

<https://doi.org/10.69639/arandu.v12i3.1365>

Uso de redes sociales y calidad de sueño en estudiantes universitarios

Social media use and sleep quality in university students

Luis Roberto Rivera Flecher

psic.cl.luisrivera@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0000-4512-2771>

Universidad Nacional de Chimborazo
Ecuador - Riobamba

Carolina Alexandra Guijarro Orozco

carolina.guijarro@unach.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-6662-2572>

Universidad Nacional de Chimborazo
Ecuador – Riobamba

Artículo recibido: 18 junio 2025 - Aceptado para publicación: 28 julio 2025

Conflictos de intereses: Ninguno que declarar

RESUMEN

En la era digital, las redes sociales se han integrado profundamente en la vida de las personas, especialmente en la de los estudiantes universitarios, alterando no solo sus rutinas, sino también su descanso. El presente estudio explora una preocupación creciente: ¿cómo influye y cuál es la relación entre el uso de redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes universitarios? De este modo, se llevó a cabo una investigación con enfoque cuantitativo, alcance correlacional, de corte transversal y mantiene un diseño no experimental, en una muestra de 100 estudiantes universitarios de la carrera de psicología clínica, seleccionados mediante muestreo no probabilístico. Se aplicaron dos instrumentos: un cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI). Los hallazgos revelan la existencia de una asociación negativa y significativa entre el uso excesivo de redes sociales y la calidad de sueño en los estudiantes evaluados, reflejando que, cuando una magnitud tiende a incrementarse la otra disminuye o viceversa. Estos resultados alertan sobre una realidad silenciosa: el desplazamiento del descanso por la hiperconexión. De esta manera, se concluye que a medida que existe un uso excesivo de plataformas sociales en los estudiantes, la calidad de sueño en ellos disminuye; o por el contrario, cuando los niveles de adicción a estos entornos virtuales son menores, su calidad de sueño aumenta.

Palabras clave: redes sociales, calidad del sueño, estudiantes universitarios, salud mental

ABSTRACT

In the digital age, social media has become deeply integrated into people's lives, especially those of university students, altering not only their routines but also their rest. This study explores a growing concern: how does social media use influence and what is the relationship between social media use and sleep quality in university students? To this end, a quantitative, correlational, cross-sectional, non-experimental study was conducted on a sample of 100 university students studying clinical psychology, selected through non-probability sampling. Two instruments were used: a Social Media Addiction Questionnaire (SMAQ) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The findings reveal a significant negative association between excessive social media use and sleep quality in the students evaluated, reflecting that when one tends to increase, the other decreases, and vice versa. These results alert us to a silent reality: the displacement of rest by hyperconnection. Thus, it is concluded that as students' excessive use of social media platforms increases, their sleep quality decreases; conversely, when levels of addiction to these virtual environments are lower, their sleep quality increases.

Keywords: social media, sleep quality, college students, mental health

INTRODUCCIÓN

Los hábitos digitales nocturnos, como el uso de plataformas antes de dormir, han sido vinculados con diversas alteraciones para los seres humanos, cabe mencionar que las formas de comunicación y entretenimiento para las personas se han transformado con el paso del tiempo, especialmente en la población juvenil, grupo etario al que corresponde en su mayoría los estudiantes de pregrado.

La interacción que mantienen los individuos, ha trascendido más allá del contacto físico, el avance de la tecnología ha permitido el desarrollo de herramientas digitales que facilitan dicha interrelación; sin embargo, el uso que las personas le dan a estas plataformas puede generar repercusiones en distintas áreas que componen su bienestar general, entre ellas el descanso. La presente investigación denominada “Uso de redes sociales y calidad de sueño en estudiantes universitarios”, pretende determinar la relación entre el uso de las redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Ambato.

