

Páginas preliminares-Proyecto-Usoproblematicodeinternet F.docx

 My Files My Files Universidad Peruana Union

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::29566:472390692

Fecha de entrega

7 jul 2025, 5:16 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

7 jul 2025, 5:35 p.m. GMT-5

Nombre de archivo

Páginas preliminares-Proyecto-Usoproblematicodeinternet F.docx

Tamaño de archivo

1.1 MB

46 Páginas

8860 Palabras

54.670 Caracteres

6% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 8 palabras)

Exclusiones

- N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 5%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 5%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 5% Fuentes de Internet
- 3% Publicaciones
- 5% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	www.frontiersin.org	<1%
2	Publicación	Parra Rodríguez, Carlos Alberto. "Enseñanza del emprendimiento en la educación...	<1%
3	Trabajos entregados	Goldsmiths' College on 2021-01-29	<1%
4	Trabajos entregados	Universidad Europea de Madrid on 2025-03-31	<1%
5	Publicación	Jorge Maluenda-Albornoz, Jorge Berríos-Riquelme, Matías Zamorano-Veragua. "A...	<1%
6	Trabajos entregados	Universidad Católica San Pablo on 2024-11-25	<1%
7	Publicación	Andrés García-Ayala, Alfredo Rodríguez-Muñoz, Ynomig Moreno, Mirko Antino, El...	<1%
8	Trabajos entregados	SRH Hochschule Berlin on 2019-07-07	<1%
9	Trabajos entregados	Universidad Catolica San Antonio de Murcia on 2025-07-02	<1%
10	Trabajos entregados	Universidad Nacional del Centro del Peru on 2021-04-23	<1%
11	Internet	digitum.um.es	<1%

12	Internet	repositorio.uct.edu.pe	<1%
13	Internet	repositorio.upch.edu.pe	<1%
14	Internet	tesisenred.net	<1%
15	Trabajos entregados	upeu on 2024-12-23	<1%
16	Trabajos entregados	Universidad Católica San Pablo on 2022-05-03	<1%
17	Trabajos entregados	Universidad Europea de Madrid on 2022-05-25	<1%
18	Trabajos entregados	Universidad Privada del Norte on 2024-08-08	<1%
19	Trabajos entregados	Universidad Ricardo Palma on 2016-11-18	<1%
20	Internet	cris.unfv.edu.pe	<1%
21	Internet	revistainvecom.org	<1%
22	Trabajos entregados	usmp on 2025-06-23	<1%
23	Internet	www.yourbrainonporn.com	<1%
24	Trabajos entregados	Nottingham Trent University on 2024-04-11	<1%
25	Internet	addi.ehu.eus	<1%

26	Internet	avspsr.weebly.com	<1%
27	Internet	digibuo.uniovi.es	<1%
28	Internet	dspace.unach.edu.ec	<1%
29	Internet	minerva.usc.es	<1%
30	Internet	repositorioacademico.upc.edu.pe	<1%
31	Internet	www.dspace.uce.edu.ec	<1%

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de 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 Abanto Ramirez

Lima, julio 2025

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Yo, Carlos 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 % 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.

(el asesor firma este documento)

Mg. Carlos Abanto Ramírez.

«NUMERO»

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 Eyvi 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



Secretario/a

Asesor/a

Miembro

Miembro

Rut Noemi Juaspuezan

Candidato/a (a)

Candidato/a (b)

Candidato/a (c)

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.

Introducción

En el panorama contemporáneo de la educación superior, los estudiantes universitarios se enfrentan a numerosos retos que afectan tanto a su rendimiento académico como a su bienestar físico y mental (Aydin & Aydin, 2024; Wang et al., 2019). Particularmente los hábitos tecnológicos y las creencias sobre la capacidad personal pueden modular los patrones de descanso y, por ende, el equilibrio emocional y cognitivo de los jóvenes adultos (Cui et al., 2021; Deng et al., 2023).

El sueño es una necesidad biológica fundamental para el bienestar humano y un pilar clave del funcionamiento cognitivo, emocional y físico (Grandner, 2017; Magnavita & Garbarino, 2017). Sin embargo, los estudiantes universitarios presentan una alta prevalencia de alteraciones en la calidad y cantidad del sueño, atribuibles a factores como el estrés académico, las exigencias sociales y los hábitos de vida irregulares (Dehghan et al., 2022; Saleh-Ghadimi et al., 2019; Wang et al., 2019). Los estudios demuestran que el insomnio o la mala calidad del sueño se asocian con factores nocivos para la salud mental, como ansiedad, depresión y somnolencia diurna (Matar & Jaalouk, 2017; Schlarb et al., 2017). Además, estos problemas de sueño actúan como predictores negativos de la autoeficacia académica, afectando el rendimiento y la adaptación al entorno universitario (Aydin & Aydin, 2024a; Schlarb et al., 2017) y pueden exacerbarse por conductas como la procrastinación nocturna, donde los estudiantes retrasan la hora de dormir para permanecer en línea, reduciendo la duración y calidad del descanso (Shi et al., 2024).

La autoeficacia académica, entendida como la creencia individual en la capacidad de superar desafíos y lograr resultados favorables (Bandura, 1989), actúa como un amortiguador frente al estrés y los hábitos contraproducentes. En el contexto

académico, la autoeficacia permite gestionar mejor al estrés académico y favorece la adopción de estrategias de afrontamiento más efectivas, lo que puede modular positivamente la calidad del sueño (Bartimote-Aufflick et al., 2016; Timkova et al., 2020). Sin embargo, estudiantes con baja autoeficacia son más propensos a adoptar comportamientos contraproducentes, como el uso problemático de internet (UPI), que puede interferir con el aprendizaje (Alrekebat, 2016; Berte et al., 2021) y deteriorar la confianza en las habilidades académicas (Li et al., 2020; Zhang & Wu, 2020), perpetuando ciclos de bajo rendimiento y alteraciones del sueño (Bae et al., 2020; Odaci, 2011). La teoría de Bandura (1997) subraya que las experiencias de fracaso o distracción, como las derivadas del UPI, minan la percepción de competencia, lo que resalta la naturaleza bidireccional de esta relación.

Por otro lado, el UPI se define como una pérdida de control sobre el tiempo dedicado a actividades en línea, acompañada de consecuencias negativas en la vida personal, académica y social (Young, 2004). Este fenómeno ha ganado relevancia durante la pandemia de COVID-19, cuando la educación aumentó exponencialmente el tiempo que los estudiantes pasaban frente a las pantallas (Moreno et al., 2022). El UPI debilita la autoeficacia académica al comprometer la autorregulación (Akin & İskender, 2011; Li et al., 2020). La autoeficacia está asociada con una mejor autorregulación del aprendizaje, lo que permite a los estudiantes reducir la procrastinación (Zhang & Wu, 2020) y gestionar de manera eficiente su tiempo y recursos en entornos educativos virtuales (Zhu et al., 2020). Esto significa que cuanto más altos sean los niveles de UPI, menos capaz será el estudiante de regular su conducta y priorizar tareas académicas sobre distracciones digitales (Akin & İskender, 2011; Li et al., 2020). Aunque la

autoeficacia también puede actuar como factor protector al mitigar estos efectos (Li et al., 2020).

El insomnio, definido como la dificultad para iniciar o mantener el sueño, se ha identificado como una consecuencia disfuncional del UPI, especialmente durante periodos de confinamiento prolongado como los ocurridos durante la pandemia de COVID-19 (Majumdar et al., 2020). La exposición a pantallas digitales antes de dormir, junto con la activación emocional derivada de mensajes entrantes o contenido interactivo, contribuye a estados de hiperactivación cerebral que interfieren con la calidad del sueño (Cain & Gradisar, 2010; Choi et al., 2015; Wong et al., 2020). Además, los jóvenes con UPI tienden a experimentar patrones irregulares de sueño, exacerbados por el uso nocturno de dispositivos electrónicos, lo que agrava aún más los síntomas de insomnio. Estudios longitudinales han demostrado que el UPI predice niveles elevados de ansiedad y depresión, los cuales, a su vez, incrementan la vulnerabilidad al insomnio (Paez et al., 2020; Rutten et al., 2017). Por otro lado, actividades como el uso compulsivo de redes sociales pueden generar preocupaciones emocionales y dificultades para relajarse, exacerbando los problemas de sueño (Eghtesadi & Florea, 2020; Odaci, 2011). Estos hallazgos indican que el UPI no solo afecta el bienestar psicológico, sino que también puede actuar como un mediador clave entre el estrés psicológico y los trastornos del sueño (Coyne et al., 2020).

