

NAOMI NUNURA

-ARTÍCULO EMPIRICO UPEU-NUNURA, JUGO Y LOPEZ. DISCUSIÓN.docx

 PASO 1.3 PASO 1.3 Universidad Peruana Union

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::29566:438129377

Fecha de entrega

10 mar 2025, 12:02 p.m. GMT-3

Fecha de descarga

2 jul 2025, 1:17 p.m. GMT-3

Nombre de archivo

-ARTÍCULO EMPIRICO UPEU-NUNURA, JUGO Y LOPEZ. DISCUSIÓN.docx

Tamaño de archivo

4.9 MB

12 Páginas

5508 Palabras

31.126 Caracteres

20% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Coincidencias menores (menos de 8 palabras)
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

Exclusiones

- N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 17%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 14%  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

- 17% Fuentes de Internet
- 3% Publicaciones
- 14% 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	repositorio.uta.edu.ec	2%
2	Internet	ojs.uru.edu	2%
3	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	1%
4	Internet	repositorio.uss.edu.pe	<1%
5	Internet	www.coursehero.com	<1%
6	Trabajos entregados	Universidad Católica de Santa María on 2024-12-17	<1%
7	Internet	repositorio.ucsm.edu.pe	<1%
8	Trabajos entregados	Universidad Manuela Beltrán Virtual on 2024-09-27	<1%
9	Trabajos entregados	Pontificia Universidad Catolica del Peru on 2024-12-14	<1%
10	Trabajos entregados	Universidad Tecnológica Centroamericana UNITEC on 2025-03-08	<1%
11	Trabajos entregados	Universidad de Nebrija on 2024-06-13	<1%

12	Internet	portal.amelica.org	<1%
13	Trabajos entregados	Grupo IOE on 2024-08-14	<1%
14	Internet	repositorio.ciedupanama.org	<1%
15	Internet	hdl.handle.net	<1%
16	Trabajos entregados	Universidad del Atlántico Medio on 2024-01-07	<1%
17	Internet	repositorio.continental.edu.pe	<1%
18	Trabajos entregados	ESCP-EAP on 2024-05-17	<1%
19	Trabajos entregados	Universidad San Ignacio de Loyola on 2019-12-19	<1%
20	Trabajos entregados	Universidad Nacional Federico Villarreal on 2024-09-13	<1%
21	Trabajos entregados	CORPORACIÓN UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA on 2025-02-14	<1%
22	Trabajos entregados	Universidad Carlos III de Madrid - EUR on 2023-09-17	<1%
23	Trabajos entregados	Universidad Continental on 2020-08-21	<1%
24	Trabajos entregados	Universidad San Ignacio de Loyola on 2023-07-01	<1%
25	Internet	repositorio.upla.edu.pe	<1%

26	Internet	repository.libertadores.edu.co	<1%
27	Internet	www.przetargi.info	<1%
28	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2024-02-07	<1%
29	Internet	www.monografias.com	<1%
30	Trabajos entregados	Universidad Católica San Pablo on 2023-06-24	<1%
31	Trabajos entregados	Universidad Católica San Pablo on 2024-07-03	<1%
32	Trabajos entregados	Universidad del Desarrollo on 2024-02-07	<1%
33	Internet	docs.google.com	<1%
34	Internet	es.slideshare.net	<1%
35	Internet	lume.ufrgs.br	<1%
36	Internet	worldwidescience.org	<1%
37	Internet	www.cenesex.sld.cu	<1%
38	Internet	www.dykinson.com	<1%
39	Trabajos entregados	CSU Northridge on 2025-02-18	<1%

40	Trabajos entregados	Institución Universitaria Tecnológico de Antioquia on 2025-02-24	<1%
41	Trabajos entregados	Universidad Autonoma de Chile on 2024-06-20	<1%
42	Trabajos entregados	Universidad Tecnologica del Peru on 2023-12-11	<1%
43	Trabajos entregados	Universidad de Alicante on 2022-07-08	<1%
44	Internet	pesquisa.teste.bvsalud.org	<1%
45	Internet	repositorio.ual.es	<1%
46	Internet	revista.religacion.com	<1%
47	Internet	revistas.unicyt.org	<1%
48	Internet	rua.ua.es	<1%
49	Internet	www.labnutricion.cl	<1%
50	Internet	www.oalib.com	<1%
51	Internet	www.scielo.org.pe	<1%
52	Trabajos entregados	Centro Europeo de Postgrado - CEUPE on 2023-08-14	<1%
53	Trabajos entregados	Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas on 2024-09-23	<1%

