



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE:**

**USO DE REDES SOCIALES Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DE SUEÑO  
EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

Requisito previo para optar por el Título de Psicólogo Clínico

**Autor:** Rivera Flecher Luis Roberto

**Tutor:** Psc. Cl. Mg. Gavilanes Gómez Guillermo Daniel

Ambato – Ecuador

Marzo - 2023

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En calidad de Tutor del Trabajo de Titulación sobre el tema: **“USO DE REDES SOCIALES Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”** de Rivera Flecher Luis Roberto, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica, considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del jurado examinador designado por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, marzo del 2023

### **EL TUTOR**



Escaneado electrónicamente por:  
**GUILLERMO DANIEL  
GAVILANES GOMEZ**

.....  
Psc. Cl. Mg. Gavilanes Gómez Guillermo Daniel

## **AUTORIA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación: **“USO DE REDES SOCIALES Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”**, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y recomendaciones son de responsabilidad de mi persona, como autor de estetrabajo de grado.

Ambato, marzo del 2023

### **EL AUTOR**



Rivera Flecher Luis Roberto

## **DERECHOS DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Proyecto de Investigación o parte de él, un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación. Cedo los Derechos en línea patrimoniales de mi proyecto de investigación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción del Proyecto de Investigación, dentro de las regulaciones de la universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Ambato, marzo del 2023

## **EL AUTOR**



.....

Rivera Flecher Luis Roberto

## **APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR**

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Informe de Investigación sobre el tema: **“USO DE REDES SOCIALES Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”**, de Rivera Flecher Luis Roberto, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica.

Ambato, marzo del 2023

Para constancia firman

.....  
PRESIDENTE/A

.....  
1er VOCAL

.....  
2do VOCAL

## DEDICATORIA

*A mis padres, Luis y Yina, por el amor, trabajo y dedicación durante todo este tiempo hacía mí, agradecido con ustedes por haberme ayudado a llegar hasta aquí. Valoro mucho sus enseñanzas sobre cómo afrontar las dificultades sin perder nunca la cabeza, ni morir en el intento.*

*A mi pareja, por su tolerancia, comprensión, empeño, empatía y por su amor. Por permanecer conmigo durante todo este proceso universitario y en ocasiones sufrir el impacto directo de las consecuencias del proyecto investigado. Verdaderamente, ella me ayuda a conseguir la estabilidad que me permite dar todo mi potencial. Nunca dejaré de estar agradecido por esto.*

*A mi hermana Jéssica, por cuidarme y velar por mí en todo momento, a mi hermano Jared y sobrinos, por estar presentes, acompañándome física o virtualmente y por el apoyo moral que me brindaron a lo largo de esta etapa de mi vida.*

*A mis mejores amigos, Carlos, Ariel, Geovanny, Luis y Dennis, por mantenerse a mi lado cuando todo parecía desmoronarse y ayudarme a surgir con lo mucho que me aportan ¡Gracias Hermanos, lo logré!*

## AGRADECIMIENTOS

*Quiero expresar mi gratitud principalmente a Dios, quien, con su bendición y guía, supo darme fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más grandes.*

*Dar gracias también a mis queridos padres, que han sabido darme su ejemplo de trabajo y honestidad. Siento mucha gratitud por que son los impulsores de mis sueños, por fiarse y estimar mis aspiraciones, por las recomendaciones, valores y principios inculcados. Sin pedir nada a cambio, todo esto con una grandiosa dosis de amor.*

*Te agradezco Zuli, por manifestarte en cada momento que más necesitaba de alguien, porque vivir lejos de mi hogar fue muy complicado, pero me ayudaste a ser fuerte y me enseñaste a seguir mejorando como persona, además de brindarme el apoyo que necesité.*

*De manera especial, a mi tutor de tesis, Psc. Cl. Daniel Gavilanes, por haberme guiado durante esta etapa y que gracias a sus consejos y correcciones hoy puedo culminar este trabajo.*

*A mis compañeros, amigos y futuros colegas que la Universidad me brindó, todo hubiera sido más difícil sin ustedes, estarán dentro de un lugar especial en mi corazón, Dios les bendiga siempre.*

*Agradezco a la Universidad Técnica de Ambato y todos los docentes que, con su sabiduría y apoyo, me motivaron a desarrollarme dentro de la carrera, de manera especial a la profe Fanny, profe Mayra, profe Fabricio y profe Daniel, que me han visto crecer como persona y que gracias a sus conocimientos hoy puedo sentirme afortunado y satisfecho por lo que he logrado.*

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR .....	1
AUTORIA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN .....	2
DERECHOS DE AUTOR.....	3
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR.....	4
DEDICATORIA .....	5
AGRADECIMIENTOS .....	6
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	7
ÍNDICE DE TABLAS .....	9
RESUMEN .....	10
ABSTRACT .....	11
CAPÍTULO 1 .....	11
MARCO TEÓRICO.....	12
1.1. Antecedentes investigativos.....	12
1.1.1. Contextualización.....	12
1.1.2. Estado del arte .....	14
1.1.3. Definición de Variables.....	22
1.2. Objetivos .....	28
1.2.1. Objetivo general.....	28
1.2.2. Objetivos Específicos.....	28
1.2.3. Hipótesis de Investigación .....	28
CAPÍTULO II.....	28
METODOLOGÍA.....	28
2.1. Métodos.....	29
2.2. Materiales .....	29
2.2.1. Participantes .....	29
2.2.2. Instrumentos .....	29
2.2.3. Procedimiento	31
CAPÍTULO III.....	31



<b>RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....</b>	<b>31</b>
<b>Análisis y discusión de los resultados .....</b>	<b>32</b>
<b>Descripción de Datos Sociodemográficos.....</b>	<b>32</b>
<b>Tabla 1 .....</b>	<b>32</b>
<b>Tabla 2 .....</b>	<b>32</b>
<b>Tabla 3 .....</b>	<b>33</b>
<b>3.1. Análisis de los resultados del Cuestionario de Adicción a redes sociales</b>	<b>34</b>
<b>Tabla 4 .....</b>	<b>34</b>
<b>3.2. Análisis de los resultados del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh.</b>	<b>34</b>
<b>Tabla 5 .....</b>	<b>34</b>
<b>3.3. Comparación de supuestos de las medias de puntuación de Calidad de sueño en hombres y mujeres .....</b>	<b>35</b>
<b>Tabla 6 .....</b>	<b>35</b>
<b>3.4. Prueba de normalidad .....</b>	<b>36</b>
<b>Tabla 7 .....</b>	<b>36</b>
<b>3.5. Verificación de Hipótesis .....</b>	<b>37</b>
<b>3.6. Discusión de los resultados .....</b>	<b>37</b>
<b>CAPÍTULO IV.....</b>	<b>39</b>
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>39</b>
<b>4.1. Conclusiones .....</b>	<b>40</b>
<b>4.2. Recomendaciones .....</b>	<b>40</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>40</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>43</b>
<b>Anexo 1.....</b>	<b>44</b>
<b>Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) .....</b>	<b>44</b>
<b>Anexo 2.....</b>	<b>46</b>
<b>Índice de calidad de Sueño de Pittsburgh .....</b>	<b>46</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> .....	32
<b>Tabla 2</b> .....	32
<b>Tabla 3</b> .....	33
<b>Tabla 4</b> .....	34
<b>Tabla 5</b> .....	34
<b>Tabla 6</b> .....	35
<b>Tabla 7</b> .....	36

## RESUMEN

Las redes sociales son plataformas creadas en internet por individuos u organizaciones que se conectan a partir de intereses comunes, mientras que la calidad de sueño alude el hecho de dormir bien durante la noche y tener un buen funcionamiento a lo largo del día. Es por eso que el objetivo de este estudio fue determinar la relación entre el uso de redes sociales y calidad de sueño en estudiantes universitarios, variables que fueron medidas a través de la Escala de Adicción a las Redes Sociales (ARS) y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh, en una muestra de 104 estudiantes pertenecientes a la carrera de sistemas de información de una universidad de la ciudad de Latacunga, la investigación utilizó un enfoque cuantitativo, con un nivel descriptivo-correlacional, así como también se utilizó un estudio de campo y no experimental, presenta además un diseño transversal. Los resultados mostraron que los estudiantes evaluados presentan un nivel de adicción a las redes sociales bajo, sin embargo, en la calidad de sueño la mayoría de los estudiantes manifiesta que merece atención médica.

Además, se constató que no existen diferencias estadísticamente significativas entre la media de la calidad de sueño en hombres con respecto a las mujeres, con los datos obtenidos se corrobora la hipótesis alternativa, deduciendo que, si existe una correlación positiva baja entre estas dos variables, lo que determina que, a mayor uso de redes sociales, peor calidad de sueño en estudiantes de la carrera de sistemas de información.

**PALABRAS CLAVE:** CALIDAD DE SUEÑO, REDES SOCIALES, UNIVERSITARIOS.

## **ABSTRACT**

Social networks are platforms created on the Internet by individuals or organizations that connect based on common interests, while sleep quality refers to the fact of sleeping well at night and having a good performance throughout the day. That is why the objective of the study was to determine the relationship between the use of social networks and sleep quality in university students, variables that were measured through the Social Network Addiction Scale (ARS) and the Pittsburgh Sleep Quality Index, in a sample of 104 students belonging to the career of information systems of a university in the city of Latacunga, the research used a quantitative approach, with a descriptive-correlational level, as well as a field study and non-experimental, also presents a cross-sectional design. The results showed that the evaluated students present a low level of addiction to social networks, however, in the quality of sleep, most students state that it deserves medical attention.

In addition, it was found that there are no statistically significant differences between the mean of the quality of sleep in men with respect to women, in relation to the verification of hypotheses, the use of social networks is related to the quality of sleep, therefore, it is deduced that, if there is a low positive correlation between these two variables, which determines that, the greater the use of social networks, the worse the quality of sleep in students of the information systems career.