Desde una perspectiva teórica, el modelo I-PACE (Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution) proporciona una base sólida para entender cómo las predisposiciones personales interactúan con respuestas afectivas y cognitivas para influir en el UPI y sus consecuencias sobre la autoeficacia académica (Brand et al., 2016). Según este modelo, individuos con baja autoeficacia pueden recurrir al uso

excesivo de dispositivos móviles como mecanismo compensatorio para lidiar con emociones negativas, lo que refuerza patrones de uso problemático (Kardefelt-Winther, 2014; Lee et al., 2018). Este ciclo vicioso no solo perpetúa los problemas de sueño, sino que también agrava la percepción de incompetencia académica, creando un entorno propicio para el desarrollo de trastornos emocionales y conductuales (Cui et al., 2021).

Estudios longitudinales han demostrado que el UPI predice niveles elevados de ansiedad y depresión, los cuales, a su vez, incrementan la vulnerabilidad al insomnio y a la baja autoeficacia académica (Paez et al., 2020; Rutten et al., 2017). La hipótesis de erosión del ajuste (Moilanen et al., 2010) ofrece un marco útil para entender cómo el UPI afecta el sueño y, consecuentemente, la autoeficacia académica. Según esta teoría, problemas externalizados como el UPI predisponen a los individuos a desarrollar síntomas internalizados, como la ansiedad y la depresión, los cuales erosionan gradualmente la capacidad de autorregulación emocional y conducen a alteraciones del sueño. Este modelo es consistente con estudios que demuestran cómo el insomnio no solo refleja un síntoma secundario del UPI, sino también una condición que perpetúa ciclos de malestar emocional y deterioro funcional (Scotta et al., 2022).

En el caso específico de los universitarios colombianos, estudios previos han señalado que los estudiantes colombianos enfrentan desafíos únicos, como la falta de supervisión familiar y la presión por cumplir con altas expectativas académicas, lo que puede aumentar su vulnerabilidad al UPI y a los problemas de sueño (Estrada Araoz & Mamani Uchasara, 2020; Yarlequé Chocas et al., 2016). Además, la autoeficacia académica en este contexto puede verse comprometida por la falta de recursos y apoyo institucional, lo que a su vez puede exacerbar los efectos negativos del UPI y los trastornos del sueño (Burgos-Torre & Salas-Blas, 2020; Dominguez-Lara, 2014). Por lo

tanto, este estudio busca explorar cómo el UPI media la relación entre problemas de sueño y la autoeficacia académica en estudiantes universitarios colombianos.

Metodología

Diseño metodológico

La investigación es de diseño explicativo transversal y sigue una estrategia asociativa a fin de establecer las relaciones entre dos variables, teniendo una variable interviniente que actúe como mediadora de dicha relación (Ato et al., 2013).

Participantes

Se siguió un muestreo no probabilístico por conveniencia utilizando una calculadora electrónica para modelos de ecuaciones estructurales (Soper, 2024). La cual determinó un tamaño mínimo de muestra de 166, con un tamaño de efecto de 0.5, nivel de potencia estadística de 0.8 y una significancia de 0.05. Sin embargo, se consideró un total de 350 participantes. De los cuáles la mayor parte fueron varones (51.70%), tuvieron entre 18-25 años (86.80%), estudian en una universidad pública (92.3%) en Economía, Administración, Contaduría y afines (44%), en el primer año de su carrera (26.3%).

Tabla 1

Perfil sociodemográfico

		Frecuencia	%
Sexo	Masculino	181	51.70%
	Femenino	169	48.30%
Edad	18-25 años	304	86.80%
	26-32 años	40	11.40%
	33-39 años	6	1.80%
	40 años y más	0	0.00%
Tipo de universidad	Privada	27	7.7%
	Pública	322	92.3%
	Ciencias de la Educación	92	26.30%

Área del conocimiento	Ciencias de la Salud	20	5.70%
	Ciencias Sociales y Humanas	10	2.90%
	Economía, Administración, Contaduría y afines	154	44.00%
	Ingeniería, Arquitectura, Urbanismo y afines	74	21.10%
Año de estudio	Primero	92	26.3%
	Segundo	78	22.3%
	Tercero	81	23.1%
	Cuarto	40	11.4%
	Quinto	59	16.9%

Materiales

Se empleó la técnica de la encuesta, para lo cual se utilizaron las siguientes escalas: Para medir la autoeficacia académica se utilizó la Escala de Autoeficacia Percibida Específica de Situaciones Académicas (EAPESA), creada por Palenzuela (1983) y validada en universitarios de 5 países latinoamericanos, incluidos Perú y Colombia por (S. Dominguez-Lara et al., 2023). Consta de 9 ítems y un solo factor, con 4 opciones de respuesta (: 1=nunca, 2=algunas veces, 3=bastantes veces y 4 =siempre). Ha demostrado una buena consistencia interna ($\alpha=0.94$, $\omega=.96$) y adecuadas propiedades psicométricas ($CFI=.99$, $\Delta CFI=.011$, $RMSEA=.12$, $\Delta RMSEA=.024$).

Para medir problemas de sueño se utilizó la Jenkins Sleep Scale (JSS), creada por (Jenkins et al., 1988) y validada en el contexto peruano por Villarreal-Zegarra et al. (2022). Consta de 4 ítems y un solo factor, con 5 opciones de respuesta (nunca=0, 1 y 3 días=1, 4 y 7 días=2, 8 y 14 días=3, 15 y 21 días=4 y 22 y 31 días=5) que evalúan los problemas de sueño en las últimas 4 semanas. Ha demostrado ser válido y confiable con $\alpha=0.81$ y $\omega=0.83$ y cuanta con adecuadas propiedades psicométricas ($CFI=1.000$, $TLI=1.007$, $SRMR=0.008$).

Para medir el uso problemático de internet se utilizó el Cuestionario de uso problemático de internet (PIUQ), desarrollado por Demetrovics et al. (2008) y validado

en universitarios de Lima por Otiura-Trisano et al. (2024). Consta de 18 ítems agrupados en dos factores: obsesión y negligencia + trastorno de control, con 5 opciones de respuesta (nunca =1, casi nunca=2, a veces=3, 8–14 días=3, casi siempre=4 y siempre=5). Ha demostrado ser válido y confiable con $\alpha=0.86$ y $\omega=0.86$ y cuanta con adecuadas propiedades psicométricas (CFI=0.996, TLI=0.995, RSEA= 0.057 y SRMR=0.56).

Procedimiento

La recolección de datos se realizó mediante un formulario de la plataforma Google Forms. Se contó con la aprobación del comité de ética de la Universidad Peruana Unión (2023-CE-EPG-00164) respetando los principios éticos estipulados en la declaración de Helsinki (Asociación Médica Mundial, 2009).

Análisis de datos

Una vez aplicados los instrumentos se ingresaron los datos al software Jamovi 2.6.13, en que el que primero se realizó el análisis descriptivo de las variables sociodemográficas. Posteriormente, se verificó la validez de la estructura interna de los instrumentos por medio del análisis factorial confirmatorio, considerándose la naturaleza ordinal de los ítems por lo que se utilizó la matriz de correlaciones policóricas y el método de estimación DWLS considerado el más adecuado para escalas ordinales (Finney & DiStefano, 2013). La evaluación de ajuste se realizó a través del comparative fit index (CFI), el Tucker-Lewis index (TLI), el rootmean square error of approximation (RMSEA) y el standardized rootmean square residual (SRMR). Se consideró adecuados los valores de CFI y TLI > 0.90, así como los valores SRMR y RMSEA < 0.080 (Kline, 2016; Mueller & Hancock, 2019).

El análisis de confiabilidad de los instrumentos se realizó por medio de los coeficientes alfa de Cronbach y Omega de McDonald.

Posteriormente se evaluó la correlación entre las variables en estudio y luego se realizó el análisis de trayectoria y mediación.