54	Trabajos entregados	Universidad TecMilenio on 2024-01-20	<1%
55	Trabajos entregados	Universidad del Norte, Colombia on 2024-12-01	<1%
56	Internet	dspace.uazuay.edu.ec	<1%
57	Internet	othes.univie.ac.at	<1%
58	Internet	repositorio.upt.edu.pe	<1%
59	Internet	ri.uaemex.mx	<1%
60	Internet	tesis.usat.edu.pe	<1%
61	Trabajos entregados	uncedu on 2024-10-31	<1%
62	Internet	www.uv.mx	<1%



Adicción a las redes sociales y calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada, 2025

Nunura Cisneros Naomi ¹, López Cueto Romina Adriana ², Jugo Venturo, Jazmin Sheyla ³

Estudiante de la EP Enfermería de la Universidad Peruana Unión¹ naominunura@upeu.edu.pe (<https://orcid.org/my-orcid?orcid=0009-0009-0739-2952>) ¹

Estudiante de la EP Enfermería de la Universidad Peruana Unión² rominalopez@upeu.edu.pe, (<https://orcid.org/my-orcid?orcid=0009-0004-9325-1403>) ²

Estudiante de la EP Enfermería de la Universidad Peruana Unión³ jazminjugo@upeu.edu.pe (<https://orcid.org/my-orcid?orcid=0009-0004-4233-6677>) ³

EP. Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud, UPeU - Lima¹

EP. Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud, UPeU - Lima²

EP. Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud, UPeU - Lima³

RESUMEN (250 palabras)

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación 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 correlacional 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 clave: Adicción, Redes, Sociales, Calidad, Sueño, Universitarios

ABSTRACT

The aim of the present study was to determine the relationship between social network addiction and sleep quality in university students. In relation to the methodology, the study has a cross-sectional correlational 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 social network use and sleep quality.

Keys Words: 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 (OMS, 2023). 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 (Osorio et al., 2021).

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 (Uzunçakmak et al., 2022).

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 (INEI, 2023).

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 (Ochoa & Barragan, 2022). 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 (Armaza Deza, 2023).

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 (Pérez-Chada et al., 2023). 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 (Aldea et al., 2024).

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 (Doncker & McLean, 2022).

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 (Kalal et al., 2023).

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 (Alonzo et al., 2021).

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 (McNamee et al., 2021).

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 Spearman = -0.4), lo que indica que, a mayor adicción a las redes sociales, menor es la calidad del sueño (Monteza & Santisteban, 2022).

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

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 relación entre las variables (Hernández & Mendoza, 2018).

Población y muestra

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 500 estudiantes, calculada utilizando la fórmula para el tamaño de muestra en poblaciones finitas. Esta fórmula tomó en cuenta un nivel de

52 confianza del 95% y un margen de error del 5%. Para el cálculo, se consideró la fórmula estándar que permite determinar el número mínimo de participantes necesario para garantizar la representatividad y la precisión de los resultados, basándose en la población total de estudiantes.

Mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, se eligieron aquellos estudiantes que estaban más accesibles y dispuestos a participar.

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

6 Para la variable adicción a redes sociales, se utilizó el instrumento denominado Cuestionario de Adicción a Redes Sociales, validado en Lima-Perú (Escurre & Salas, 2014). 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: ($p < .05$; $\chi^2/gl = 1.48$; 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 (Perales, 2020). 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/gl = 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.

Aspectos éticos

37 Fue aprobado en el Comité de Ética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión con numero xxxxxxxxxxxxxxxx. 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 termino de consentimiento y se respeto las normas éticas según la declaración de Helsinki y código de Nuremberg.

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.

2.4 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 universitarios 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.

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

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.

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	33.9	275	53.9	62	12.2

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.

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

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.