**KEY WORDS:** SLEEP QUALITY, SOCIAL NETWORKS, UNIVERSITY STUDENTS.

## INTRODUCCIÓN

Los avances tecnológicos han ido modificando nuestro mundo de manera vertiginosa. El fenómeno de las redes sociales ha ocasionado un gran impacto en la sociedad actual, principalmente en las nuevas generaciones, puesto que se ha implantado un nuevo estilo de relacionarse entre los jóvenes. Esto ha llevado a que se adopte un modelo y comunicación virtual, en donde no se es necesaria la presencia física, tanto del emisor como del receptor, este tipo de plataformas se manifiestan a través de chats, juegos en línea, foros, entre otros.

El término de red social se define como un componente virtual que facilita a las personas la elaboración de un perfil público dentro de un sistema determinado, generando una interacción con individuos que se encuentran distanciados físicamente. Del mismo modo, estos beneficios permiten compartir interés y necesidades, romper con la barrera de aislamiento y permiten la igualdad y pluralidad. Sin embargo, el uso excesivo de estas plataformas puede generar dificultades psicológicas y de relaciones interpersonales como la adicción, ciberacoso, el mal uso del tiempo libre, trastornos de sueño, entre otros (Flores, Morán, & Rodríguez Juan, 2017).

Por otro lado, la calidad de sueño es considerado como una necesidad fisiológica importante, debido a que pocas horas de descanso provocan un resultado negativo en la salud física y psicológica, así como también se ve afectada la interacción social, rendimiento académico y/o laboral de las personas. Sin embargo, es importante conocer que la calidad de sueño que una persona debe tener durante su estado de vigilia no precisa exactamente del total de las horas que duerme, sino más bien de cuanto descanse en el tiempo que duerme, tanto el ambiente, como la presencia de estímulos a los órganos sensoriales, no permiten que el sueño sea recuperado por completo (Acosta, 2019).

Con respecto a la revisión bibliográfica tomada en cuenta para este estudio, se pudo constatar de varias investigaciones que se ha estudiado dichas variables por separado, sin embargo, existió un porcentaje escaso en donde afirmaban una relación o no, entre las variables de estudio, uso de redes sociales y calidad de sueño.

Es así como, entre las investigaciones de relevancia se encuentra la realizada por Amador- Ortiz (2021), en México, a los presentados. Los resultados de esta investigación, indica que se vio reportado un nivel de adicción bajo a las plataformas virtuales, seguido de una dependencia media y por lo consiguiente la menor parte de la población universitaria presentaba una adicción alta, concluyendo que existe una probabilidad que los estudiantes que presentan mayor adicción a plataformas virtuales, reprobaban académicamente en sus facultades.

Por otro lado, en la investigación realizada por de la Portilla Maya Sonia, Carmen Lubert, (2017), en Colombia, afirman que en su población de estudio el resultado de las personas que necesitan atención médica es superior a los que no presentan problemas de sueño evidenciándose notablemente una mala calidad de sueño.

Según lo mencionado , es necesario investigar el uso de las redes sociales y calidad de sueño en los estudiantes universitarios, para que de esta manera se pueda identificar si existe una correlación significativa entra estas variables, este estudio se realizó en una institución superior educativa de la ciudad de Latacunga.

# CAPÍTULO 1

## MARCO TEÓRICO

### 1.1. Antecedentes investigativos

#### 1.1.1. Contextualización

En el caso de la adicción a la red social, se considera como una conducta compulsiva de permanecer conectado a una plataforma virtual, sin tener límite de uso y tiempo estipulado, dedicándose la mayoría del tiempo a revisar su perfil, difundir información e interactuar con diferentes individuos. Este tipo de necesidad generalmente afecta a personas que se encuentran en un grado considerable de vulnerabilidad, sin embargo, un grupo interesante son los jóvenes universitarios, ya que reúnen características de riesgo para formar parte de esta problemática, inhibiendo comportamientos que a su edad son necesarios para efectuar un desenvolvimiento adecuado.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), el uso excesivo de las tecnologías o Internet tiene la misma consecuencia que una droga, el uso de redes sociales como Instagram, Facebook, Twitter, YouTube, entre otras, es un hábito relativamente reciente, por lo que todavía se está comprendiendo los efectos de esta nueva forma de interacción social en diferentes poblaciones. El aumento del tiempo dedicado al uso de las redes sociales está relacionado con la sensación de aislamiento del mundo real, lo que puede contribuir al desarrollo de trastornos mentales. Es por eso por lo que la OMS reconoce el uso excesivo de las redes sociales como un problema real de sanidad pública, además, menciona que adolescentes, jóvenes y mujeres son el perfil de las personas que más usan las redes sociales.

De acuerdo con the global state of digital (2022), se estima que 3.484 billones de personas utilizan las redes sociales, esto representa a un 45% de la población mundial, como redes sociales más utilizadas se encuentra a Facebook (87%), YouTube (68%), Instagram (54%) entre otras. Debido al confinamiento repentino causado por la pandemia, provocó cambios de hábitos con relación al consumo, trabajo, estudios e incluso relaciones interpersonales. Cabe recalcar que el número de usuarios de internet y en redes sociales sigue creciendo a un ritmo más rápido que antes del confinamiento, según el último informe, las dos regiones con mayor penetración de internet y acceso a

redes sociales en la actualidad son el norte de Europa con un 98% y Europa occidental que tiene un 94%, seguidas también por Norteamérica con 92%. Por otro lado, las regiones que menos utilizan este tipo de plataformas se refieren a África central con 24% y África oriental con 26%.

Por otro lado, de acuerdo con el más reciente informe de Comscore (2021), sobre el uso de redes sociales en América Latina, cerca de 82% de los latinos tuvieron acceso a redes sociales durante 2021, lo que representó un aumento de 1,6% desde el registro de cierre de 2019 cuando fue de 80,9%, además, de la misma forma, el informe detalló que Brasil, México y Argentina son los tres países de la región donde más se consume redes sociales, con porcentajes de uso de 97,9%, 92,3% y 91,1% respectivamente, en donde lideran las redes sociales de Facebook, Instagram, Twitter y LinkedIn, teniendo en cuenta que la población Latinoamericana generalmente utiliza este tipo de plataformas para entretenimiento propio o en ocasiones para implementar un negocio de manera virtual, todo esto depende independientemente del uso personal que cada persona ofrezca.

Dentro del mismo orden de ideas, según la comisión económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), menciona que en Latinoamérica en el año 2021, se encuentran la mayoría de usuarios que consumen las redes sociales, estipulando un tiempo de utilización diaria de 212 minutos, es así como países de América del Sur como Brasil y Colombia se encuentran dentro de los primeros en permanecer la mayor parte del tiempo en las plataformas virtuales, con 225 y 216 minutos diarios respectivamente, sin embargo Argentina y México también forman parte de estos datos estadísticos de mayor uso de dichas plataformas, con 207 minutos en línea promedio para el país argentino y con 190 minutos de conexión aproximada para el país mexicano.

En cuestiones del territorio ecuatoriano, en el 2019, según el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) 6.980.896 personas, es decir el 40% de la población utiliza redes sociales desde su smartphone, las redes principales que se ocupan son Facebook con 55,4% mientras que con un 52% se dedican a WhatsApp, mientras que Instagram utiliza un 18,2%. Además, la tendencia a las redes sociales según su género se deduce que, las redes sociales que principalmente tiene la población de hombres y mujeres son Facebook y WhatsApp, en donde el 56,5% de hombres y el 54,4% de mujeres tienen la plataforma social de Facebook, mientras que, el 52,6% de hombres y 51,3% de mujeres poseen WhatsApp, así mismo, las ciudades que más ocupan estas



plataformas son Quito, Guayaquil y Cuenca, en donde se establece dentro de un rango de edad de 15 a 24 años el 78,8% y de 25 a 34 años un 76,9%.

Además, como parte del acceso a las tecnologías de la información y comunicación (TIC), el INEC en el año 2021 realizó una encuesta nacional denominada multipropósito de hogares, en donde se da a conocer el porcentaje de población con celulares y redes sociales a nivel nacional. Con una población de 17. 630. 690 de habitantes mayores de 5 años, menciona que al menos el 58.0% de los mismos, cuentan con un dispositivo electrónico activo, y el 47,4% disponen de un smartphone, sin embargo, el 44,6% de personas les dan uso a las redes sociales desde su celular, identificando dentro de este porcentaje a 3.931.482 usuarios del género masculino y a 3.928.222 cibernautas del género femenino.

Es así como estas plataformas virtuales, presentan una configuración para crear y compartir contenido de diversa información, atraen más la atención de los jóvenes, ya que, si bien es cierto, por el fácil uso que estas presentan, puede llegar a generarse una dependencia a las mismas, mostrando su lado perjudicial, cuando esto sucede y se genera un impacto negativo en el desarrollo de la vida cotidiana social, laboral, estudiantil o familiar, se puede dar una definición de “uso problemáticos de las redes sociales”, ocasionando consecuencias como distracción constante en su entorno, pérdida de tiempo, alteraciones en la conducta, aislamiento, bajo rendimiento académico y perturbaciones en los ritmos del sueño.

### ***1.1.2. Estado del arte***

#### ***1.1.2.1. Variable Uso de redes sociales***

En la actualidad, se desarrolla un creciente interés acerca de las adicciones a redes sociales y vulnerabilidad en línea de universitarios, desde la posición de Varchetta et al., (2020), hacen referencia a las plataformas virtuales como una resistencia que domina a la sociedad de manera digital, emitiendo la posibilidad que los usuarios mantengan y desarrollen su círculo social activo, para el presente trabajo se tomó en cuenta a 306 estudiantes Italianos de nivel superior, mismos que tenían una edad comprendida entre los 18 y 20 años, en la cual 152 pertenecían al sexo femenino y 154 al sexo masculino, existiendo una cooperación de manera voluntaria, se procedió a utilizar una encuesta en donde se formaba de tres partes, utilizando como primer punto una escala sociodemográfica, posteriormente se requirió información

acerca de cómo los usuarios manejaban la tecnología, y por último se empleó una batería de escalas preestablecidas. En donde se constató que el 70.9% de usuarios utilizan frecuentemente las redes sociales a lo largo de su agenda académica, mientras que el 2% menciona no utilizar estas plataformas.