Resultados

Inicialmente la estructura interna de los instrumentos fue analizada, obteniéndose valores de ajuste adecuados para la Escala de Autoeficacia Percibida Específica de Situaciones Académicas (EAPESA: $\chi^2=65$, $p<0.001$, CFI=0.971, TLI=0.961, RMSEA=0.057 y SRMR=0.036). Asimismo, el cuestionario de uso problemático de internet presentó ajustes adecuados (PUIQ: $\chi^2=58.6$, $p<0.001$, CFI=0.972, TLI=0.939, RMSEA=0.055 y SRMR=0.041). La Escala del sueño de Jenkins también presentó ajustes adecuados (JSS: $\chi^2=1.043$, $p<0.001$, CFI=1.000, TLI=1.031, RMSEA=0.000 y SRMR=0.013).

Una vez confirmada la estructura factorial de los instrumentos, se determinó su confiabilidad por medio de los coeficientes α de Cronbach y ω de McDonald. Como parte del análisis descriptivo, se calculó los puntajes totales de las escalas, se determinó su promedio y desviación estándar, además la asimetría se encontró en un rango de distribución normal (± 2.0). Luego se hallaron las correlaciones entre las variables en estudio (Tabla 2).

Tabla 2

Análisis descriptivo, confiabilidad de los instrumentos y correlación entre variables

	Media	DE	g_1	α	ω	1	2
1. Autoeficacia académica (AA)	27.7	5.34	0.04	.881	.883	-	
2. Uso problemático de internet (PIU)	21.5	5.59	0.29	.810	.812	-0.166	*** -

3. Problemas de sueño (PS)	7.34	3.80	1.96	.819	.827	-0.068	0.186	***
----------------------------	------	------	------	------	------	--------	-------	-----

*p <0.05, **p <0.01, ***p <0.001

En cuanto al análisis de mediación para evaluar el papel mediador del uso problemático del internet en el vínculo entre los problemas de sueño y la autoeficacia académica, primeramente, se examinaron los efectos entre las variables con el análisis de trayectorias y los resultados se presentan en la tabla 3 y la figura 1. En esta tabla, se crearon tres submodelos diferentes, siendo el tercero el modelo propuesto. En el Modelo 1, se midió el efecto de los problemas de sueño sobre el uso problemático de internet. Este efecto resultó ser positivo significativo ($\beta=0.273$, $t=3.53$, $p<.001$). El uso problemático de internet tiene un efecto negativo sobre la autoeficacia académica (Modelo 2) ($\beta = -0.142$, $t=-2.59$, $p<.05$). El efecto de los problemas de sueño sobre la autoeficacia académica (Modelo 3) es positivo y no significativo ($\beta = -0.051$, $t=-0.72$, $p >.05$). Cuando se examina el intervalo de confianza de bootstrap, se concluye que solo los dos primeros modelos son significativos, a excepción del tercero.

Tabla 3

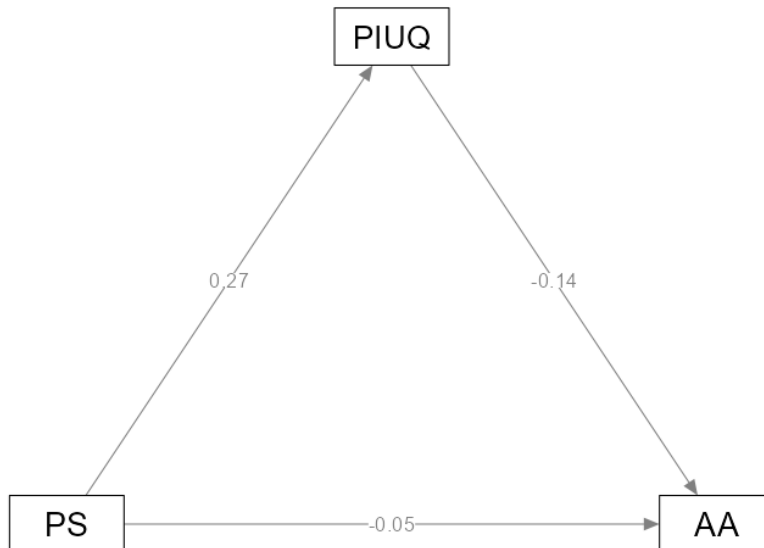
Análisis de trayectorias (Path analysis)

				95% Confidence Interval				
				Estimate	SE	Lower	Upper	p
PS	→	UPI		0.273	0.077	0.121	0.424	3.53 <.001
UPI	→	AA		-0.142	0.048	-0.237	0.048	-2.95 0.003
PS	→	AA		-0.051	0.071	-0.190	0.088	-0.72 0.470

Nota. UPI = Uso problemático de internet, AA=Autoeficacia académica, PS=Problemas de sueño

Figura 1

Diagrama estadístico



Como se observa en la Tabla 4, se encontró que el efecto total de los problemas de sueño sobre la autoeficacia académica junto con el uso problemático de internet no fue significativo ($\beta=-0.090$, $t=-1.30$, $p=0,202$), el efecto de los problemas de sueño sobre la autoeficacia académica tampoco alcanzó la significancia ($\beta=-0,051$, $t=-0,72$, $p=0,470$). Se encontró que el efecto indirecto del uso problemático de internet sobre la autoeficacia académica a través de los problemas de sueño fue significativo ($\beta =-0,039$, $t=2.27$, $p<0,05$). Por lo tanto, se han identificado las relaciones significativas necesarias para que se produzca el efecto mediador. Se determinó que el porcentaje de mediación del uso problemático de internet era de un 43.2%. También es posible leer el mismo resultado en el intervalo de confianza del método bootstrap. En consecuencia, dado que no existe un valor de 0 (cero) en los intervalos de confianza del efecto indirecto ($\beta =-039$, $SE=0.017$, $IC95\%=-0,072$; -0.005) y la no significancia para el efecto directo ($p=0.470$), se puede afirmar que el uso problemático de internet media completamente la relación entre los

problemas de sueño y la autoeficacia académica, aun cuando el efecto total no fue significativo (MacKinnon et al., 2007; Hayes, 2013). Los datos relevantes se muestran gráficamente en la Figura 2.

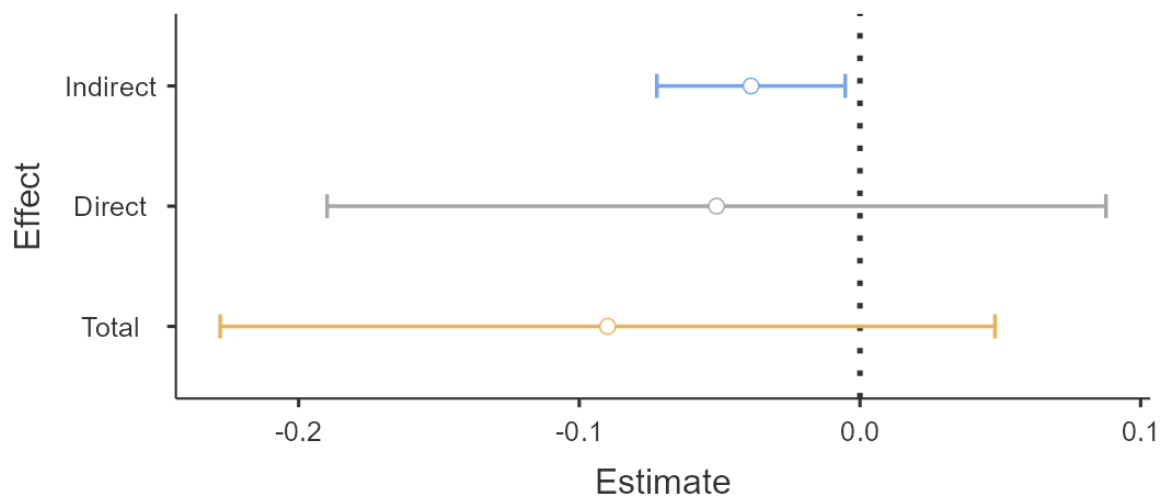
Tabla 4

Análisis de Mediación

Effect	Label	Estimate	SE	95% Confidence Interval		Z	p	Mediation
				Lower	Upper			
Indirect	a x b	-0.039	0.017	-0.072	-0.005	2.27	0.023	43.2
Direct	c	-0.051	0.071	-0.190	0.088	-0.72	0.470	56.8
Total	a x b x c	-0.090	0.070	-0.228	0.048	-1.30	0.202	100

Figura 2

Representación gráfica del papel mediador del uso problemático de internet en la relación entre problemas de sueño y la autoeficacia académica



Discusión

La autoeficacia académica es un factor clave para el buen desempeño y bienestar de los estudiantes universitarios, debido a que, influye en su motivación, persistencia y capacidad para afrontar desafíos (Meng & Zhang, 2023), mejorando la autoestima, satisfacción con los estudios y reduciendo la depresión (Carranza et al., 2022). Sin embargo, diversos factores pueden afectar negativamente esta percepción de competencia, entre ellos, los problemas de sueño y el uso problemático de internet. El presente estudio se propuso evaluar el papel mediador del uso problemático de internet en la relación entre los problemas de sueño y la autoeficacia académica en estudiantes universitarios colombianos.