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 y dimensiones	1	2	3	4
	Rho (p)	Rho (p)	Rho (p)	Rho (p)
Uso excesivo de redes sociales	1			
Presencia en redes sociales	2	0.808(<0.001)		
Falta de control personal	3	0.911(<0.001)	0.846(<0.001)	
Adicción a redes sociales	4	0.945(<0.001)	0.942(<0.001)	0.957(<0.001)
Calidad de sueño	5	-0.380(<0.001)	-0.467(<0.001)	-0.389(<0.001)

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.

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	R ²	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.

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 (Álvarez et al., 2023) encontraron que los estudiantes de enfermería dependen significativamente de los dispositivos móviles para acceder a aplicaciones de aprendizaje y guías clínicas digitales. En México, un estudio (Garzón et al., 2022), 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.

En Argentina, en un estudio de (Guzmán et al., 2023) 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. 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 (Piarpuezan et al., 2024). 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 (Méndez et al., 2023).

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 (Pérez-Chada et al., 2023). 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 (Sánchez-Fernández et al., 2023). 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 (Aldea et al., 2024) 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 (Orosco et al., 2020). 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 (Calderón & Sánchez, 2021). 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 (Miñan et al., 2023).

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 (Ramírez et al., 2021). 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 (Alcívar & Yáñez, 2021). 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 (Ergün et al., 2022). Otro hallazgo, presentó que, en India, los universitarios que presentaban una mala calidad del sueño era 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 (McNamee et al., 2021).

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 (Cobis & Vilorio, 2021).

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 (Rivera, 2023).

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 (Monteza & Santisteban, 2022)

Por tanto, la conclusión más relevante del presente estudio es que la mala calidad del sueño en estudiantes universitarios está moderadamente relacionada con el uso excesivo de las redes sociales.

Se recomienda que futuros estudios consideren un enfoque longitudinal para evaluar cómo la relación entre la adicción a redes sociales y la calidad del sueño evoluciona con el tiempo. Además, sería útil incluir variables adicionales, para obtener una visión más integral de los factores que influyen en la calidad del sueño de los estudiantes universitarios.

Una limitante de este estudio es su diseño transversal, que impide establecer una relación causal entre la adicción a redes sociales y la calidad del sueño en estudiantes universitarios. Aunque los resultados muestran una asociación significativa, no se puede

determinar si el uso excesivo de redes sociales causa directamente la disminución en la calidad del sueño o si otros factores.