A partir de un trabajo investigativo, se logra ubicar a la adicción a las redes sociales como una actividad de monitoreo permanente del ordenador o el smartphone, experimentando conductas repetitivas sobre su uso, asociado a una comorbilidad de adicciones a sustancias, en donde se ven interferidas las actividades cotidianas de la vida década una de las personas, es por eso que se lleva a cabo un estudio dentro de una población de estudiantes mexicanos de ambos sexos que se encuentran cursando la universidad, varios de ellos son procedentes de diversas carreras profesionales. Para la evaluación correspondiente se utilizó la Escala de adicción a las redes sociales – Formulario del estudiante (Social Media Addiction Scale – Student Form), se obtiene como resultados un nivel de acuerdo neutro, pero que, sin embargo, existen más conflictos en las mujeres (Ramírez E, Cuaya I, 2021).

En este sentido, la investigación realizada con una gran colaboración social, menciona que las plataformas sociales presenta un gran rendimiento para sus usuarios, pero que sin embargo, la adicción a las mismas genera ya un problema de conducta, para el estudio existió la colaboración de 374 estudiantes universitarios mexicanos, que permanecieran en rango de edad de 18 a 24 años, además, el 41.4% pertenecen al sexo masculino, mientras que el 58.6% pertenece al sexo femenino, para dicha evaluación el instrumento de evaluación fue el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) de Ecurra y Salas, en donde se relacionó que la utilización excesiva del móvil tiene que ver con el comportamiento adictivo a las plataformas virtuales, en donde se pudo constatar que el grado de dependencia es alto, y que por lo consiguiente, los jóvenes reportaron que la plataforma de WhatsApp es una de sus favoritas (Medrano et al., 2017).

La investigación efectuada acerca de influencia de la adicción a las redes sociales y su relación con la reprobación escolar en estudiantes universitarios de México, deduce que las plataformas virtuales son instrumentos que agilitan la intercomunicación entre dos o varios usuarios, sin embargo, la utilización excesiva de las mismas genera consecuencias negativas para los navegadores, bajo el consentimiento voluntario de los participantes, se utilizó el Cuestionario ARS realizado

por Escurra y Salas, adicionalmente se incrementó dos interrogantes extras, en donde a los 539 usuarios de estudio superior se les preguntaba si habían reprobado alguna materia y en el caso de que la respuesta haya sido “sí” se les mencionaba que en cuantas, al final de los resultados obtenidos se demostró que, el 57% de estudiantes presenta una adicción baja, el 36% dependencia media y por lo consiguiente se rescata que el 7% presentaba una adicción alta (Amador & Ortiz, 2021).

Se realizó un estudio acerca del predominio de las Tic y adicción a las redes sociales, en donde se mencionó que las tecnologías y plataformas virtuales en la actualidad son esenciales para el desarrollo de las personas, utilizadas para varios usos significativos, que incluso existe el incremento de la socialización entre usuarios, sin embargo, el permanecer en línea durante tiempos indefinidos puede ser perjudicial para las personas, generando riesgos en el ambiente familiar, social, académico/laboral, la población tomada en cuenta para el respectivo análisis consistió en 680 estudiantes mexicanos de ambos géneros, con una edad promedio de 21.47 años, el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) se aplicó con el consentimiento de los estudiantes, los resultados obtenidos mencionan que el 92.5% presenta una adicción moderada, mientras que 1.7% constata una adicción grave, señalando a Facebook como una de las redes más utilizadas por los jóvenes (María et al., 2019).

A través de una investigación realizada en Perú, y que contiene un grado alto de relevancia y con gran aporte científico hacia la comunidad, se infiere que la adicción a las redes sociales han reemplazado progresivamente la comunicación personal, además, se menciona que este tipo de dependencia puede referirse a un conjunto de conductas altamente riesgosas, debido a esto, el estudio fue realizado con una población de estudiantes que se encuentran cursando el sector universitario, existió la cooperación voluntaria de ambos sexos, con un rango de edad de 18 y 26 años, además, el cuestionario que fue utilizado para esta valoración se refiere a la adicción a redes sociales (ARS), en donde se obtuvo como resultado que el 35.3% de estudiantes generaban un grado de dependencia alto al tema planteado (Chiza- Lozano et al., 2021).

En el mismo orden de ideas, se realizó un estudio sobre adicción a internet y calidad de sueño en estudiantes de medicina de una universidad Perú, en donde se menciona que el internet se ha transformado en un instrumento inevitable para la vida cotidiana de las personas, sin embargo, si el uso del mismo se presenta de manera excesiva, llega a

generar dependencia por parte de los navegantes, para dicha investigación se utilizó la predisposición de 241 estudiantes universitarios que varían entre el primer, segundo y tercer año de estudio en Ciencias Médicas, mismos que accedieron bajo su propio consentimiento a la evaluación del test de adicción a internet (IA), en donde se pudo constatar que el porcentaje de personas que padecen del uso problemático fue de 68,4%, mientras que el 10,4% son considerados como usuarios que padecen de una adicción, además, es importante mencionar que existieron desigualdades significativas entre la edad, años de estudio, adicción a internet y sexo (Vázquez et al., 2019).

De igual manera, la importancia de ejecutar un estudio realizado en Perú y con gran aporte para la sociedad, se menciona que se llevó adelante una investigación acerca de la adicción a redes sociales y la relación con los síntomas depresivos, en donde se infiere que la dependencia a estas plataformas son consideradas como conductas reiteradas que principalmente en primera instancia surgen de manera favorable, pero que sin embargo, al convertirse en rutina causan episodios conductuales que pueden llegar a ser difícil de controlarlos, los estudiantes universitarios que fueron tomados en cuenta para este estudio, accedieron de manera voluntaria a responder las preguntas del Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS), en donde se consideró el sexo, edad comprendida entre los 18 – 20 años y 21 años o más, y semestre en el que cursa, en donde se evidenció que existe un 38.3% de usuarios que presentan un nivel muy alto con respecto de las adicciones a las redes sociales, existiendo un paralelismo entre sus dos variables (Padilla-Romero & Ortega-Blas, 2017).

Un estudio realizado en Lima, Perú, acerca de la procrastinación y la adicción a las redes sociales en jóvenes pertenecientes a estudios superiores de pre y post grado, deduce que la dependencia de estas plataformas provoca graves anomalías conductuales mismas que pueden verse reflejadas en su desenvolvimiento social, presentando niveles de ansiedad y disfunción social, con la colaboración de 402 estudiantes universitarios entre una edad comprendida de 16 y 65 años, en donde se agrupó en tres rangos de edad: 15-25 años, 26- 35 años y 36 o más años, se realizó un análisis a través del cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS), teniendo como resultados que el 21.2% se refiere a un nivel alto de adicción perteneciente a estudiantes de pregrado, mientras que el postgrado ocupa el 9.1% haciendo referencia a un nivel bajo de adicción, además, se destaca que la plataforma de Facebook es una de la más utilizada en estudiantes de 26 a 35 empleándola generalmente más en la

casa, trabajo, universidad (Segundo et al., 2017).

Mendoza (2018), realiza un estudio acerca del uso excesivo de redes sociales de internet y rendimiento académico, alude además que es importante tener cuidado con el uso indebido de las plataformas virtuales, ya que pueden ser manipuladas con información falsa, y que debido a la dependencia de estas los usuarios no llegarían a darse cuenta. Para la investigación se solicitó la participación de 490 estudiantes universitarios de Bolivia, en donde el 70% corresponde al sexo femenino y el 30% al sexo masculino, comprendidos en un rango de edad de 21 a 31 años, endone se realizó la evaluación con el Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS),y se identificó que el 38% de mujeres y el 18% de varones presentan una adicción leve a las plataformas virtuales, así mismo el 15% y 5% de mujeres y varones respectivamente presenta un grado de adicción moderado, mientras que el 2% de hombres y mujeres prestan más atención a las redes que a sus actividades, presentando un nivel grave de adicción.

Como aporte del autor, se considera el uso de dispositivos electrónicos y redes sociales contribuye de manera significativa al retraso del inicio del sueño en estudiantes universitarios, ya que, al ser usuarios principales de estas plataformas, le dan un uso excesivo, reflejando una mala administración de su tiempo, en donde se generan cambios perjudiciales dentro de la calidad de sueño, desencadenándose fatiga, somnolencia. Es importante deducir que el dormir menos horas de lo ideal, no afecta solamente a la salud de manera general, sino también, se ve perjudicado su rendimiento académico, causando deterioro cognitivo e intelectual.

### **1.1.2.2. Variable Calidad de sueño**

Para el elaboración y validez del proyecto acerca de las propiedades clinimétricas dela versión castellana del cuestionario de índice de calidad de sueño (PSQI), hace referencia a que la calidad del sueño es de gran relevancia cuando existe una patología dentro del mismo, es por ello que para la correcta adaptación de esta versión se procedió a tomar como población a 393 estudiantes de medicina procedentes de psiquiatría, teniendo como edad media de 21,45 años, ambos sexos procedentes de España, en donde se realizó la evaluación del índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI), emitiéndonos como resultados que según su baremos hasta 5, 161 personas no presentaban alteración en el sueño, mientras que 20 tenían esta afección, por otro lado, menor de 5, 56 personas no tenían alterado su sueño y 156 padecían de esta alteración

(Rico & Fernández, 1997).