El uso problemático de internet se relacionó negativa y significativamente con la autoeficacia académica. Esto sugiere que el uso excesivo de internet reduce el nivel de confianza del estudiante en sus capacidades para alcanzar el éxito académico, aumentando la tendencia a posponer el cumplimiento de las asignaciones académicas (Nemtcan et al., 2022) y menguando los niveles de estrés (Kristensen et al., 2023). Esto concuerda con investigaciones previas en dónde se encontraron que mayores niveles de uso excesivo del internet se asociaron a bajos niveles de autoconfianza entre los estudiantes universitarios (Hinojo-Lucena et al., 2021). Universitarios palestinos con mayor autoeficacia académica exhibieron niveles más bajos de comportamientos excesivos en el uso del internet (Berte et al., 2021). Asimismo, se ha demostrado que aquellos estudiantes con mayor creencia en sus capacidades académicas demuestran patrones de uso de internet más regulados (Zhou et al., 2020). Esta asociación negativa se puede explicar de varios mecanismos. Primero, como sugiere (Gaeta et al., 2021) una mayor confianza en las capacidades académicas mejora las habilidades de

autorregulación de los estudiantes, lo que les permite gestionar de manera eficaz el tiempo que pasan en línea, manteniendo su concentración en las tareas académicas (Wang et al., 2023). Además, este hallazgo respalda el modelo cognitivo-conductual, según el cual creencias funcionales y fuertes de un individuo en sí mismo inhibe el desarrollo de comportamientos problemáticos en línea (Caplan, 2010).

25 El uso problemático de internet se asoció positiva y significativamente con los problemas de sueño. En Bangladesh se encontró que los estudiantes que hacían uso excesivo de internet tienen una mayor probabilidad de experimentar problemas de sueño (Islam et al., 2021). La incidencia de uso problemático de internet en universitarios de Hong Kong se asoció fuertemente con la mala calidad de sueño, problemas del humor y resultados desfavorables para la salud, como la obesidad (Kim et al., 2010). El mismo resultado se evidenció en universitarios chilenos (Aldea-Parra et al., 2024). Esto puede deberse a que el uso descontrolado de internet y la exposición a pantallas crea un estado de hiperactivación cognitiva y emocional, dificultando la transición al sueño (Lin et al., 2019).

9 Por otro lado, no se encontró relación significativa entre la autoeficacia académica y los problemas de sueño en universitarios colombianos. Este hallazgo contrasta con lo reportado en investigaciones previas (Pal et al., 2024; Ghose et al., 2023). Si bien los estudios señalan que aquellos estudiantes con mayor autoeficacia académica tienden a demostrar una mejor regulación de sus actividades de aprendizaje y a procrastinar menos (Covarrubias Apablaza et al., 2024; Li et al., 2020), el sueño depende de factores psicológicos y emocionales que escapan del autocontrol, como la ansiedad y el estrés (Gardani et al., 2022; Zou et al., 2020), el uso de dispositivos electrónicos antes de la hora de dormir (Gardani et al., 2022), el estilo de vida (Gardani

et al., 2022), entre otros. En ese sentido, ciertos estudios sugieren que la relación entre autoeficacia académica y problemas de sueño puede no ser significativa, especialmente en contextos donde la buena o mala salud mental están involucradas; por ejemplo, aquellos con buena salud mental pueden mostrarse resilientes ante los problemas de sueño y mantener niveles adecuados de autoeficacia (Xu et al., 2025). Asimismo, Kalbacher y Randler (2024) encontraron que, si bien los problemas de sueño se relacionaron significativamente con factores no cognitivos, como la autorregulación, su relación con la autoeficacia académica fue débil, señalando a otros factores como más importantes. Por consiguiente, esta investigación contribuye al estudio de los problemas del sueño en la vida académica universitaria, un tema de creciente interés en las investigaciones recientes (Suardiaz Muro et al., 2020) y da pie a que futuros investigadores exploren la relación entre estas variables en otros contextos, identificando posibles factores intervinientes.

Los resultados muestran que los problemas de sueño influyen positiva y significativamente en el uso problemático de internet. Esto sugiere que un estudiante que experimenta problemas para conciliar el sueño tiene mayor posibilidad de recurrir a un uso excesivo y problemático de internet como un medio de entretenimiento y diversión. Este resultado concuerda con lo reportado por Wang et al. (2022) en universitarios chinos. Asimismo, en Japón, los estudiantes con una pobre calidad de sueño presentaron mayor tendencia al uso excesivo de internet (Kitazawa et al., 2018). Esto sugiere que la mala calidad de sueño es un problema que puede intensificar el uso problemático de internet, constituyendo un factor de riesgo de afectación a la salud física y psicológica de los universitarios (An et al., 2014). Este hallazgo concuerda con estudios que señalan a los problemas de sueño como una patología vinculada al uso

problemático de internet (Guo et al., 2018; Kojima et al., 2019; Tan et al., 2016). Esto se debe a que la privación del sueño afecta significativamente el control de impulsos (Herlache et al., 2018), lo cual conduce al uso excesivo de internet.

El uso problemático de internet afectó negativamente la autoeficacia académica. Esto implica que el uso desmedido de internet disminuye la confianza de los estudiantes universitarios en sus capacidades para alcanzar el éxito académico. Este hallazgo concuerda con investigaciones previas (Karakaya & Altinsoy, 2023) y resalta el papel perjudicial del uso problemático de internet sobre la autoeficacia académica, disminuyendo su compromiso con las tareas académicas y aumentando su tendencia posponer dichas actividades (Sagone & Indiana, 2023) y a perder la motivación y compromiso con los estudios (Yupanqui-Lorenzo et al., 2021).

Por otro lado, los problemas de sueño no fueron un predictor significativo de la autoeficacia académica en universitarios colombianos. Este resultado concuerda con lo reportado por un estudio realizado en universitarios polacos, el cual señaló que, aunque los problemas de sueño se relacionan con la autoeficacia académica, no llega a ser un predictor significativo de ella (Przepiórka et al., 2019). Este hallazgo sugiere que, aunque los problemas de sueño influyen en el desempeño académico cognitivo de los estudiantes universitarios (Albakri et al., 2021), existen otros factores intervinientes que podrían tener un peso más determinante en la autoeficacia académica. Ante ello, Zimmerman y Schunk (2013) señalan que la autoeficacia académica se construye a partir de factores como, la experiencia previa, el aprendizaje vicario y los estados fisiológicos; representando, los problemas de sueño, un solo factor en esta compleja y multifactorial construcción de la autoeficacia académica.

Finalmente, el presente estudio demuestra el papel de mediador que ejerce el uso problemático de internet en la relación entre los problemas de sueño y la autoeficacia académica. Esto sugiere que los problemas de sueño, por si solos, no afectan la autoeficacia académica de los universitarios, sino que este efecto ocurre a través del uso problemático de internet.

Este hallazgo respalda la necesidad de considerar al uso desmedido del internet como un factor determinante en el impacto negativo de los problemas de sueño en la autoeficacia académica; de este modo, aunque los problemas de sueño han demostrado tener repercusiones negativas en el desempeño y funciones cognitivas de los universitarios (Al Salmani et al., 2020; Hegde et al., 2025), podría ser necesaria la intervención del uso problemático del internet para que este mismo efecto se mantenga sobre la autoeficacia, la cual implica, además de funciones cognitivas, aspectos emocionales y motivacionales (Bandura, 1997a). Investigaciones previas señalan que los estudiantes que regulan mejor sus emociones y emplean estrategias de afrontamiento positivas optimizan su aprendizaje y bienestar académicos (Khan, 2023; Usán Supervía & Quílez Robres, 2021). En contraste, un comportamiento mal adaptativo, como el uso problemático de internet, amplifica el efecto negativo de los problemas de sueño en la autoeficacia académica de los universitarios colombianos. Esta dinámica encontrada corrobora lo propuesto por la I-PACE (Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution, según la cual los problemas de sueño actúan como una condición personal de los universitarios que afecta negativamente su bienestar emocional, incluyendo las creencias en sus capacidades para el éxito académico, integrando al uso problemático de internet como una estrategia de regulación desadaptativa o de escape, jugando un rol

clave en la mediación del impacto de los problemas de sueño en la autoeficacia académica.