Este estudio se enmarca en la línea de investigación denominada salud y bienestar, su importancia viene dada junto a la evolución exponencial de las redes sociales en los últimos años, un factor que ha representado una parte fundamental en la vida de los estudiantes, favoreciendo el desarrollo de procesos personales, académicos y de diversa índole, su utilidad es tanta que su utilización en varios contextos se ha convertido en una necesidad, no solamente durante el día, sino también en horarios nocturnos. De tal manera, se plantea el siguiente problema de investigación: ¿Cuál es la relación entre el uso de redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes universitarios?

La presente investigación es de corte transversal, se desarrolló mediante el enfoque cuantitativo, su alcance es correlacional y mantiene un diseño no experimental. Su realización es factible, puesto que las herramientas y recursos con las que se cuentan permiten alcanzar el objetivo propuesto, brindando respuesta al problema que se ha planteado.

El uso de redes sociales hace referencia a la utilización de las distintas herramientas informáticas que han sido diseñadas para facilitar la interacción de las personas a través de una interfaz digital que brinda distintas opciones de comunicación y difusión de información, archivos multimedia y mensajes entre los usuarios de dicha red mediante la apertura de una cuenta; lo referido alude a la dinámica generada a partir de la web 2.0 del internet; en el que los cibernautas no solo consumen el contenido que se encuentra en las páginas, sino que también pueden originarlo (Rojí, 2024).

Moreano et al., (2024) exponen que las redes sociales han ido evolucionando a lo largo de los años, surgiendo con el paso del tiempo más aplicaciones que proporcionan características y opciones que se ajustan a las demandas de sus usuarios, existen distintos tipos de redes sociales

que pueden ser categorizados respecto a su principal finalidad, desde compartir archivos como fotos o videos, posts, enviar mensajes entre perfiles, etc; en ese marco referencial, se debe mencionar que entre las redes sociales mayormente manejadas se encuentran, Facebook, Instagram, WhatsApp y X (anteriormente conocido como Twitter).

Escurrea y Salas (2014) en sus investigaciones por explorar la problemática de la adicción a las redes sociales a través de la construcción y validación de una herramienta que examine dicha magnitud, plantean la existencia de tres dimensiones que componen esta variable; reconociéndose a la primera como la “Obsesión por las redes sociales” misma que hace referencia a los pensamientos constantes en torno a los medios digitales, de modo que, aun encontrándose en interacción física y realizando otras tareas de forma activa, el usuario piensa recurrentemente en sus perfiles, desencadenando preocupación por utilizarlas.

El segundo componente referido por los autores mencionados en el apartado anterior, se denomina “Falta de control personal en el uso de las redes sociales” el cual es un constituyente conductual, dado que refiere la acción de interrumpir cualquier tipo de tarea por hacer uso de las mismas, de modo que independientemente del tipo o importancia de la actividad que se encuentre desarrollando, descuida lo que está haciendo y procede a consumir el contenido de estos medios informáticos; por último, se encuentra el “Uso excesivo de las redes sociales” que representa un factor temporal, que indica el uso desmedido de estas redes, pudiendo pasar varias horas en dichas interfaces, lo cual se conjuga con el resto de agentes dado que predispone al descuido de tareas y refuerza la constante fantasía de uso.

Por otro lado, la calidad de sueño hace referencia al nivel de descanso que logra una persona mientras duerme, esto quiere decir que una buena calidad de sueño se traduce en un funcionamiento óptimo durante el día, mientras que una mala calidad indica lo contrario; el sueño es una de las funciones básicas en las personas, brinda soporte a capacidades mentales como la memoria, el aprendizaje, etc; desde de una perspectiva neurocientífica este proceso se produce gracias a la inhibición de diversos sistemas de excitación, la falta de esta necesidad biológica genera efectos en distintas tareas que lleva a cabo el organismo cuando se encuentra en estado de vigilia durante su actividad diurna, y promueve la neurogénesis (Lugo-Machado et al., 2021).