Por otro lado, se muestran estudios con gran impacto acerca de la calidad del sueño, mencionando como elemento principal de una condición de vida positiva, entendiendo al sueño como una condición cíclica, reversible y funcional, sin embargo, en la población universitaria se considera que existe alteraciones en los modelos del sueño, es por eso que conjuntamente con la colaboración de 388 estudiantes de Colombia, con una edad promedio de 22 años, y en su mayoría del sexo femenino (82.5%), se pudo recabar información con el cuestionario de índice de calidad de sueño de Pittsburgh, en donde se realizó un análisis exploratorio y se pudo inferir que en el 58% de los casos la calidad de sueño fue mala, considerándose como malos dormidores, mientras tanto el 42% presenta una calidad del sueño buena, sin tener complicaciones a la hora de acostarse a descansar (Corredor Gamba & Polanía Robayo, 2020).

A través de la siguiente investigación realizada en Colombia acerca de la calidad de sueño y somnolencia diurna, se infiere que el sueño es una condición activa, fisiológica y rítmica que varía según el estado de vigilia, y que la condición del mismo produce cambios comportamentales positivos o negativos según su cuidado, debido a esto, se trabajó con 457 estudiantes universitarios que estén dentro de un rango de edad de 16 a 30 años, en donde se utilizó el índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI), de acuerdo a los resultados obtenidos se deduce que el sexo masculino presenta menor índice de tener malas condiciones de letargo, sin embargo, se puede evidenciar que el 77.1% presenta síntomas para ser atendidos por un médico, mientras que el 70.3% manifiesta somnolencia moderada (de la Portilla Maya et al., 2019).

Estudio realizado en Colombia con respecto a la caracterización de la calidad de sueño y de la somnolencia diurna excesiva, menciona que el sueño se caracteriza por la reducción de la conciencia, relajación de los músculos, leve inmovilidad, es por ello por lo que se alude que la falta de este provoca un déficit del patrón y calidad, provocando perturbaciones fisiológicas. El trabajo fue efectuado con la participación de manera voluntaria de 259 estudiantes de nivel superior, con un total de 149 mujeres y 110 hombres, con un rango de edad media de 20,7 años, el estudio fue realizado mediante la evaluación del índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI), en donde se evidenció los resultados que las personas que no presentan problemas en su sueño son un 6.2%,

los que merecen atención médica un 37.5%, además de los que necesitan atención y tratamiento médico 54.4% mientras que la población que no refiere problemas de sueño es de 0.8 (de la PortillaMaya Sonia, Carmen Lubert, 2017).

Para este proyecto investigativo acerca de los factores relacionados con la calidad del sueño y la somnolencia diurna, desde la perspectiva de Sánchez Oviedo et al., (2021), considera que el tiempo estipulado para tener un correcto ciclo del sueño corresponde a siete u ocho horas diarias, para que los universitarios puedan mantenerse activos durante lo que va del día, ya que la duración de este influye en aspectos emocionales y/o sociales. Los participantes colombianos que accedieron realizar el índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI) de manera voluntaria, son estudiantes universitarios de diferentes carreras, con un rango de edad de 17 a 33 años, en donde la mayoría correspondían al sexo femenino, sin embargo, el 89.1% se catalogó como malos dormidores, de igual manera, se pudo constatar que la mala calidad del sueño surge debido a elementos para no conciliar el sueño (Sánchez Oviedo et al., 2021).

Cabe recalcar que según Sota Velásquez et al., (2021) mencionan que existe una relación grande entre el uso excesivo del celular, calidad de sueño y soledad en jóvenes, refiriéndose a los efectos negativos que puede provocar el uso excesivo del celular, mismos que pueden verse repercutidos en sus hábitos de descanso, se menciona que las personas que participaron en el estudio son 397 estudiantes universitarios, residentes en Colombia que se encuentren dentro del rango de edad de 17 a 25 años, posterior al consentimiento informado, se procedió a emitir la evaluación acerca del cuestionario de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI), gracias a este abordaje se pudo inferir que el 10.8% de estudiantes mencionan tener una excelente calidad de sueño, el otro 44.6% deduce estar dentro de la norma con respecto a calidad del sueño, mientras que el 38.8% y 5.8% padecen de mala y muy mala calidad respectivamente (Sota Velásquez et al., 2021).

Para una investigación realizada en Chile, acerca de la calidad del sueño en estudiantes de obstetricia, se menciona que la importancia del sueño es elemental para ejercer un excelente funcionamiento mental y físico, es por eso que el proyecto se llevó a cabo en 331 universitarios de 17 a 31 años de ambos géneros, que accedieron de manera voluntaria, en donde se utilizó el índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI), mismo que arrojó un resultado como buenos dormidores al 24.5% , sin

embargo el 42.6% presenta una calidad de sueño buena, mientras que el 39.7% duerme efectivamente bien, además, los estudiantes que cursan desde el primer hasta el cuarto año de estudio se ubican los que tienen menos tiempo de dormir, así mismo los de este último año según los resultados se contemplan como los peores dormidores (Alegría & Rivera-López, 2020).

El estudio investigativo que se realiza acerca de salud mental y calidad de sueño, menciona que para que exista una buena higiene del sueño, es recomendable descansar aproximadamente 8 horas, sin embargo, la falta de esto puede generar un problema conductual referente a la sociedad, puesto que, la carga académica que existe en la universidad es grande, debido a que se considera al sueño como un componente principal para la recuperación del cuerpo, es por eso que 892 estudiantes universitarios peruanos accedieron de manera voluntaria a la ejecución del índice de calidad de sueño de Pittsburgh, mismo que presentaban una edad media de 21,8 años, se evidenció los resultados de que el 81.1% del primer año padecían de mala calidad del sueño, en donde el sexo femenino presenta un 13% de ser mal dormidor (Vílchez-Cornejo et al., 2016).

La mayoría de los estudiantes padecen de problemas en la calidad de sueño, es por eso que se realizó un trabajo investigativo en donde se estudia la variable y el rendimiento académico que presentan los estudiantes universitarios de Perú, dentro de una población de 345 personas, en un rango de edad de 21 a 30 años, de ambos géneros, mismos que accedieron voluntariamente a realizar el cuestionario de calidad de sueño de Pittsburgh, en donde los resultados detallaron que el 31% de estudiantes padecen de un mal hábito de sueño, en su mayoría varones, mientras que el 45% no refieren tener conflictos dentro de este ámbito, sin embargo, existen personas que necesitan tratamiento y atención en la calidad del sueño (Suardiaz-Muro et al., 2020).

### ***1.1.3. Definición de Variables***

#### ***1.1.3.1. Variable Uso de Redes Sociales***

***Red social.*** Este término puede definirse como un componente virtual que facilita a las personas la elaboración de un perfil público o semipúblico dentro de una organización o sistema determinado, misma que puede llegar a ser utilizada para establecer conexión con otros usuarios, así mismo, genera la oportunidad de tener un acercamiento o interactuar con individuos que se encuentran distanciados físicamente y



en gran número, este tipo de relaciones pueden variar entre realizar intercambios financieros, amistad, relaciones sexuales o rutas aéreas, así como también puede ser el medio de interacción de distintas personas como por ejemplo los juegos en línea, chats, foros, entre otras. Permite también a que los usuarios puedan realizar un seguimiento de sus relaciones interpersonales y pueda llegar a generar otras nuevas (Flores, Morán, & Rodríguez Juan, 2017).

**Tipos de redes sociales.** De acuerdo con Burgueño (2018), las redes sociales posibilitan la interacción de miles de usuarios en tiempo real, es por eso que gracias al autor se puede identificar la siguiente clasificación en redes sociales, la primera clasificación es por su público objetivo y temática: encontramos a las redes sociales horizontales: Son aquellas dirigidas a todo tipo de usuario y sin temática definida, encontramos a Facebook, Twitter, Orkut, WhatsApp, Instagram, Tinder, YouTube, Snapchat; verticales: Su objetivo es el de congregarse en torno a una temática definida a un colectivo concreto, este tipo de redes sociales presenta una subdivisión; verticales profesionales: generan relaciones profesionales entre usuarios, algunas de ellas son Viadeo, Xing y LinkedIn ; Verticales de ocio: tiene como objetivo integrar a usuarios que tienen actividades recreativas tales como usuarios de videojuegos, Wipley, Minube Dogster, entre otros; verticales mixtas: Ofrecen a usuarios y empresas un entorno específico para desarrollar actividades tanto profesionales como personales en torno a sus perfiles, tales como Yuglo, Unience, PideCita, entre otros.

Así mismo, otra clasificación es por el sujeto principal de la relación, en donde se encuentran subdivididas como redes sociales humanas: Son aquellas que centran su atención a fomentar las relaciones entre personas uniéndose individuos según el perfil social y en función de sus gustos, aficiones, lugares de trabajo, viajes y actividades estas pueden ser Koornk, Doppler, YouAre y Tuenti; de contenido: Las relaciones se desarrollan uniéndose perfiles a través de contenido, publicando los objetos que posee el usuario o los archivos que se encuentran en su ordenador, pueden ser Scribd, Friendster, entre otras; Redes sociales de inertes: Conforman un sector novedoso entre las redes sociales, su objeto es unir marcas, automóviles y lugares.

**Redes sociales más utilizadas.** Una red social, plataforma, sitio web o aplicación, permite publicar contenido profesional o de entretenimiento, los usuarios que se encuentran activos comparten contenido diferente dependiendo del tipo de red, dentro de las redes sociales más utilizadas encontramos a Facebook, considerada la red

social con más usuarios activos en el mundo actualmente, así como Instagram, las populares Stories de esta plataforma han aumentado el interés de los usuarios por esta red social, TikTok, es una de las principales redes que ha crecido indudablemente, el compartir, enviar y recibir videos cortos de 30 o 60 segundos como máximo, ha hecho que esta plataforma cuente con un buen número de descargas diarias de su aplicación y contenido compartido. Además, existen usuarios que sienten interés por la plataforma de YouTube ya que les permite compartir música de cualquier temática de forma instantánea, al mismo tiempo crear tutoriales (Burgueño, 2018).