REFERENCIAS

- Alcívar, Á., & Yáñez, M. (2021). Las redes sociales y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes de educación básica media. *Polo Del Conocimiento*, 6, 40–53. <https://doi.org/10.23857/pc.v6i4.2537>
- Aldea, V., Anabalón, J., & Henríquez, S. (2024). Calidad de sueño y su relación con la adicción a internet en estudiantes universitarios en Ñuble, Chile, 2023. *Aquichan*, 24(3), 1–16. <https://doi.org/10.5294/aqui.2024.24.3.6>
- Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S., & Anderson, K. (2021). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 56, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.101414>
- Álvarez, G., Espejo, B., Lázaro, L., & Caballero, D. (2023). Uso de dispositivos móviles entre los jóvenes: Hacia una regulación multinivel. *Educación Básica, Cultura, Currículo*, 53, 1–17. <https://doi.org/10.1590/1980531410319>
- Armaza Deza, J. (2023). El Riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de Latinoamérica. *Preprints*, 10, 1–15. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5241>
- Calderón, G., & Sánchez, P. (2021). Impacto del uso de dispositivos móviles en el aprendizaje de estudiantes adolescentes. *Emerging Trends in Education*, 3(6). <https://doi.org/10.19136/etie.a3n6.4040>
- Cobis, M., & Vilorio, E. (2021). Adicción a las redes sociales en adolescentes. *Sistemas Humanos*, 2(1), 18–33.
- Doncker, K., & McLean, N. (2022). Social media, sleep difficulties and depressive symptoms: A case study of South African youth in Cape Town. *Technology in Society*, 70(June), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2022.102038>
- Garzón, P., Solares, M., Soto, L., Busto, B., & Cernuda, J. (2022). Adicción al smartphone en estudiantes del grado de Enfermería: estudio transversal. *Quantitative and Qualitative Community Research RqR*, 10(4), 36–43. <https://rqr.seapaonline.org/index.php/rqr/article/view/14>
- Guzmán, A., Ramírez, M., Villanueva, M., Sánchez, A., & Muñoz, S. (2023). Modalidades virtuales de aprendizaje en Odontología: Revisión sistemática. *Investigación En Educación Médica*, 12(47), 98–110. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2023.47.23504>
- Kalal, N., Vel, S., Angmo, S., Choyal, S., Bishnoi, S., Dhaka, S., Rulaniya, S., & Banswal, S. (2023). 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). *Investigación y Educación En Enfermería*, 41(2). <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v41n2e11>
- McNamee, P., Mendolia, S., & Yerokhin, O. (2021). Social media use and emotional and behavioural outcomes in adolescence: Evidence from British longitudinal data. *Economics & Human Biology*, 41, 100992. <https://doi.org/10.1016/J.EHB.2021.100992>
- Méndez, M., Díaz, A., & Sabariego, J. (2023). Uso problemático del smartphone en estudiantes de formación profesional. *Revista Tecnología, Ciencia y Educación*, 75–92. <https://doi.org/10.51302/tce.2023.5935>
- Miñan, G., Flores, J., Piñas, A. R., Suria Huincho, Y., Toledo, W., García, J., & Mejía, G. (2023). Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios peruanos. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 3(519). <https://doi.org/10.56294/SALUDCYT2023519>
- Monteza, A., & Santisteban, M. (2022). *Adicción a redes sociales y calidad del sueño en estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2022* [Universidad señor de sipan]. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/10780/Monteza%20Avellaneda%2C%20Karen%20%26%20Santisteban%20Valdiviezo%2C%20Maria.pdf?sequence=11&isAllowed=y>
- Ochoa, F., & Barragán, M. (2022). El uso en exceso de las redes sociales en medio de la pandemia. *Revista de Investigación En Ciencias Sociales y Humanidades*, 9(1), 85–92. <https://doi.org/10.30545/academo.2022.ene-jun.8>
- Orosco, J., Pomasunco, R., & Torres, E. (2020). Uso del smartphone en estudiantes universitarios de la región central del Perú. *IE Revista de Investigación Educativa de La REDIECH*, 11, 1–19. https://doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v11i0.769
- Osorio, C., Martos, M., Membrive, M., Vargas, K., Suleiman, N., Ortega, E., & Gómez, J. (2021). Smartphone addiction, risk factors and its adverse effects in nursing students: A systematic review and meta-analysis. *Nurse Education Today*, 98(December 2020), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104741>

- Pérez-Chada, D., Bioch, S. A., Schönfeld, D., Gozal, D., & Perez-Lloret, S. (2023). Screen use, sleep duration, daytime somnolence, and academic failure in school-aged adolescents. *PLoS ONE*, 18(2 February). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0281379>
- Piarpuezan, M., Rodríguez, B., Tello, K., & Pozo, C. (2024). Uso de dispositivos móviles en estudiantes universitarios. *Revista Arbitrada de Ciencias de La Salud*, 3(especial), 34–42. <https://doi.org/10.62574/nc193a32>
- Ramírez, E., Guaya, I., Guzmán, M., & Rojas, J. (2021). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en universitarios durante el confinamiento por COVID-19. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 1–19. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78902021000600020
- Rivera, L. (2023). *Uso de redes sociales y su relación con la calidad de sueño en estudiantes universitarios* [Universidad técnica de Ambato]. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/10780/Monteza%20Avellaneda%2C%20Karen%20%26%20Santisteban%20Valdiviezo%2C%20Maria.pdf?sequence=11&isAllowed=y#:~:text=En%20conclusi%C3%B3n%2C%20el%20autor%20se%C3%B1al%C3%B3,cambios%20de%20humor%20y%20ansiedad.>
- Sánchez-Fernández, M., Borda-Mas, M., & Mora-Merchán, J. (2023). Problematic internet use by university students and associated predictive factors: A systematic review. *Computers in Human Behavior*, 139. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107532>