día debido a que tengo sueño			
26	Necesito tomar medicamentos para dormir luego de un día abrumador			
27	Voy al médico para que me recete medicamentos para dormir			
28	Suelo ponerme ansioso si no consumo medicamentos para dormir			

29	Me esfuerzo por lograr conciliar el sueño			
30	Realizo muchas actividades que me agoten para lograr conciliar el sueño			
31	Siento ansiedad al llegar la noche debido a que no podré conciliar el sueño			
32	Tardo en dormir luego de despertar a mitad de la noche			
33	Me levanto por las noches voluntariamente			
34	Las actividades que generalmente me gustan me dan sueño			
35	Me da sueño al poco tiempo de haber despertado			
36	He usado alguna sustancia (café, Redbull, etc.) para mantenerme despierto debido a que tengo sueño en el día.			
37	Me cuesta concentrarme en mis actividades debido a que tengo sueño			

38	Me cuesta dormir cuando no uso medicamentos para conciliar el sueño			
39	He pasado muchas noches sin poder dormir			

Anexo 5. Tablas y figuras

Tabla 1

Características generales de los estudiantes de una universidad privada

Variables y categorías	N	%
Sexo		

Femenino	408	80.0
Masculino	102	20.0
Procedencia		
Costa	310	60.8
Sierra	71	13.9
Selva	99	19.4
Extranjero	30	5.9
Carrera		
Enfermería	367	72.0
Psicología	80	15.7
Nutrición	27	5.3
Medicina	36	7.1
Conexión a redes		
Desde el celular	375	73.5
Desde el trabajo	10	2.0
Desde casa	123	24.1
De una cabina de internet	2	0.4

Tabla 2

Adicción a redes sociales en los estudiantes de una universidad privada

Adicción a redes sociales y dimensiones	Bajo		Medio		Alto	
	n	%	n	%	n	%
Uso excesivo de redes sociales	150	29.4	274	53.7	86	16.9
Presencia en redes sociales	228	44.7	230	45.1	52	10.2
Falta de control personal	162	31.8	278	54.5	70	13.7
Adicción a redes sociales	173	39.9	275	53.9	62	12.2

Tabla 3

Calidad del sueño en los estudiantes de una universidad privada

Calidad de Sueño	N	%
Bajo	59	11.6
Medio	235	46.1
Alto	216	42.4

Tabla 4

Correlación entre la adicción a las redes sociales y sus dimensiones con la calidad del sueño en los estudiantes de una universidad privada

VARIABLES	1	2	3	4
y dimension es	Rho (p)	Rho (p)	Rho (p)	Rho (p)

Uso	1						
excesivo de							
redes							
sociales							
Presencia	2	0.808(<0.00					
en redes	1)						
sociales							
Falta de	3	0.911(<0.00	0.846(<0.00				
control	1)		1)				
personal							
Adicción a	4	0.945(<0.00	0.942(<0.00	0.957(<0.00			
redes	1)		1)	1)			
sociales							
Calidad de	5	-	-	-	-		
sueño		0.380(<0.00	0.467(<0.00	0.389(<0.00	0.442(<0.00		
		1)	1)	1)	1)		

Tabla 5

Análisis de regresión de la adicción a las redes sociales y sus dimensiones con la calidad del sueño en los estudiantes de una universidad privada

Predictor	β	ES	T	p	Intercepto	R2	VIF
-----------	---------	----	---	---	------------	----	-----

					13.53	0.32	1,1
PRS	0.19	0.035	2.548	0.011			
FCP	0.26	0.028	2.156	0.032			
ARS	0.39	0.058	1.464	0.044			

Nota: PRS= presencia en redes sociales; FCP = falta de control personal; ARS=adicción a redes sociales; VIF – Varianza infraccionada; R2 – R cuadrado; B – Beta; P valor – significancia a nivel <0,05; T – valor absoluto de t; ES – error estándar.