***Beneficios de las redes sociales.*** Mendoza (2018), menciona que el uso de las redes sociales se ha incrementado notoriamente y cuando son empleadas adecuadamente existen ventajas, estos beneficios se traducen en la posibilidad de interactuar con otras personas, ser parte de un determinado grupo, compartir intereses y necesidades, romper con la barrera de aislamiento y permiten la igualdad y pluralidad. Actualmente la tecnología y el uso de las redes sociales están ganando muchos seguidores, además, de que acortan distancias, el hecho de que sea una herramienta tecnológica nos permite estar en comunicación con familiares, amigos, así como interactuar virtualmente con otras personas y compartir intereses y necesidades.

Continuando con las formulaciones anteriores, Pérez (2017), permite el establecimiento de lazos y relaciones con personas que comparten los mismos intereses, preocupaciones y necesidades, así como la actualización permanente de los contactos a diferencia del servicio de correo electrónico, con respecto al sector laboral y académico no se han quedado atrás, diversas experiencias innovadoras se reflejan en estas redes, los empresarios que hacen uso de estas plataformas, han demostrado un nivel de eficiencia y un acertado trabajo en equipo, consolidando proyectos de gestión del conocimiento, movimientos masivos de solidaridad, se han visto impulsados y en funcionamiento.

***Riesgos de las redes sociales.*** El uso de las redes sociales se ha convertido en un factor fundamental en el proceso de socialización entre la juventud y se han transformado en símbolos de pertenencias tanto para los jóvenes como para adultos, por lo que hoy en día formar parte de una red social se ha convertido en una necesidad, debido a que las personas han generado la necesidad de estar actualizadas y presentes socialmente, sin embargo, Corral (2017), menciona que entre sus 42 peligros con el uso de las plataformas virtuales, se encuentra la suplantación de identidad, escaso control de

datos, uso indebido, acceder a todo tipo de información sin tener ninguna restricción, provocando que las personas lleguen a ser víctimas de delitos, además de considerarse peligrosas al público si no se configura la privacidad de manera adecuada, puesto que exhiben la vida privada del usuario y pueden ser utilizadas por criminales para conocer datos de sus víctimas en delitos: como el acoso y abuso sexual, secuestro, tráfico de personas, entre otros.

***Causas de la adicción a redes sociales.*** Una de las principales características de este apartado se refiere a la normalización del uso de estas plataformas, ya que el hecho de interactuar con los demás, puede generar una experiencia positiva y creativa, sin embargo, deja de serlo en el momento en el que la persona ya no disfruta de ello, sino que siente que su voluntad queda sometida por la necesidad constante de interaccionar en la misma, internet es una ventana de relación social para todos. Sin embargo, quienes viven un periodo de soledad son más vulnerables ante el riesgo de dependencia porque observan en este vehículo de comunicación un sustituto de esos vacíos y carencias emocionales. Así pues, otras de las causas de la adicción a las redes sociales es este deseo de mostrar una imagen de perfección también recibe un feedback en forma de “like”. Un tipo de lenguaje que ofrece una interacción inmediata y diferente a la de las relaciones presenciales. Es un riesgo confundir el número de seguidores con el valor de la autoestima (Flores, 2017).

***Consecuencias de la adicción a redes sociales.*** Si bien es cierto, la existencia de puntos negativos acerca de la adicción a internet o a los ordenadores, pueden causar una serie de consecuencias nocivas, una de ellas y la más inmediata se refiere a la social, en donde se presta más atención a dichas plataformas que a su entorno, perjudicando de esta manera las relaciones personales. Pacheco (2018), menciona que, además, existen efectos que repercuten en los universitarios y personas en general, como son las habilidades cognitivas y en su salud, ya que, la enorme cantidad de tiempo que se desperdicia al estar pendiente de la actividad online, generan síntomas físicos, problemas de extroversión, estilos de afrontamiento improductivos, baja autoestima, además del descuido de los jóvenes en cuanto a sus trabajos escolares y sociales. De esta forma la persona estimará más lo que suceda en las plataformas virtuales que en lo que pase en su entorno, alejándose repentinamente de sus familiares y amistades.

Bajo esta misma línea, se manifiesta que con el uso excesivo de las redes sociales en

especial de la población más joven, se dan también a la par una serie de factores psicológicos que vendrían a ser negativos para la psiquis del individuo, los adolescentes que usan de manera más frecuente las redes sociales son mucho más narcisistas, y que presentan mayores tasas de enfermedad y son más proclives a padecer problemas de salud en el futuro que sus compañeros que siguen unas pautas establecidas de control del uso de estas tecnologías, además, de que pueden generar ansiedad, depresión e impaciencia, así como dentro de su funcionamiento cognitivo puede referir pensamientos obsesivos sobre Internet, preocupación por lo que sucede en el internet al no estar conectado y estado de consciencia alterado (Flores, 2017).

### **1.1.3.2. Variable Calidad de Sueño**

**Sueño.** Hay que mencionar que el sueño es considerado como un evento natural y fisiológico de los seres vivos, así como la reducción del estado de la conciencia y la facultad de responder a estímulos que estén sucediendo alrededor de la persona, además de que es un estado reversible es lo que le diferencia para que no sea asociado a estados patológicos como la coma y el estupor. Tras haber realizado varios estudios a cerca del mismo, se puede constatar que es necesario para la vida, puesto que se relaciona con la laxitud muscular e inmovilización de estos, del mismo modo, la privación del sueño puede verse repercutido en alteraciones de carácter conductual y fisiológicas (Fabres & Moya, 2021).

**Neurobiología del sueño.** Debido a que la necesidad fisiológica del sueño es importante, de igual manera la duración de este tiene que ver con la edad de la persona, gracias a que está envuelto de características que fluctúan desde la reducción de la conciencia hasta la existencia de perturbaciones conductuales. Sin embargo, varios estudios han identificado que el sueño es moderado por neurotransmisores cerebrales y sustancias de carácter excitante, encontramos la norepinefrina y dopamina, orexina, histamina, glutamato; de igual manera, se nombra a sustancias inhibitoras que pueden ser glicina, GABA, adenosina; mientras que las sustancias regulatorias se refieren a la acetilcolina, melatonina y serotonina (Lira & Custodio, 2018).

Por lo consiguiente Lira & Custodio (2018), describen a la dopamina y orexina como un componente muy relevante, puesto que permite que el estado de vigilia se mantenga, por otro lado, la histamina produce que la persona se mantenga en un estado de alerta, puesto que el glutamato es un neurotransmisor cerebral que se regula eléctrica como químicamente. Dentro del mismo orden de ideas, el GABA es un

neurotransmisor inhibitorio que junto con la adenosina inducen a que el sueño NREM sea prolongado, mientras que por otro lado la glicina se encarga de controlar el debilitamiento dentro del sueño REM.

***Ciclos circadianos y sueño.*** El mismo autor Acosta (2019), deduce que uno de los ciclos más sobresalientes el estado de sueño-vigilia, en donde se encuentra presente en la mayoría de los avances fisiológicos y la funcionalidad que puede llegar a tener la persona, ya que se encuentran generados gracias a un marcapasos circadiano que se ubica en el núcleo supraquiasmático, este procedimiento de marcapasos circadiano se encuentra compuesto por los siguientes componentes: oscilador circadiano con un ritmo de 24 horas, aferentes a la luz y un ritmo de salida. Estos ciclos se encuentran conciliados a los patrones ambientales de luz/oscuridad, además, los ciclos de sueño-vigilia consisten mediante un intercambio de procesos circadianos mismos que son el ritmo circadiano endógeno y los procesos homeostáticos y procesos ambientales.

En otras palabras, el ritmo circadiano endógeno y que se encuentra guiado por el “reloj biológico”, el mismo que trata de que exista un mantenimiento del estado de alerta, y favorece el establecimiento de sueño, por otra parte, el ritmo homeostático se rige a su vez debido a la recolección de sueño. Este tipo de ciclos también tienen que ver con comportamientos extras que las personas pueden llegar a tener, tales como la alimentación que también pueden llegar a ser elemental para que exista una buena regulación en los estados de sueño-vigilia que habíamos explicado anteriormente (Acosta, 2019).

***Etapas del sueño.*** El estudio científico del sueño se ha visto facilitado a través de la medida de las ondas cerebrales detectadas por un electroencefalograma, mismas que demuestran que el sueño consta de estados que se presentan en orden secuencial y cíclico, que duran aproximadamente 90 minutos, y que, en total de 4 a 6 ciclos en una noche, dependiendo del número de horas que duerma. Este tipo de examen permite precisar las etapas del sueño, la fase 1, denominada como sueño de transición, en este momento la persona se va desconectando progresivamente y disminuye la reactividad al medio y el pensamiento empieza a divagar; por su parte la fase 2, la persona presenta una progresiva relajación muscular, desconexión de su entorno y reducción progresiva de su índice metabólico. Por su parte, ya en la fase 3 se logra evidenciar un sueño realmente prolongado y profundo, se considera que es muy reparador y es el momento en el cual el individuo puede descansar (Benavides & Ramos, 2019)

**Sueño No MOR.** La primera fase del sueño MOR, hace referencia al inicio ligero del sueño, en donde se explica que en este estado es más fácil que el individuo puede despertarse, ya que existen ciertas sacudidas musculares que en ocasiones pueden llegarse a confundir con tener una relación de caída. Dentro de la fase dos, la frecuencia respiratoria, cardíaca y temperatura empiezan a ir disminuyendo progresivamente, mientras que en la parte cerebral ocurren patrones particulares que se conocen como complejos k y husos de sueño. Por su parte, el sueño de ondas lentas o fase tres, es conocida como la fase más profunda del sueño No MOR, ya que se puede evidenciar una frecuencia de estado lento (Carrillo & Mora, 2018).