Asimismo, por la teoría social cognitiva es posible comprender que un factor personal del estudiante (problemas de sueño) puede afectar negativamente, mediante la intervención de un componente de comportamiento (uso problemático de internet), la confianza en sus capacidades para alcanzar metas estudiantiles (Bandura, 1986). De esta manera, se amplía la comprensión de estas teorías en el contexto de la educación superior universitaria de Colombia.

Este estudio presenta implicancias prácticas. A nivel de gestión institucional, se recomienda concientizar y promover la buena práctica de la higiene del sueño mediante conferencias educativas, material informativo difundido por redes sociales y programas de intervención (Bani et al., 2023). Asimismo, los docentes, en coordinación con el área psicológica de las instituciones educativas, debieran brindar charlas informativas y talleres que brinden estrategias de regulación del uso de internet, para el logro de la autorregulación digital (Anthonysamy et al., 2020). Se recomienda integrar sesiones informativas sobre las consecuencias de la privación del sueño para el bienestar general y el aprendizaje, así como, proporcionar estrategias para mejorar la calidad de este; por ejemplo, mantener horarios consistentes para acostarse y levantarse, técnicas de gestión del tiempo y autocontrol para reducir la exposición prolongada a las pantallas en horarios correspondientes al descanso nocturno (Díaz Cuesta & Concheiro Guisán, 2023).

El presente estudio no está exento de limitaciones. En ese sentido, no se pueden establecer relaciones causales, debido a la falta de información sobre la temporalidad y la dirección de las relaciones entre las variables al recolectar los datos en un momento

31 dado (Bulmer, 1979). Tampoco es posible evaluar cambios en el tiempo o tendencias en el comportamiento de las variables de estudio. Además, considerando que la muestra fue seleccionada por conveniencia, podría ser necesaria una mayor representatividad y haber causado sesgos en los resultados (Cochran, 1977), así como también el uso de autoinformes para medir los problemas de sueño (Dewald et al., 2010). Se recomienda que futuras investigaciones aborden estudios longitudinales para establecer causalidad entre las variables abordadas. Además, se recomienda investigar la relación entre estas variables con muestras más grandes y en contextos socioculturales diversos. Asimismo, se recomienda realizar estudios que incorporen al modelo factores adicionales que, de manera similar al uso problemático de internet y los problemas de sueño, son 21 perjudiciales para los procesos de aprendizaje de los estudiantes universitarios. Este enfoque facilitará la implementación de estrategias curriculares y didácticas para fomentar una experiencia académica enriquecedora y establecer mecanismos de autorregulación académica y gestión del tiempo, para una experiencia de aprendizaje satisfactoria y enriquecedora.

12 En conclusión, el uso problemático de internet es un mediador total de la relación entre los problemas de sueño y la autoeficacia académica en estudiantes universitarios colombianos. Esto significa que la intervención rápida en el uso 20 problemático del internet en los universitarios podría mitigar los efectos negativos.

Referencias

- Akın, A., & İskender, M. (2011). Internet Addiction And Depression, Anxiety, And Stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(1), 138–148.
https://iojes.net/?mod=makale_tr_ozet&makale_id=41313
- Al Salmani, A. A., Al Shidhani, A., Al Qassabi, S. S., Al Yaaribi, S. A., & Al Musharfi, A. M. (2020). Prevalence of sleep disorders among university students and its impact on academic performance. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 974–981. <https://doi.org/10.1080/02673843.2020.1815550>
- Albakri, U., Drotos, E., & Meertens, R. (2021). Sleep Health Promotion Interventions and Their Effectiveness: An Umbrella Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5533.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18115533>
- Aldea-Parra, V. V., Anabalón-Henríquez, J. A., & Henríquez-Figueroa, S. C. (2024). Sleep Quality Related to Internet Addiction in University Students in Ñuble, Chile, 2023. *Aquichan*, 24(3), 1–16. <https://doi.org/10.5294/aqui.2024.24.3.6>
- Alrekebat, A. F. (2016). Internet Addiction and Its Relationship with Self-Efficacy Level among Al-Hussein Bin Talal University Students. *Journal of Education and Practice*, 7(32).
- An, J., Sun, Y., Wan, Y., Chen, J., Wang, X., & Tao, F. (2014). Associations Between Problematic Internet Use and Adolescents' Physical and Psychological Symptoms: Possible Role of Sleep Quality. *Journal of Addiction Medicine*, 8(4).
https://journals.lww.com/journaladdictionmedicine/fulltext/2014/07000/associations_between_problematic_internet_use_and.8.aspx

- Anthonymsamy, L., Koo, A. C., & Hew, S. H. (2020). Self-regulated learning strategies in higher education: Fostering digital literacy for sustainable lifelong learning. *Education and Information Technologies*, 25(4), 2393–2414.
<https://doi.org/10.1007/s10639-020-10201-8>
- Asociación Médica Mundial. (2009). Ethical principles for medical research involving human subjects. *Anales Del Sistema Sanitario de Navarra*, 24(2), 209–212.
<https://doi.org/10.23938/ASSN.0522>
- Ato, M., López García, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3).
<https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Aydin, F., & Aydin, A. (2024a). Relationship among sleep quality, quality of life and academic self-efficacy of university students. *Current Psychology*, 43(24), 21110–21119. <https://doi.org/10.1007/S12144-024-05929-2/TABLES/4>
- Aydin, F., & Aydin, A. (2024b). Relationship among sleep quality, quality of life and academic self-efficacy of university students. *Current Psychology*, 43(24), 21110–21119. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05929-2>
- Bae, E. S., Kang, H. S., & Lee, H. N. (2020). Mediating effects of academic self-efficacy in the relationship between academic stress and sleep quality among academic high school students. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 26(3). <https://doi.org/10.5977/jkasne.2020.26.3.281>
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. In *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall, Inc.

- Bandura, A. (1989). Human Agency in Social Cognitive Theory. *American Psychologist*, 44(9). <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.9.1175>
- Bandura, A. (1997a). Self-efficacy: The exercise of control. In *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Bandura, A. (1997b). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Bani Issa, W., Hijazi, H., Radwan, H., Saqan, R., Al-Sharman, A., Samsudin, A. B. R., Fakhry, R., Al-Yateem, N., Rossiter, R. C., Ibrahim, A., Moustafa, I., Naja, F., Alameddine, M., Abbas, N., Abdelrahim, D. N., Al-Shujairi, A., & Awad, M. (2023). Evaluation of the effectiveness of sleep hygiene education and FITBIT devices on quality of sleep and psychological worry: a pilot quasi-experimental study among first-year college students. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1182758>
- Bartimote-Aufflick, K., Bridgeman, A., Walker, R., Sharma, M., & Smith, L. (2016). The study, evaluation, and improvement of university student self-efficacy. In *Studies in Higher Education* (Vol. 41, Issue 11). <https://doi.org/10.1080/03075079.2014.999319>
- Berte, D. Z., Mahamid, F. A., & Affouneh, S. (2021a). Internet Addiction and Perceived Self-Efficacy Among University Students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(1). <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00160-8>
- Berte, D. Z., Mahamid, F. A., & Affouneh, S. (2021b). Internet Addiction and Perceived Self-Efficacy Among University Students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(1), 162–176. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00160-8>

- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. In *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* (Vol. 71). <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>
- Bulmer, M. G. (1979). *Principles of statistics*. Dover.
- Burgos-Torre, K. S., & Salas-Blas, E. (2020). Procrastinación y Autoeficacia académica en estudiantes universitarios limeños. *Propósitos y Representaciones*, 8(3). <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.790>
- Cain, N., & Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. In *Sleep Medicine* (Vol. 11, Issue 8). <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.02.006>
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Carranza Esteban, R. F., Mamani-Benito, O., Morales-García, W. C., Caycho-Rodríguez, T., & Ruiz Mamani, P. G. (2022). Academic self-efficacy, self-esteem, satisfaction with studies, and virtual media use as depression and emotional exhaustion predictors among college students during COVID-19. *Heliyon*, 8(11), e11085. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e11085>
- Choi, S. W., Kim, D. J., Choi, J. S., Ahn, H., Choi, E. J., Song, W. Y., Kim, S., & Youn, H. (2015). Comparison of risk and protective factors associated with smartphone

addiction and Internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4).