Corredor y Polanía (2020) indican que las personas establecen patrones de sueño que son individuales con características propias en cada sujeto; sin embargo, cuando estos hábitos no son funcionales generan alteraciones, así también, mencionan que los jóvenes son más propensos a presentar este tipo de complicaciones; sobre todo en la actualidad, debido a distintas causas de tipo ambiental, físicas, psicológicas o emocionales que impiden el logro de la conciliación efectiva del sueño.

Diversos estudios, entre los que se puede citar a Buysse et al., (1989) quienes a partir de su análisis acerca de la calidad del sueño en los seres humanos pudieron diseñar un instrumento para valorar dicho constructo, la misma que establece siete dimensiones que se deben considerar

para lograr un estudio integral de esta variable, establecidos a partir de la disección de las entrevistas de los pacientes; la primera subescala es “Calidad subjetiva del sueño” entendida como la percepción del descanso que tiene un individuo catalogado como bueno o malo; la segunda es “Latencia del sueño” considerado así al periodo de tiempo en que una persona logra quedarse dormido; es decir el paso de la vigilia a dormir.

El tercer componente es “Duración del sueño” refiriéndose a las horas en total que puede permanecer dormido un individuo durante la noche, mientras que la “Eficiencia del sueño” alude al periodo verdadero en que un ser humano descansa cuando se acuesta; la cuarta subescala corresponde a las “Perturbaciones del sueño” que indican las intermisiones experimentadas que pueden ser ocasionadas por distintas variables, sean estas ambientales o personales; el sexto componente lo constituye el “Uso de medicamentos para dormir” entendiéndose como el consumo de cualquier tipo de sustancia que promueve la inducción al sueño debido a la reacción que tiene en el organismo, el séptimo factor es la “Disfunción diurna” lo que apunta a las repercusiones de una mala calidad de sueño y las afectaciones ocasionadas durante el ejercicio diario de las personas.

Las diferencias individuales corresponden un aspecto de interés al analizar problemáticas que involucran seres humanos; sin embargo, existen variables sociodemográficas que pueden proporcionar una perspectiva diferente; el uso que los estudiantes universitarios le dan a las redes sociales se encuentra influenciado por distintos factores que son propios o externos de los sujetos, como el sexo, la edad cronológica, el estatus civil, entre otros, (Marín, 2018). Así también, cabe aclarar que el contexto en el que se desenvuelven los individuos adquiere una carga significativa debido a variables socioculturales que trascienden con el paso generacional.

La globalización ha conllevado a la digitalización de diversos procesos y consecuentemente el uso de herramientas tecnológicas; las redes sociales son un medio que han facilitado diversos procesos en el ámbito académico; por ejemplo, la interacción entre compañeros lo que facilita la comunicación entre compañeros cuando de realizar actividades grupales se trata, comunicarse con sus docentes, creación de grupos de clase, etc; sin embargo, gran parte de la carga de su uso es atribuida al entretenimiento; cuando no se cuentan con las estrategias de afrontamiento y autorregulación necesarias puede derivar en una adicción debido al placer inmediato que estas proporcionan pudiendo llegar a extender su uso en horarios nocturnos con gran frecuencia (Monteza, 2022).

Luna-Solis et al., (2015) manifiestan que la calidad de sueño es única en cada ser humano y tal como se mencionó, puede estar mediada por diversas situaciones que tienen lugar en el contexto en que se desenvuelven, asimismo expresan que situaciones relacionados con siniestros de tránsito, problemas familiares, personales, económicos y de salud corresponden a las eventualidades consideradas como las que tienen mayor presencia en la población y son aquellas

que afectan de manera directa la calidad de sueño en los seres humanos lo que repercute durante su estado de vigilia.