**Sueño MOR.** Por otro lado, la fase R es caracterizada por la existencia de movimientos oculares de manera rápida, la frecuencia respiratoria y cardíaca disminuyen se vuelve a tornarse de manera irregular, que en ocasiones puede verse incrementada, es aquí en donde generalmente ocurren las ensoñaciones, puede llegar a durar de 5 a 30 minutos y este ciclo tienden a repetirse por la noche en el lapso de una hora y media, se presentan entre 4 y 6 ciclos de este sueño, representada también como el 75% de todo el sueño, se menciona también que según la edad estipulada las horas de sueño varían, sin embargo, en adulto joven pueden llegar a conciliar el sueño de siete a 9 horas (Carrillo & Mora, 2018).

**Calidad del sueño.** Con el paso del tiempo, las horas estipuladas van disminuyendo según la edad de la persona, se estipula que un recién nacido necesita dormir 16-18 horas diarias, como ya se había mencionado, un adulto joven rodea de siete a nueve horas de conciliar el sueño, a consideración de los adultos mayores que pueden tornarse de cinco a seis horas diarias, de igual manera se ve modificada la calidad de sueño, ya que los adultos mayores tienden a despertarse por más veces durante la noche y llegan a despertarse más temprano por las mañanas. Sin embargo, es importante conocer que la calidad de sueño que una persona debe tener durante su estado de vigilia no precisa exactamente del total de las horas que duerme, sino más bien de cuanto descanse en el tiempo que duerme, tanto el ambiente, como la presencia de estímulos a los órganos sensoriales, no permiten que el sueño sea recuperado por completo (Acosta, 2019).

## **1.2. Objetivos**

### **1.2.1. Objetivo general.**

Determinar la relación existente entre uso de redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes universitarios.

### **1.2.2. Objetivos específicos**

- Evaluar el nivel de uso a redes sociales en estudiantes universitarios.
- Valorar la calidad de sueño en estudiantes universitarios.
- Comparar la calidad de sueño de acuerdo con el sexo en estudiantes universitarios.

### **1.2.3. Hipótesis de investigación**

**Hipótesis Alternativa:** La adicción a las redes sociales tiene una relación con la calidad de sueño en estudiantes universitarios.

**Hipótesis nula:** La adicción a las redes sociales no tiene una relación con la calidad de sueño en estudiantes universitarios.

## **CAPÍTULO II**

### **METODOLOGÍA**

#### **Métodos**

El estudio empleó un enfoque cuantitativo, debido a que se obtuvo datos numéricos a través de instrumentos validados y estandarizados como lo es la Escala de Adicción a Redes Sociales y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh. Es de tipo no experimental y de campo, puesto que las variables no son manipuladas y el estudio se realizará en una situación natural permitiendo la generalización de resultados, con un nivel descriptivo correlacional debido a que busca relacionar el uso de redes sociales con la calidad de sueño, presenta además un diseño transversal gracias a que la recolección de datos será realizada en un único momento.

## **2.1. Materiales**

### **2.1.1. Participantes**

La investigación estuvo conformada por una muestra de 104 estudiantes

universitarios de entre 18 y 28 años, con una edad promedio de 21.0 años. Los participantes del estudio están conformados por 54 hombres (51.9%) y 50 mujeres (48.1%), pertenecientes a la carrera de sistemas de información de una universidad de Latacunga. La selección de la muestra se dio a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia, ya que se contaba con acceso a la población de estudio. Los criterios de inclusión que se tomaron en cuenta son: Estar matriculados legalmente en el periodo académico octubre 2022 – febrero 2023, ser estudiante de la carrera de sistemas de información, no tener un diagnóstico de trastornos psicológicos en la actualidad, estudiantes que acepten participar de manera voluntaria en la investigación.

### **2.1.2. Instrumentos**

#### **Variable Uso de redes sociales**

La escala de Adicción a Redes Sociales (ARS), de los autores Miguel Escurra y Edwin Salas, elaborado en Lima, en el 2014. Evalúa la adicción a redes sociales en adolescentes y jóvenes con estudios universitarios, para fines de diagnóstico de adicción a las redes sociales, análisis clínicos y educativos o para investigación. Puede ser administrado de manera individual o grupal, ya que su estructura interna consta de tres subescalas que son el factor I, denominado obsesión por las redes sociales, relacionado al compromiso mental con las redes sociales, pensar constantemente y fantasear con ellas, la ansiedad y la preocupación causada por la falta de acceso a las redes; factor II, denominado falta de control personal en el uso de las redes sociales, relacionado a la preocupación por la falta de control o interrupción en el uso de las redes sociales, con el consiguiente descuido de las tareas y los estudios; el factor III, denominado uso excesivo de las redes sociales se refiere a las dificultades para controlar el uso de estas, indicando el exceso en el tiempo de uso.

Su forma de calificación toma en cuenta los siguientes puntajes según las 5 opciones de respuesta: Nunca, raras veces, a veces, casi siempre y siempre, otorgándoles una puntuación a cada alternativa de 0,1,2,3 y 4 respectivamente. El ítem 13 de la escala se califica de manera inversa, S (0), CS (1), AV (2), RV (3), N (4). Finalmente se interpreta con los siguientes baremos especificando que de 0 a 31 el nivel de adicción es bajo, de 32 a 50 nivel medio de adicción y de 51 a 120 puntos el nivel de adicción a las redes sociales es alto. Se realizó a través del Alfa de Cronbach, obteniéndose en los tres factores; Obsesión por las redes sociales ( $\alpha= 0.91$ ), Falta de



control personal ( $\alpha=0.88$ ), Uso excesivo de las redes sociales ( $\alpha=0.92$ ), con un puntaje total de  $\alpha=0.95$ .

### **Variable Calidad de sueño**

Por otro lado, el Índice de Calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI), del autor Daniel Buysse en 1998, consta de 19 ítems autoevaluados por el paciente y 5 cuestiones evaluadas por el compañero/a de cama. Las cinco últimas cuestiones son utilizadas como información clínica, pero no contribuyen a la puntuación total del PSQI.

Aplicación para universitarios y adultos. Los 19 ítems son autoevaluados, se combinan entre sí para formar siete componentes de puntuación, así como también analizan los diferentes factores determinantes de la calidad del sueño, dichos componentes son: calidad del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia del sueño, alteraciones del sueño, uso de medicación para dormir y disfunción diurna, se puede utilizar como elemento de screening para detectar “buenos” y “malos” dormidores.

Para la calificación se toma en cuenta los siguientes puntajes; Dentro del primer componente: bastante buena (0), buena (1), mala (2), bastante mala (3); Componente dos:  $\leq 15$  min (0), 16-30 min (1), 31-60 min (2),  $>60$  min (3); Componente tres:  $>7$  horas (0), 6-7 horas (1), 5-6 horas (2),  $<5$  horas (3); Componente cuatro:  $>85\%$  (0), 75-84% (1), 65-74% (2),  $<65\%$  (3); Componente cinco, seis y siete: Ninguna vez el último mes (0), menos de una vez a la semana (1), una o dos veces a la semana (2), tres o más veces a la semana (3). Cada uno de los cuales tiene un rango de 0 y 3 puntos, la puntuación total, oscila de 0 a 21 puntos (a mayor puntuación, peor calidad del sueño), sin embargo, para una determinación de manera general, se deduce que si presenta un puntaje menor de 5: sin problema de sueño, entre 5 y 7: merece atención médica, entre 8 y 14: merece atención médica y tratamiento, mayor o igual a 15: problema grave de sueño. En su totalidad, presenta una confiabilidad en el alfa de Cronbach de  $\alpha=0.81$ .

#### **2.1.3. Procedimiento**

Para llevar a cabo la investigación se realizó un contacto inicial con la institución superior educativa para la obtención de los permisos correspondientes para acceder a la población seleccionada. Después de haber obtenido la muestra, se procedió con la aplicación de los instrumentos psicológicos de forma virtual, se coordinó con la dirección de bienestar universitario y el departamento de psicología

clínica para enviar el link respectivo a los presidentes de primer hasta noveno semestre y llenen los formularios.

Posterior a la aplicación se realizó la tabulación de los datos en el programa Jamovi versión 2.3.18, para realizar el análisis estadístico con las pruebas de correlación correspondientes.

### **CAPÍTULO III**

#### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

##### **Análisis y discusión de los resultados**

En este apartado, se refleja el análisis y discusión de los resultados arrojados de la utilización del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh. En primer lugar, se describen las características sociodemográficas significativas de la muestra de la población. Posteriormente, los resultados obtenidos de la evaluación del uso de redes sociales, la valoración de la calidad de sueño y la comparación de medias de la calidad de sueño según el sexo. Finalmente, se realiza un análisis correlacional entre el uso de redes sociales y calidad de sueño.

##### **Descripción de Datos Sociodemográficos**

En la tabla 1 se describe los resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta sociodemográfica en cuanto al sexo.

**Tabla 1**

*Descripción de la muestra según el sexo*

<b>Sexo:</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>% del Total</b>
Hombre	54	51.9 %
Mujer	50	48.1 %

En la muestra seleccionada, los estudiantes universitarios de la carrera de Sistemas de Información, los hombres representan un 51.9% y las mujeres un 48.1%

de un total de 104 encuestados.

En la tabla 2, se describen los resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta sociodemográfica en cuanto al rango de edad.