<https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.043>

Cochran, W. G. (1977). *Sampling Techniques* (3rd ed.). Wiley & Sons, Inc. .

Covarrubias Apablaza, C. G., Pavez Salinas, P., Venegas-Ramos, L., & Mendoza Lira, M. (2024). The influence of self-efficacy on academic goals and the mediating role of self-regulation of learning in a sample of university students. *Revista de Investigación Educativa*, 42(2). <https://doi.org/10.6018/rie.597871>

Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., & Booth, M. (2020). Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 104. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106160>

Cui, G., Yin, Y., Li, S., Chen, L., Liu, X., Tang, K., & Li, Y. (2021). Longitudinal relationships among problematic mobile phone use, bedtime procrastination, sleep quality and depressive symptoms in Chinese college students: a cross-lagged panel analysis. *BMC Psychiatry*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03451-4>

Dehghan, P., Aynehchi, A., Saleh-Ghadimi, S., Asghari Jafarabadi, M., & Moslemi, E. (2022). Association of self-efficacy and coping with sleep quality and disturbances with an emphasis on mediating role of eating behaviors and body mass index: A structural equation modeling approach. *Current Psychology*, 41(11). <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01774-9>

Demetrovics, Z., Szeredi, B., & Rózsa, S. (2008). The three-factor model of Internet addiction: The development of the Problematic Internet Use Questionnaire.

Behavior Research Methods, 40(2), 563–574.

<https://doi.org/10.3758/BRM.40.2.563>

Deng, J., Zhang, L., Cao, G., & Yin, H. (2023). Effects of adolescent academic stress on sleep quality: Mediating effect of negative affect and moderating role of peer relationships. *Current Psychology*, 42(6). <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01803-7>

Dewald, J. F., Meijer, A. M., Oort, F. J., Kerkhof, G. A., & Bögels, S. M. (2010). The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. *Sleep Medicine Reviews*, 14(3), 179–189. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2009.10.004>

Díaz Cuesta, J. F., & Concheiro Guisán, A. (2023). Exposición prolongada a la televisión en niños y adolescentes: efectos sobre la salud y estrategias de protección. *Revista Española de Salud*, 98(e1). <https://ojs.sanidad.gob.es/index.php/resp/article/view/776>

Dominguez-Lara, A. L. (2014). Autoeficacia para situaciones académicas en estudiantes universitarios peruanos: Un enfoque de ecuaciones estructurales. *Revista de Psicología*, 4.

Dominguez-Lara, S., Alarcón-Parco, D., Campos-Uscanga, Y., Tamayo-Agudelo, W., Merino-Soto, C., Tumino, M. C., Quinde, J. M., De Moura, G. B., & Baptista, M. das G. de A. (2023). Propiedades psicométricas e invariancia de medida de una escala de autoeficacia académica en estudiantes universitarios de cinco países latinoamericanos. *Ciencias Psicológicas*. <https://doi.org/10.22235/cp.v17i1.3051>

- Eghtesadi, M., & Florea, A. (2020). Facebook, Instagram, Reddit and TikTok: a proposal for health authorities to integrate popular social media platforms in contingency planning amid a global pandemic outbreak. In *Canadian Journal of Public Health* (Vol. 111, Issue 3). <https://doi.org/10.17269/s41997-020-00343-0>
- Estrada Araoz, E. G., & Mamani Uchasara, H. J. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Apuntes Universitarios*, 10(4). <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.517>
- Finney, S. J., & DiStefano, C. (2013). Nonnormal and categorical data in structural equation modeling. In *Structural equation modeling: a second course* (Segunda Ed). Information Age Publishing Inc.
- Gaeta González, M. L., Gaeta González, L., & Rodríguez Guardado, M. del S. (2021). Autoeficacia, estado emocional y autorregulación del aprendizaje en el estudiantado universitario durante la pandemia por COVID-19. *Actualidades Investigativas En Educación*, 21(3), 1–25. <https://doi.org/10.15517/aie.v21i3.46280>
- Gardani, M., Bradford, D. R. R., Russell, K., Allan, S., Beattie, L., Ellis, J. G., & Akram, U. (2022). A systematic review and meta-analysis of poor sleep, insomnia symptoms and stress in undergraduate students. *Sleep Medicine Reviews*, 61, 101565. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2021.101565>
- Ghose, S. M., Dzierzewski, J. M., & Dautovich, N. D. (2023). Sleep and self-efficacy: The role of domain specificity in predicting sleep health. *Sleep Health*, 9(2), 190–195. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2022.09.008>

Grandner, M. A. (2017). Sleep, Health, and Society. In *Sleep Medicine Clinics* (Vol. 12, Issue 1). <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2016.10.012>

Guo, L., Luo, M., Wang, W.-X., Huang, G.-L., Xu, Y., Gao, X., Lu, C.-Y., & Zhang, W.-H. (2018). Association between problematic Internet use, sleep disturbance, and suicidal behavior in Chinese adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 965–975. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.115>

Hegde, V., KN, N. R., Singh, A., Modi, S., & M S, P. (2025). Impact of Sleep Patterns on Cognitive Functioning in Relation to Academic Performance. *2025 3rd International Conference on Intelligent Data Communication Technologies and Internet of Things (IDCIoT)*, 281–288. <https://doi.org/10.1109/IDCIOT64235.2025.10914998>

Herlache, A. D., Lang, K. M., & Krizan, Z. (2018). Withdrawn and wired: Problematic internet use accounts for the link of neurotic withdrawal to sleep disturbances. *Sleep Science*, 11(02), 69–73. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20180015>

Hinojo-Lucena, F. J., Aznar-Díaz, I., Trujillo-Torres, J. M., & Romero-Rodríguez, J. M. (2021). Uso problemático de Internet y variables psicológicas o físicas en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 23, 1–17. <https://doi.org/10.24320/redie.2021.23.e13.3167>

Islam, Z., Hsan, K., Islam, S., Gozal, D., & Hossain, M. (2021). Assessment of sleep quality and its association with problematic internet use among university students: a cross-sectional investigation in Bangladesh. *Sleep Science*, 14(S 01), 8–15. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20200069>

- Jenkins, C. D., Stanton, B.-A., Niemcryk, S. J., & Rose, R. M. (1988). A scale for the estimation of sleep problems in clinical research. *Journal of Clinical Epidemiology*, 41(4), 313–321. [https://doi.org/10.1016/0895-4356\(88\)90138-2](https://doi.org/10.1016/0895-4356(88)90138-2)
- Kalbacher, L. S., & Randler, C. (2024). Exploring the nexus between sleep, chronotype, and non-cognitive predictors in university students: Implications for academic success. *Chronobiology International*, 41(8), 1165–1175. <https://doi.org/10.1080/07420528.2024.2383396>
- Karakaya Özyer, K., & Altınsoy, F. (2023). Academic Procrastination of University Students: The Role of Problematic Internet Use, Self-Regulated Online Learning, And Academic Self-Efficacy. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 11(1), 77–93. <https://doi.org/10.52380/mojet.2023.11.1.459>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31(1). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Khan, M. (2023). Academic Self-Efficacy, Coping, and Academic Performance in College. *International Journal of Undergraduate Research and Creative Activities*, 5(1), 4. <https://doi.org/https://doi.org/10.7710/2168-0620.1006>
- Kim, J. H., Lau, C. H., Cheuk, K., Kan, P., Hui, H. L. C., & Griffiths, S. M. (2010). Brief report: Predictors of heavy Internet use and associations with health-promoting and health risk behaviors among Hong Kong university students. *Journal of Adolescence*, 33(1), 215–220. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2009.03.012>