En occidente, las problemáticas asociadas al descanso se han incrementado con el paso de los años sobre todo en población universitaria debido a las transformaciones en sus estilos de vida, en Uruguay según censos de instituciones oficiales refieren que los educandos deben realizar además de las actividades estudiantiles también laborales; debido a que deben conseguir dinero para mantenerse y poder suplir las necesidades que tienen para culminar su carrera profesional, este grupo representa el 76.5 % cifra que ha llegado a incrementarse pasando del 55.6 % en la que se ubicaba en el año 2007.

La mala calidad de sueño es una problemática que desde hace varios años ha sido objeto de estudio por diversos investigadores que principalmente mantienen su enfoque en líneas de análisis relacionadas con el campo de salud; surge la novedad abordar dicha variable en población universitaria quienes se encuentran inmersos en una era digital en la que el empleo de herramientas digitales se convertido más allá de una actividad de entretenimiento en un requerimiento.

En este contexto, conforme a la información expuesta en la presente sección cabe mencionar que la hipótesis planteada para el estudio es: “El uso excesivo de redes sociales se asocia negativamente con la calidad de sueño en estudiantes universitarios. Específicamente, se espera que los educandos que pasan más tiempo en redes sociales presenten una peor calidad de sueño en comparación con aquellos que limitan el uso de estas plataformas” la misma que será corroborada o descartada a partir de la aplicación del marco metodológico propuesto.

MATERIALES Y MÉTODOS

La metodología del presente trabajo se compone de un enfoque cuantitativo, según Hernández et al., (2014) este tipo de investigación sigue pasos sistemáticos que parten de una idea de investigación y emplea la recopilación de datos de carácter numérico para lograr las conclusiones frente al problema de análisis.

El diseño de estudio es no experimental; dado que no se altera o manipula ninguna magnitud, es de alcance correlacional, dado que su propósito implica lograr el conocimiento con la comprensión del nivel de asociación entre las variables de investigación; es decir la independiente y dependiente, para lo cual se han empleado instrumentos psicométricos que permiten la medición de dichos factores y la obtención de datos certeros sobre la muestra de investigación, entre estos se encuentran:

El Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh adaptado por Royuela y Macías (1997), que pretende medir la calidad del sueño en población adulta; se encuentra conformada por 24 preguntas y sus opciones de respuesta se presenta a modo escala de Likert que va desde 0 – 3 y la equivalencia de cada valor varía dependiendo del componente que se encuentra examinando; dado

que se mide tiempos, porcentajes y percepciones de los individuos respecto a su calidad de sueño, entre las dimensiones que examina se encuentra: calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia habitual, perturbaciones del sueño, uso de medicación y disfunción diurna.

El Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) en su versión original, diseñado por Ecurra y Salas (2014), cuyo fin es determinar la presencia de adicción a medio sociales informáticos en educandos de tercer nivel, se constituye de 24 interrogantes y sus respuestas se seleccionan en una escala de Likert que va desde 0 (Nunca) – 4 (Siempre); sin embargo, contiene ítems cuya valoración debe realizarse de forma opuesta; es decir 0 (Siempre) – 4 (Nunca). Los componentes que explora este instrumento son tres, entre los cuales se ubican: Obsesión, falta de control y uso excesivo de las redes sociales.

Los instrumentos de investigación seleccionados fueron aplicados a través de la herramienta Google Forms. En lo que respecta a las variables sociodemográficas establecidas no se incluyó ninguna que permita el reconocimiento de los participantes, además el tratamiento de los datos se realizó de manera que se garantice la confidencialidad de las respuestas proporcionadas por los educandos.

La población de investigación corresponde a 500 estudiantes de pregrado de la Universidad Técnica de Ambato, de los cuáles se seleccionaron 100 educandos quienes conformaron la muestra de estudio, el tipo de muestreo empleado es aleatorio simple a conveniencia del autor. Los criterios de inclusión y exclusión establecidos para constituir la muestra fueron:

C. de Inclusión

- Educandos legalmente matriculados en la carrera de psicología de la Universidad Técnica de Ambato.
- Estudiantes mayores de 18 años.