**Tabla 2**

*Descripción de la muestra según la edad*

<b>Edad:</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>% del Total</b>
18	3	2.9 %
19	15	14.4 %
20	15	14.4 %
21	25	24.0 %
22	9	8.7 %
23	14	13.5 %
24	4	3.8 %
25	10	9.6 %
26	3	2.9 %
27	3	2.9 %
28	3	2.9 %

La muestra está formada en su mayoría por estudiantes que se encuentran en un rango de edad de 21 años representado con un 24%. Sin embargo, de manera minoritaria se encuentran universitarios que están dentro de un rango de edad de 18, 26, 27 y 28 con un 2.9%.

En la tabla 3, se describe los resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta sociodemográfica en cuanto al estado civil.

**Tabla 3**

*Descripción de la muestra según el estado civil*

<b>Estado Civil:</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>% del Total</b>
----------------------	--------------------	--------------------

Soltero/a	100	96.2 %
Casado/a	4	3.8 %

Con respecto al estado civil, el 96.2% se autodefinen como personas solteras, por otro lado, el 3.8% se auto domina personas casadas.

### 3.1. Análisis de los resultados del Cuestionario de Adicción a redes sociales

Se procede a describir cualitativamente los resultados de la evaluación de los niveles de adicción a redes sociales (Tabla 4).

**Tabla 4**

Nivel de uso de redes sociales	Frecuencias	% del Total
Alto	8	7.7 %
Bajo	63	60.6 %
Medio	33	31.7 %

De los 104 estudiantes universitarios evaluados, se observa que el nivel de uso de redes sociales es bajo representado por un 60.6% de la muestra tomada, seguido de un nivel medio que presenta el 31.7% y finalmente se refleja el nivel alto con un 7.7% de su total.

### 3.2. Análisis de los resultados del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh

Se procede a describir cualitativamente los resultados de la valoración y categorización de calidad de sueño (Tabla 5).

**Tabla 5**

Categorización de Calidad de sueño	Frecuencias	% del Total
Sin problemas de sueño	33	31.1 %

Merece atención médica	37	35.9 %
Merece atención médica y tratamiento	34	33.0 %

---

De los 104 estudiantes universitarios evaluados, se observa que el 35.9% de estudiantes, merecen atención médica, el 33% merecen 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.

### 3.3. Comparación de supuestos de las medias de puntuación de Calidad de sueño en hombres y mujeres

Se procede a describir cualitativamente los resultados de la comparación según el sexo con respecto a la calidad de sueño (Tabla 6).

**Tabla 6**

Descriptivas

	<b>Sexo:</b>	<b>Promedio Calidad de sueño</b>
N	Hombre	54
	Mujer	50
Media	Hombre	5.83
	Mujer	6.86

---

Medias de puntuación según el sexo

---

Descriptivas

<b>Sexo:</b>		<b>Promedio Calidad de sueño</b>		
		<b>Estadístico</b>	<b>gl</b>	<b>p</b>
Categorización				
de	T de Welch	-1.68	102	0.096
Calidad de sueño				

Se observó que la distribución de la puntuación de la calidad de sueño no fue normal de acuerdo con la aplicación de la prueba de Shapiro-Wilk por lo que se aplicó la prueba de T del Welch encontrando que no existe diferencias estadísticamente significativas entre la media de la puntuación de la calidad de sueño en hombres (5.83), no es significativamente diferente que el de las mujeres (6.86).

### 3.4. Prueba de normalidad

**Tabla 7**

Descriptivas

	<b>PD-TOTAL ARS</b>	<b>P.D Calidad de sueño</b>
N	104	104
W de Shapiro-Wilk	0.975	0.967
Valor p de Shapiro-Wilk	0.047	0.012

*Nota:* **PD:** Promedio

		<b>PD-TOTAL ARS</b>
Promedio TOTAL Calidad de sueño	Rho de Spearman	0.444 ***
	valor p	< .001

*Nota:* PD: Promedio

Se puede finalizar mencionando que se aplicó la prueba de Shapiro-Wilk encontrando que la distribución de las puntuaciones de adicción a redes sociales y calidad de sueño no fueron normales, por lo que se aplicó la prueba de correlación de Spearman encontrando que con un 95% de confianza, si existe una correlación positiva baja entre el uso a las redes sociales y la calidad de sueño ( $Rho=0.444$ ,  $p<0.001$ ). Lo que determina que, a mayor uso de redes sociales, peor calidad de sueño en estudiantes de la carrera de sistemas de información.

### **3.5. Verificación de Hipótesis**

Según los resultados obtenidos en esta investigación, los datos arrojados muestran que se corrobora la hipótesis alternativa, es decir, el uso de redes sociales se relaciona con la calidad de sueño en estudiantes universitarios.

### **3.6. Discusión de los resultados**

En base a los objetivos planteados, se pudo constatar que el nivel de adicción al uso de redes sociales que mayor media de 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. Así como también, se identificó que no se encuentra una diferencia significativa en la calidad de sueño según el sexo. En cuanto a la correlación, se determina que, si existe una correlación positiva baja entre estas últimas variables, estableciendo que a medida que se instaura un mayor uso de redes sociales, peor es la calidad de sueño en estudiantes universitarios.

Referente a la relación entre uso de redes sociales y calidad de sueño, es indispensable señalar que existen limitados estudios que aborden ambas variables. Con respecto a los niveles de adicción a redes sociales reportados anteriormente, la investigación de Amador- Ortiz (2021) sigue la misma línea a los presentados. Los resultados de esta investigación, indica que se vio reportado un nivel de adicción bajo a las plataformas virtuales, seguido de una dependencia media y por lo consiguiente la menor parte de la población universitaria presentaba una adicción alta, concluyendo que existe una probabilidad que los estudiantes que presentan mayor adicción a plataformas virtuales, reprueben académicamente en sus facultades. Resultados

similares han sido obtenidos por Mendoza Lipa (2018) ya que se pudo apreciar que se había logrado identificar que el 38% de mujeres y el 18% de hombres presentaban un nivel de adicción leve o bajo, de igual manera, el 15% y 5% de hombres y mujeres respectivamente formaba parte de un grado adictivo moderado, sin embargo, el 2% de ambos sexos prestaban más atención a las plataformas virtuales que a sus actividades, representado de esta manera por un nivel alto de uso de las mismas, lo que dio como resultado que las redes sociales no se vean influenciadas en el rendimiento académico de los estudiantes.

Es importante recalcar que los estudiantes de tercer nivel utilizan sus plataformas virtuales no solo para comunicarse, sino también la ocupan como entretenimiento, pasatiempo entre otras. Sin embargo, estos resultados contrastan con lo que Chiza-Lozano et al., (2021) encontró en su estudio, puesto que dentro del mismo existía un nivel alto de adicción a redes sociales, mostrando un resultado del 35.3% de los estudiantes universitarios tomados en cuenta, mostrándose a su vez más propensos a realizar el ciberbullying, actitudes que pueden llegar a ser ocasionadas por el entorno adictivo a estas plataformas. De igual manera, el artículo de Medrano et al., (2017) va en contraposición a los resultados reportados. Los autores refieren que, gracias al uso excesivo del dispositivo electrónico, es en donde la conducta adictiva a las redes sociales se incrementa a un nivel alto o grave, puesto que el 41.1% pertenecen al género masculino y el 58.6% se basa sobre el género femenino, en donde de manera específica manifiestan que la red social más utilizada es WhatsApp.

Por otro lado, se entiende que el sueño es elemental para todas las personas, mismo que se trata de un apoyo para mantener una recuperación de las energías consumidas durante el día, debido a las actividades realizadas por el individuo. Una mala calidad del sueño es expresada por medio de la somnolencia diurna, ya que, el ser humano no consigue desarrollarse apropiadamente en sus labores diarias gracias a un sueño no reparador, así como también se infiere que una mala calidad de sueño a largo plazo puede ocasionar problemas cognitivos, emocionales, neurológicos, entre otros. Distintas investigaciones



mencionan que los jóvenes universitarios se encuentran más expuestos a presentar una mala calidad del sueño por las distintas actividades que emanan sus instituciones.

En la investigación realizada se optó como resultado general que el 35.9% de estudiantes universitarios merecen atención médica en la institución superior tomada en cuenta, estos resultados concuerdan con lo encontrado por de la Portilla Maya Sonia, Carmen Lubert, (2017) en donde se evidenció que el resultado de las personas que necesitan atención médica es de un 37.5%, además de los que necesitan atención médica y tratamiento médico con un 54.4%, sin embargo las personas que no presentan problemas de sueño son representadas por el 6.2%, evidenciándose notablemente una mala calidad de sueño. Así mismo, son resultados que concuerdan con los obtenidos en estudios previos, ya que, de la Portilla Maya et al., (2019) de igual forma menciona que el 77.1% de estudiantes evaluados presentan síntomas para ser atendidos por un médico, seguido de un 70.3% que manifiestan que presentan una somnolencia moderada.

Del mismo modo, en base a lo presentado, se considera pertinente mencionar las limitaciones a las que se enfrentó el estudio: El tamaño de muestra fue reducido, por lo que es relevante sugerir que para futuras investigaciones se amplíe la muestra de estudio con diferentes carreras y realizar comparaciones pertinentes.

## CAPÍTULO IV

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 4.1. Conclusiones

- Existe una correlación positiva baja entre adicción a redes sociales y calidad de sueño, presentándose valores que se relacionen linealmente entre las variables mencionadas.
- Los estudiantes universitarios en su mayoría presentan un nivel bajo con respecto al uso de las redes sociales, lo cual indica que existe un buen manejo de estas plataformas.
- La población valorada, merecen atención médica de manera significativa en cuanto a la calidad de sueño, lo cual sugiere que la calidad de sueño tiene un alto impacto en esta población.
- No existe diferencias significativas entre las medias de puntuación de la calidad de sueño en hombres y mujeres.