- Kitazawa, M., Yoshimura, M., Murata, M., Sato-Fujimoto, Y., Hitokoto, H., Mimura, M., Tsubota, K., & Kishimoto, T. (2018). Associations between problematic Internet use and psychiatric symptoms among university students in Japan. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 72(7), 531–539.
<https://doi.org/10.1111/pcn.12662>
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (Cuarta Ed.). Guilford Press.
- Kojima, R., Sato, M., Akiyama, Y., Shinohara, R., Mizorogi, S., Suzuki, K., Yokomichi, H., & Yamagata, Z. (2019). Problematic Internet use and its associations with health-related symptoms and lifestyle habits among rural Japanese adolescents. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 73(1), 20–26.
<https://doi.org/10.1111/pcn.12791>
- Kristensen, S. M., Larsen, T. M. B., Urke, H. B., & Danielsen, A. G. (2023). Academic Stress, Academic Self-efficacy, and Psychological Distress: A Moderated Mediation of Within-person Effects. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(7), 1512–1529. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01770-1>
- Lee, Y. K., Chang, C. T., Cheng, Z. H., & Lin, Y. (2018). How Social Anxiety and Reduced Self-Efficacy Induce Smartphone Addiction in Materialistic People. *Social Science Computer Review*, 36(1).
<https://doi.org/10.1177/0894439316685540>
- Li, L., Gao, H., & Xu, Y. (2020a). The mediating and buffering effect of academic self-efficacy on the relationship between smartphone addiction and academic

procrastination. *Computers and Education*, 159.

<https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.104001>

Li, L., Gao, H., & Xu, Y. (2020b). The mediating and buffering effect of academic self-efficacy on the relationship between smartphone addiction and academic procrastination. *Computers & Education*, 159, 104001.

<https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.104001>

Lin, P.-H., Lee, Y.-C., Chen, K.-L., Hsieh, P.-L., Yang, S.-Y., & Lin, Y.-L. (2019). The Relationship Between Sleep Quality and Internet Addiction Among Female College Students. *Frontiers in Neuroscience*, 13.

<https://doi.org/10.3389/fnins.2019.00599>

MacKinnon, D. P., Fairchild, A. J., & Fritz, M. S. (2007). Mediation Analysis. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 593–614.

<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085542>

Magnavita, N., & Garbarino, S. (2017). Sleep, health and wellness at work: A scoping review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 14, Issue 11). <https://doi.org/10.3390/ijerph14111347>

Majumdar, P., Biswas, A., & Sahu, S. (2020). COVID-19 pandemic and lockdown: cause of sleep disruption, depression, somatic pain, and increased screen exposure of office workers and students of India. *Chronobiology International*.

<https://doi.org/10.1080/07420528.2020.1786107>

Matar Boumosleh, J., & Jaalouk, D. (2017). Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students- A cross sectional study. *PLoS ONE*, 12(8).

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182239>

- Meng, Q., & Zhang, Q. (2023). The Influence of Academic Self-Efficacy on University Students' Academic Performance: The Mediating Effect of Academic Engagement. *Sustainability*, 15(7), 5767. <https://doi.org/10.3390/su15075767>
- Moilanen, K. L., Shaw, D. S., & Maxwell, K. L. (2010). Developmental cascades: Externalizing, internalizing, and academic competence from middle childhood to early adolescence. *Development and Psychopathology*, 22(3). <https://doi.org/10.1017/S0954579410000337>
- Moreno, M., Riddle, K., Jenkins, M. C., Singh, A. P., Zhao, Q., & Eickhoff, J. (2022). Measuring Problematic Internet Use, Internet Gaming Disorder, and Social Media Addiction in Young Adults: Cross-sectional Survey Study. *JMIR Public Health and Surveillance*, 8(1). <https://doi.org/10.2196/27719>
- Mueller, R. O., & Hancock, G. R. (2019). Structural Equation Modeling. In G. R. Hancock, L. M. Stapleton, & R. O. Mueller (Eds.), *The reviewer's guide to quantitative methods in the social sciences* (2nd ed.). Routledge.
- Nemtcan, E., Sæle, R. G., Gamst-Klaussen, T., & Svartdal, F. (2022). Academic Self-Efficacy, Procrastination, and Attrition Intentions. *Frontiers in Education*, 7. <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.768959>
- Odaci, H. (2011). Academic self-efficacy and academic procrastination as predictors of problematic internet use in university students. *Computers and Education*, 57(1). <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.01.005>
- Otiura-Trisano, S., Cortez-Vergara, C., & Vega-Dienstmaier, J. M. (2024). Psychometric study of the cultural adaptation of the PIUQ in undergraduate

students in lima. *Persona*, 27(1), 77–103.

[https://doi.org/10.26439/persona2024.n27\(1\).6891](https://doi.org/10.26439/persona2024.n27(1).6891)

Paez, D., Delfino, G., Vargas-Salfate, S., Liu, J. H., Gil De Zúñiga, H., Khan, S., & Garaigordobil, M. (2020). A longitudinal study of the effects of internet use on subjective well-being. *Media Psychology*, 23(5).

<https://doi.org/10.1080/15213269.2019.1624177>

Pal, O., Sanyal, T., & Chatterjee, D. (2024). Exploring the Effect of Sleep Quality and Self-Efficacy on Academic Motivation in University Students of India.

International Journal For Multidisciplinary Research, 6(6).

<https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i06.32827>

Palenzuela, D. L. (1983). Construcción y validación de una escala de autoeficacia percibida específica de situaciones académicas. *Análisis y Modificación de Conducta*, 9(21), 185–219.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7101317>

Przepiórka, A., Błachnio, A., & Siu, N. Y.-F. (2019). The relationships between self-efficacy, self-control, chronotype, procrastination and sleep problems in young adults. *Chronobiology International*, 36(8), 1025–1035.

<https://doi.org/10.1080/07420528.2019.1607370>

Rutten, S., Vriend, C., van der Werf, Y. D., Berendse, H. W., Weintraub, D., & van den Heuvel, O. A. (2017). The bidirectional longitudinal relationship between insomnia, depression and anxiety in patients with early-stage, medication-naïve Parkinson's disease. *Parkinsonism and Related Disorders*, 39.

<https://doi.org/10.1016/j.parkreldis.2017.01.015>

- Sagone, E., & Indiana, M. L. (2023). The Roles of Academic Self-Efficacy and Intolerance of Uncertainty on Decisional Procrastination in University Students during the COVID-19 Pandemic. *Education Sciences*, 13(5), 476. <https://doi.org/10.3390/educsci13050476>
- Saleh-Ghadimi, S., Dehghan, P., Abbasalizad Farhangi, M., Asghari-Jafarabadi, M., & Jafari-Vayghan, H. (2019). Could emotional eating act as a mediator between sleep quality and food intake in female students? *BioPsychoSocial Medicine*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s13030-019-0154-3>
- Schlarb, A. A., Friedrich, A., & Claßen, M. (2017). Sleep problems in university students - An intervention. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 13. <https://doi.org/10.2147/NDT.S142067>
- Scotta, A. V., Cortez, M. V., & Miranda, A. R. (2022). Insomnia is associated with worry, cognitive avoidance and low academic engagement in Argentinian university students during the COVID-19 social isolation. *Psychology, Health and Medicine*, 27(1). <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1869796>
- Shi, X., Wu, Y., Cao, F., Wang, X., Du, K., & Zang, S. (2024). The effect of loneliness on interpersonal sensitivity among nursing undergraduates: a chain mediation role of problematic internet use and bedtime procrastination. *BMC Nursing*, 23(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/S12912-024-02321-0/TABLES/5>
- Soper, D. (2024). *A-priori sample size calculator for structural equation models*. <https://www.danielsoper.com/statcalc/default.aspx>
- Suardiaz Muro, M., Morante Ruiz, M., Ortega Moreno, M., Ruiz, M. A., Martín Plasencia, P., & Vela Bueno, A. (2020). Sueño y rendimiento académico en

estudiantes universitarios: revisión sistemática. *Revista de Neurología*, 71(02), 43.