C. de Exclusión

- Educandos que se encuentren cursando el pre-universitario y no estén oficialmente realizando su formación profesional en la carrera de psicología.
- Estudiantes que se encuentren repitiendo asignaturas por causa de reprobación.

Análisis de datos

El análisis de los datos recopilados de los instrumentos de estudio aplicados a la muestra de investigación se efectuó mediante la herramienta estadística informática “Jamovi” en su versión 2.6.26; una vez obtenida la matriz de las respuestas, se procedió a aplicar test de normalidad para conocer la distribución de los valores e identificar cuáles serían las pruebas apropiadas que posteriormente se emplearían para alcanzar el objetivo de estudio.

Esta herramienta, permitió comprender las características descriptivas de la muestra de investigación y la medición del grado de correlación entre variables, además de analizar a detalle

las dimensiones que componen cada magnitud y el dominio de los participantes de estos componentes a partir de los grupos etarios estudiados.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se exponen los principales resultados del estudio:

Tabla 1

Distribución muestral según la edad y el sexo de los participantes

Sexo	Edad				Total	
	18 - 19	20 - 22	23 - 25	26 - 28	F	%
Masculino	4	11	9	13	37	37 %
Femenino	14	33	12	4	63	63 %
Total	18	44	21	17	100	100 %
%	18 %	44 %	21 %	17 %	100 %	

En la tabla 1 se pueden observar la clasificación de los individuos que conforman la muestra de investigación categorizados según 4 grupos etarios y el sexo de los participantes; de tal manera, se puede conocer que el estudio abarcó un total de 100 personas, de las cuales 63 (equivalente al 63 %) son mujeres y 37 (correspondiente al 37 %) son hombres, evidenciándose una mayor prevalencia de participantes femeninos.

Del mismo modo, al analizarse la muestra a partir de la edad, se visualiza que el grupo de 20-22 años tiene una mayor representación con 44 participantes; sin embargo, con 21 individuos se sitúa como el segundo grupo con mayor número de casos los estudiantes de 23-25 años, seguido por los universitarios que cuentan entre 18-19 años conformando un subgrupo con 18 sujetos en total, y finalmente, en menor proporción las personas de 26-28 años constituyen una categoría de 17 participantes. Existe una mayor prevalencia de personas de sexo femenino en todos los grupos etarios exceptuando el de mayor edad (26-28 años) en el que de 17 sujetos 13 son varones y solamente 4 mujeres, esta organización brinda la posibilidad de conocer que el grupo a investigar se conforma predominantemente por féminas jóvenes, un aspecto a tomar en consideración durante la interpretación de los resultados.

Tabla 2

Nivel de adicción a redes sociales según el sexo

Nivel De Adicción	Sexo				Total (N)	
	Masculino		Femenino		F	%
	f	%	f	%		
Bajo	9	24.32 %	16	25.4 %	25	25 %
Medio	19	51.36 %	24	38.1 %	43	43 %
Alto	9	24.32 %	23	36.5 %	32	32 %
Total	37	100 %	63	100 %	100	100.0 %

En la tabla 2 se presentan los niveles de adicción a redes sociales medidos a través de la “Escala de Adicción a Redes Sociales (ARS)” según las categorías establecidas por los autores

del instrumento; siendo así que la mayoría de la muestra presentan un uso excesivo situado en el rango medio; lo que indica que estos sujetos aún tienen cierto grado de control sobre el uso que le dan a estas plataformas informáticas; sin embargo, el uso desmedido y constante puede empezar a representar un problema en diferentes ámbitos de su vida, esto supone que el dominio de ciertas dimensiones que construyen esta magnitud, lo que sugiere el análisis de las dimensiones que se encuentran mayormente afectadas, las mismas que serán descritas a medida que se presentan los hallazgos del estudio.