#### 4.2. Recomendaciones

- Ampliar el tamaño de la muestra y fomentar el estudio bajo la misma línea en otras carreras.
- Se recomienda que junto a la Unidad de Bienestar Estudiantil (UBE), se brinde a los estudiantes información sobre el uso, riesgo y manejo responsable de las plataformas virtuales, así como las consecuencias en la salud física y psicológica, para que de esta manera puedan verse implementadas medidas de precaución.
- Generar charlas psicoeducativas, campañas y talleres dentro de la institución, poniendo énfasis en estrategias para mejorar la calidad del sueño, de tal forma que se vea favorecido el bienestar físico y psicológico de los estudiantes.
- Se sugiere realizar nuevos estudios en poblaciones con similares características, relacionando la variable calidad de sueño y estrés académico. Así como también, la variable uso de redes e interacción sociales.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abjaude, Samir Antonio Rodrigues, Pereira, Lucas Borges, Zanetti, Maria Olívia Barboza, & Pereira, Leonardo Régis Leira. (2020). ¿Cómo influyen las redes sociales en la salud mental? SMAD. Revista electrónica sede mental alcohol e drogas, 16(1), 13. <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.0089>
- Alegría, F. L., & Rivera-lópez, G. (2020). Calidad del sueño según progresión académica en estudiantes chilenos de Obstetricia. Medisur, 18(2), 211–222. <http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v18n2/1727-897X-ms-18-02-211.pdf>
- Amador- Ortíz, C. M. (2021). Influencia de la adicción a las redes sociales en la reprobación escolar de estudiantes de nivel licenciatura Influence of addiction to social networks on school failure in bachelor level students. CienciaUAT, 16(1), 62–72. <https://doi.org/https://doi.org/10.7440/res64.2018.03> Disponible
- Chiza-Lozano, D., Vásquez-Mendoza, D., & Ramírez Vega, C. (2021). Adicción a redes sociales y cyberbullying en los adolescentes. Revista Muro de La Investigación, 6(1), 34–44. <https://doi.org/10.17162/rmi.v6i1.1437>
- Corredor Gamba, S. P., & Polanía Robayo, A. Y. (2020). Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud, Universidad de Bocayá (Colombia). Revista Medicina, 1(42), 11–22. <https://revistamedicina.net/ojsanm/index.php/Medicina/article/view/1483>
- de la Portilla Maya, S., Dussán Lubert, C., Montoya Londoño, D. M., Taborda Chaurra, J., & Nieto Osorio, L. S. (2019). Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de diferentes dominios. Hacia La Promoción de La Salud, 24(1), 84–96. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.8>
- de la Portilla Maya Sonia, Carmen Lubert, D. M. (2017). Caracterización de la Calidad del sueño y de la somnolencia diurna excesiva en una muestra de estudiantes del Programa de medicina de la universidad de Manizales (Colombia). Revista de Medicina (Manizales), 278–289.
- INEC. (2019). Tecnologías de la información y comunicación - Uso de redes sociales. INEC, 1- 41.
- Lira, D., & Nilton, C. (2018). Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. *Revista Neuropsiquiatra*, 81(2), 1-9. Obtenido de

<http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v81n1/a04v81n1.pdf>

- María, G., García, P., Verónica, S., Peña, L., Jesús, J., Balsi, C., & Madrid, P. P. (2019). predominio de las tic y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios del área de salud  
prevalence of tic and social networking addiction in university students in health area. *riti*  
- *Revista de Investigación En Tecnología de La Información*, 7, 2–9.
- Medrano, J., Luis, J., Rosales, L., & Loving, D. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de Investigación Psicológica - Psychological Research Records*, 7(3), 2832–2838. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=358954155010>
- Mendoza Lipa, J. R. (2018). “uso excesivo de redes sociales de internet y rendimiento académico en estudiantes de cuarto año de la carrera de la carrera de psicología umsa” *Exces. Educación Superior*, 2, 57–70.
- Padilla-Romero, C., & Ortega-Blas, J. (2017). Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *CASUS. Revista de Investigación y Casos En Salud*, 2(1), 47–53. <https://doi.org/10.35626/casus.1.2017.31>
- Pacheco, B., Lozano, J., & Gonzáles, N. (Enero - Junio de 2018). Diagnóstico de utilización de Redes sociales: factor de riesgo para el adolescente. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 8(16), 1-20. doi:10.23913/ride.v8i16.334
- Ramírez E, Cuaya I, G. M. (2021). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en universitarios durante el confinamiento por COVID-19. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 6.
- Rico, A., & Fernández, J. A. (1997). Propiedades clinimétricas de la versión castellana del cuestionario de Pittsburgh. *Vigilia-Sueño*, 9(2), 81–94.
- Sánchez Oviedo, S., Solarte Rodríguez, W. E., Correa Carlosama, S. T., Imbachí Quinayás, D. Y., Anaya Ramírez, M. L., Mera Mamián, A. Y., Paz Peña, C. I., & Zúñiga Pino, Á. (2021). Factores relacionados con la calidad del sueño y la somnolencia diurna en universitarios del suroccidente colombiano. *Duazary*, 18(3), 232–246. <https://doi.org/10.21676/2389783x.4230>
- Segundo, A., Iparraguirre, A., Alberto, C., & Villalba, R. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima a chu hatun

yaáchaywasikunaáchu yaáchapakuukuna allaykuy atipaynin gradupi nunakuná tinkuchikunawan mishkichikachu kaáchakuykaáchu. *Horizonte de La Ciencia*, 7(13), 63–81. <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2017.13.355>

Sota Velásquez, A., Maldonado López, M., Ytuza Cusirramos, M., Cornejo Torres, M. del C., & Cusirramos Carpio, Y. (2021). Uso excesivo del celular, calidad de sueño y soledad en jóvenes de la ciudad de Arequipa. *Revista de Psicología*, 11(1), 207–223. <https://doi.org/10.36901/psicologia.v11i1.1368>

Suardiaz-Muro, M., Morante-Ruiz, M., Ortega-Moreno, M., Ruiz, M. A., Martín-Plasencia, P., & Vela-Bueno, A. (2020). Sleep and academic performance in university students: A systematic review. *Revista de Neurología*, 71(2), 45–53. <https://doi.org/10.33588/RN.7102.2020015>

Varchetta, M., Frascchetti, A., Mari, E., & Giannini, A. M. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación En Docencia Universitaria*, 14(1), e1187. <https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>

Vazquez, M., Cabrejos, S., Yrigoin, Y., Robles, R., & Toro, C. J. (2019). Adicción a internet y calidad de sueño en estudiantes de medicina de una Universidad peruana, 2016. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 18(5), 817–830. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1729-519X2008000300003&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1729-519X2008000300003&script=sci_arttext)

Vilchez-Cornejo, J., Quiñones-Laveriano, D., Failoc-Rojas, V., Acevedo-Villar, T., Larico-Calla, G., Mucching-Toscano, S., Torres-Román, J. S., Aquino-Núñez, P.T., Córdova-De la Cruz, J., Huerta-Rosario, A., Espinoza-Amaya, J. J., Palacios-Vargas, L. A., & Díaz-Vélez, C. (2016). Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 54(4), 272–281. <https://doi.org/10.4067/s0717-92272016000400002>

## ANEXOS

### Anexo 1.

#### Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

#### INSTRUCCIONES

A continuación, se presentarán 24 ítems referidos al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existe respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Marque con una equis (x) en el espacio que corresponda a lo que usted siente, piensa o hace:

DESCRIPCIÓN	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Raras veces	Nunca
1. Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
2. Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3. El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4. Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5. No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6. Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7. Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8. Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9. Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					

10. Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11. Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12. Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13. Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14. Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15. Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16. Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17. Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18. Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19. Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20. Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21. Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22. Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23. Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24. Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					

**Anexo 2.**

**Índice de calidad de Sueño de Pittsburgh**

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

**Las siguientes preguntas hacen referencia a la manera en que ha dormido durante el último mes. Intente responder de la manera más exacta posible lo ocurrido durante la mayor parte de los días y noches del último mes. Por favor conteste TODAS las preguntas.**

1. Durante el último mes, ¿cuál ha sido, usualmente su hora de acostarse? \_\_\_\_\_ -
  
2. Durante el último mes, ¿cuánto tiempo ha tardado en dormirse en las \_\_\_\_\_ noches del último mes? **(Apunte el tiempo en minutos)** \_\_\_\_\_ -
  
3. Durante el último mes, ¿a qué hora se ha estado levantando por la mañana? \_\_\_\_\_ -
  
4. ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche \_\_\_\_\_ durante el último mes? (el tiempo puede ser diferente al que permanezca en la cama) **(Apunte las horas que cree haber dormido)** \_\_\_\_\_ -

**Para cada una de las siguientes preguntas, elija la respuesta que más se ajuste a su caso. Por favor, conteste TODAS las preguntas.**

5. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha tenido problemas para dormir a causa de:
  - a) No poder conciliar el sueño en la primera media hora:
    - ( ) Ninguna vez en el último mes
    - ( ) Menos de una vez a la semana
    - ( ) Una o dos veces a la semana
    - ( ) Tres o más veces a la semana
  
  - b) Despertarse durante la noche o de madrugada:
    - ( ) Ninguna vez en el último mes
    - ( ) Menos de una vez a la semana
    - ( ) Una o dos veces a la semana
    - ( ) Tres o más veces a la semana



c) Tener que levantarse para ir al sanitario:

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

d) No poder respirar bien:

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

e) Toser o roncar ruidosamente:

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

f) Sentir frío:

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

g) Sentir demasiado calor:

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

h) Tener pesadillas o “malos sueños”:

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

i) Sufrir dolores:

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

6. Durante el último mes ¿cómo valoraría, en conjunto, la calidad de su dormir?

- Bastante buena
- Buena
- Mala
- Bastante mala

7. Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

8. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comíao desarrollaba alguna otra actividad?

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

9. Durante el último mes, ¿ha representado para usted mucho problema el “tener ánimos” para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?

- Ningún problema
- Un problema muy ligero
- Algo de problema
- Un gran problema