<https://doi.org/10.33588/rn.7102.2020015>

Tan, Y., Chen, Y., Lu, Y., & Li, L. (2016). Exploring Associations between Problematic Internet Use, Depressive Symptoms and Sleep Disturbance among Southern Chinese Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(3), 313. <https://doi.org/10.3390/ijerph13030313>

Timkova, V., Nagyova, I., Reijneveld, S. A., Tkacova, R., van Dijk, J. P., & Bültmann, U. (2020). Psychological distress in patients with obstructive sleep apnoea: The role of hostility and coping self-efficacy. *Journal of Health Psychology*, 25(13–14). <https://doi.org/10.1177/1359105318792080>

Usán Supervía, P., & Quílez Robres, A. (2021). Emotional Regulation and Academic Performance in the Academic Context: The Mediating Role of Self-Efficacy in Secondary Education Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph18115715>

Villarreal-Zegarra, D., Torres-Puente, R., Otazú-Alfaro, S., Al-kassab-Córdova, A., Rey de Castro, J., & Mezones-Holguín, E. (2022). Spanish version of Jenkins Sleep Scale in physicians and nurses: psychometric properties from a Peruvian nationally representative sample. *Journal of Psychosomatic Research*, 157, 110759. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2022.110759>

Wang, J., Chen, Y., Jin, Y., Zhu, L., & Yao, Y. (2019). Sleep quality is inversely related to body mass index among university students. *Revista Da Associacao Medica Brasileira*, 65(6). <https://doi.org/10.1590/1806-9282.65.6.845>

- Wang, Q., Liu, Y., Wang, B., An, Y., Wang, H., Zhang, Y., & Mati, K. (2022). Problematic internet use and subjective sleep quality among college students in China: Results from a pilot study. *Journal of American College Health*, 70(2), 552–560. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1756831>
- Wang, W., Ye, J., Zhu, Y., Huang, D., & Zhao, X. (2023). Longitudinal relationship between internet self-control and problematic internet use among Chinese adolescents: mediating role of meaning in life. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1258673>
- Wong, H. Y., Mo, H. Y., Potenza, M. N., Chan, M. N. M., Lau, W. M., Chui, T. K., Pakpour, A. H., & Lin, C. Y. (2020). Relationships between severity of internet gaming disorder, severity of problematic social media use, sleep quality and psychological distress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph17061879>
- Xu, Z., Niu, M., Du, W., & Dang, T. (2025). The effect of sleep quality on learning engagement of junior high school students: the moderating role of mental health. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1476840>
- Yarlequé Chocas, L. A., Javier Alva, L., Monroe Avellaneda, J. D., Nuñez Llacuachqui, E. R., Navarro García, L. L., Padilla Sánchez, M., Matalinares Calvet, M. L., Navarro García, L. R., & Campos Cárdenas, J. (2016). Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín. *Horizonte de La Ciencia*, ISSN 2304-4330, ISSN-e 2413-936X, Vol. 6, Nº. 10, 2016, Págs. 173-184, 6(10), 173–184.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5612860&info=resumen&idioma=SPA>

Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. In *American Behavioral Scientist* (Vol. 48, Issue 4).
<https://doi.org/10.1177/0002764204270278>

Yupanqui-Lorenzo, D. E., Mollinedo Flores, F. M., & Montealegre Echaiz, C. A. (2021). Modelo explicativo de la autoeficacia académica: autorregulación de actividades, afecto positivo y personalidad. *Propósitos y Representaciones*, 9(2).
<https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n2.755>

Zhang, M. X., & Wu, A. M. S. (2020). Effects of smartphone addiction on sleep quality among Chinese university students: The mediating role of self-regulation and bedtime procrastination. *Addictive Behaviors*, 111.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106552>

Zhou, D., Liu, J., & Liu, J. (2020). The effect of problematic Internet use on mathematics achievement: The mediating role of self-efficacy and the moderating role of teacher-student relationships. *Children and Youth Services Review*, 118, 105372. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105372>

Zhu, Y., Zhang, J. H., Au, W., & Yates, G. (2020). University students' online learning attitudes and continuous intention to undertake online courses: a self-regulated learning perspective. *Educational Technology Research and Development*, 68(3).
<https://doi.org/10.1007/s11423-020-09753-w>

Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2013). *Self-Regulated Learning and Academic Achievement* (B. J. Zimmerman & D. H. Schunk, Eds.; 2nd ed.). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781410601032>

Zou, P., Wang, X., Sun, L., Liu, K., Hou, G., Yang, W., Liu, C., Yang, H., Zhou, N., Zhang, G., Ling, X., Liu, J., Cao, J., Ao, L., & Chen, Q. (2020). Poorer sleep quality correlated with mental health problems in college students: A longitudinal observational study among 686 males. *Journal of Psychosomatic Research*, 136, 110177. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110177>

Figuras y Tablas

Tabla 1

Perfil sociodemográfico

		Frecuencia	%
Sexo	Masculino	181	51.70%

Edad	Femenino	169	48.30%
	18-25 años	304	86.80%
	26-32 años	40	11.40%
	33-39 años	6	1.80%
	40 años y más	0	0.00%
	Tipo de universidad		
	Privada	27	7.7%
	Pública	322	92.3%
	Área del conocimiento		
	Ciencias de la Educación	92	26.30%
Tipo de universidad	Ciencias de la Salud	20	5.70%
	Ciencias Sociales y Humanas	10	2.90%
	Economía, Administración, Contaduría y afines	154	44.00%
	Ingeniería, Arquitectura, Urbanismo y afines	74	21.10%
	Primero	92	26.3%
	Segundo	78	22.3%
	Tercero	81	23.1%
	Cuarto	40	11.4%
	Quinto	59	16.9%

Tabla 2

Análisis descriptivo, confiabilidad de los instrumentos y correlación entre variables

	Media	DE	g_1	α	ω	1	2
1. Autoeficacia académica (AA)	27.7	5.34	0.04	.881	.883	-	
2. Uso problemático de internet (PIU)	21.5	5.59	0.29	.810	.812	-0.166	**
3. Problemas de sueño (PS)	7.34	3.80	1.96	.819	.827	-0.068	0.186

*p <0.05, **p <0.01, ***p <0.001

Tabla 3

Análisis de trayectorias (Path analysis)

95% Confidence Interval								
			Estimate	SE	Lower	Upper	Z	p
PS	→	UPI	0.273	0.077	0.121	0.424	3.53	<.001

			95% Confidence Interval					
			Estimate	SE	Lower	Upper	Z	p
UPI	→	AA	-0.142	0.048	-0.237	0.048	-2.95	0.003
PS	→	AA	-0.051	0.071	-0.190	0.088	-0.72	0.470

Nota. UPI = Uso problemático de internet, AA=Autoeficacia académica, PS=Problemas de sueño

Figura 1

Diagrama estadístico

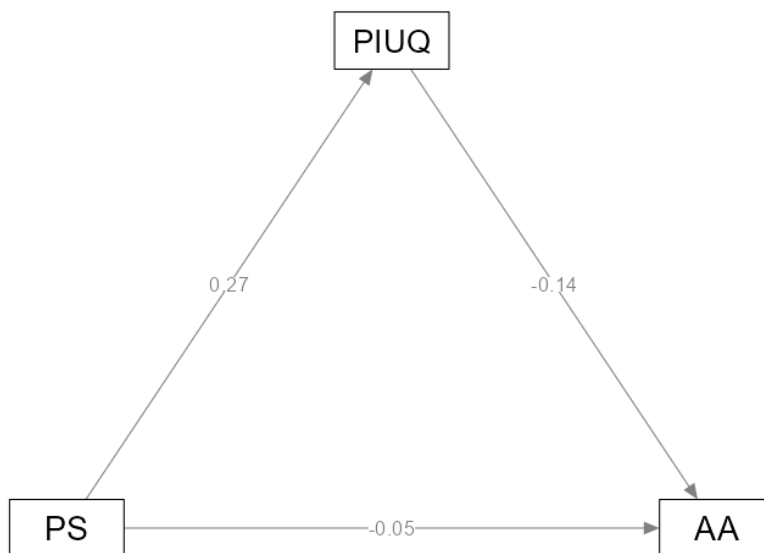


Tabla 4

Análisis de Mediación

Effect	Label	Estimate	SE	95% Confidence Interval		Z	p	Mediatio
				Lower	Upper			
Indirect	a x b	-0.039	0.017	-0.072	-0.005	2.27	0.023	43.2
Direct	c	-0.051	0.071	-0.190	0.088	-0.72	0.470	56.8
Total	a x b x c	-0.090	0.070	-0.228	0.048	-1.30	0.202	100

Figura 2

Representación gráfica del papel mediador del uso problemático de internet en la relación entre problemas de sueño y la autoeficacia académica