El segundo nivel de adicción con mayor prevalencia en el conjunto muestral fue “Alto” con 32 participantes situados en dicho estrato, al lograr una visión desde una perspectiva de género se puede conocer que son las mujeres quienes reportan uso desmedido a escala alta en un mayor porcentaje en relación a los participantes de su propio subconjunto, siendo este 36.5 % (23 casos) a diferencia de los hombres de los cuales el 24.32 % (9 casos), dichos valores reflejan que son los participantes de sexo femenino quienes presentan mayores complicaciones durante el uso de las redes sociales, pasando más tiempo en sus celulares, utilizándolas de manera compulsiva y con dificultades para controlar el tiempo que las manejan siendo este poco productivo, llegando incluso a poder desplazar tareas importantes de su proceso de formación profesional. Asimismo, en menor proporción, el 25 % de la muestra se sitúa en un nivel de adicción bajo.

Tabla 3
Calidad de sueño referida según el sexo de la muestra de estudio

Calidad De Sueño	Sexo					
	Masculino		Femenino		Total	
	f	%	f	%	F	%
Buena	7	18.92 %	10	15.87 %	17	17 %
Mala	30	81.08 %	53	84.13 %	83	83 %
Total	37	100 %	63	100 %	100	100.0 %

Como se refirió en secciones anteriores, la calidad de sueño es una variable que ha sido objeto de estudio de diversos teóricos, en la tabla 3 se visualiza el índice de calidad catalogado como bueno o malo; observándose que las mujeres con un porcentaje de 84.13 % (53 personas) representan el grupo mayoritario con mala calidad de sueño, refiriendo la existencia de complicaciones mientras duermen y la percepción de un descanso no tan pleno; del mismo modo, el 81.08 % de los hombres, es decir 30 sujetos indican tener una mala calidad de sueño. Además, la percepción subjetiva de un descanso insuficiente puede repercutir en el estado de ánimo, el rendimiento cognitivo y la salud general. Por ello, resulta pertinente considerar estrategias de intervención orientadas a mejorar los hábitos de sueño en esta población.

Se identifica, además, que el 83% de la muestra presenta alteraciones para conciliar un descanso efectivo y reparador, lo cual se convierte en un foco de atención ante el presente estudio,

dado que refiere la presencia de variables que interfieren para lograr que la función de dormir sea adecuada. Esta proporción evidencia una afectación generalizada en los patrones de sueño dentro de la muestra evaluada. Las alteraciones identificadas pueden estar vinculadas a factores psicológicos, conductuales o ambientales que influyen negativamente en la calidad del descanso. Asimismo, estas dificultades podrían derivar en consecuencias a nivel emocional, cognitivo y funcional si no se les brinda una atención oportuna.

En menor proporción se observa que solo el 17 % de la muestra, del cual 7 son hombres y 10 féminas, consideran tener una buena calidad de sueño, lo que indica que son pocos los estudiantes de psicología en quienes la función fisiológica de dormir se desarrolla de manera óptima, lo cual supone un descanso eficiente y un desempeño adecuado durante su desenvolvimiento diurno.

Tabla 4
Correlación entre “Adicción a redes sociales” y “Calidad de Sueño”

Correlación	
Calidad de Sueño	Adicción a redes sociales
Rho de Spearman	-0.538
gl	98
Significancia bilateral	0.017

La tabla 4 muestra el grado de asociación entre las variables de investigación, por un lado, se encuentra la “Adicción a las redes sociales” y luego la “Calidad de Sueño”, medida a través de la prueba de correlación Rho de Spearman, dando como resultado una correspondencia negativa significativa de -0.538 y una significancia bilateral de ($p= 0.017$), estos valores demuestran que ambas variables se correlacionan entre sí.

Este coeficiente refleja la siguiente relación: “Cuando una magnitud tiende a incrementarse la otra disminuye o viceversa” en ese sentido, cuando el uso excesivo de redes sociales en los estudiantes de psicología que conforman la muestra de investigación tiende a ser mayor, la calidad de sueño en ellos baja; o por el contrario, cuando los niveles de adicción a estos entornos virtuales y plataformas de interacción y comunicación digital es menor, su calidad del sueño aumenta.

Debido al valor de la significancia bilateral; es decir $p = 0.017$ se indica que el coeficiente logrado en las pruebas aplicadas no es producto de la aleatoriedad respecto a los datos obtenidos y procesados en la herramienta estadística, y el puntaje de $rho = -0.538$ refiere que el índice de asociación entre magnitudes es moderado, lo que supone la incidencia de una variable sobre la otra.

Tabla 5*Dominio de las dimensiones de la variable “Adicción a Redes Sociales”*

Dimensiones	Niveles	Edad (años)								Total
		18-19		20 - 22		23 - 25		26 - 28		
		f	%	f	%	f	%	f	%	%
Obsesión por las redes sociales	Bajo	4	22.2	15	34.1	5	23.8	8	47.1	32 %
	Medio	9	50.0	12	27.3	8	38.1	4	23.5	33 %
	Alto	5	27.8	17	38.6	8	38.1	5	29.4	35 %
	TOTAL	18	100 %	44	100 %	21	100 %	17	100 %	100 %
Falta de control por su uso	Bajo	2	11.1	3	6.8	1	4.8	2	11.7	8 %
	Medio	6	33.3	18	40.9	9	42.8	4	23.6	37 %
	Alto	10	55.6	23	52.3	11	52.4	11	64.7	55 %
	TOTAL	18	100 %	44	100 %	21	100 %	17	100 %	100 %
Uso excesivo de redes sociales	Bajo	2	11.2	10	22.7	2	9.5	6	35.3	20 %
	Medio	8	44.4	19	43.2	13	61.9	5	29.4	45 %
	Alto	8	44.4	15	34.1	6	28.6	6	35.3	35 %
	TOTAL	18	100 %	44	100 %	21	100 %	17	100 %	100 %

La tabla 5 presenta un análisis descriptivo del grado de dominio alcanzado por los estudiantes de psicología en cada dimensión de la variable “Uso de Redes Sociales” explorada a través de la escala de Adicción a Redes Sociales; observándose que en el componente denominado Obsesión las distribuciones de casos fue relativamente homogénea en los diferentes estratos establecidos; Bajo (32 %), Medio (33 %), Alto (35 %); sin embargo cabe indicar que el nivel con mayor prevalencia es alto, no obstante los subgrupos constituidos por educandos cuyas edades se encuentran entre 20-22 y 23-25 figuran como los conjuntos con mayores dificultades en este factor cuyo porcentaje de casos se ubica en 38.6 % y 38.1 % respectivamente.

Por otro lado, en lo que respecta a la subescala de “Falta de control por su uso” es la clasificación alta la que reporta mayor número de casos con un 55 %, siendo el conjunto de estudiantes más jóvenes evaluados el que refiere presentar más complicaciones asociadas con el poco dominio de redes sociales que utilizan en su día a día. Y por otro lado, en lo concerniente al “Uso excesivo de redes sociales” existe un predominio en el nivel medio con un 45 % de cual el grupo etario que mayor representatividad tiene en el estrato de este componente es el de 23-25 años; a pesar de tener problemas respecto a su control y durante el día surgen pensamientos relacionados a estos entornos virtuales, las afecciones respecto a su utilización en la mayoría de los participantes no representan un componente cuyas repercusiones tengan mayor alcance.

Tabla 6*Dimensiones de la variable “Calidad de Sueño” con mayor grado de afectación*

Dimens.	Niveles	Edad (años)								Total
		18-19		20 - 22		23 - 25		26 – 28		
		f	%	f	%	f	%	f	%	%
Latencia del sueño	Sin dificultad	4	22.2	5	11.4	5	23.8	3	17.7	17 %
	Ligera dificultad	5	27.8	23	52.3	6	28.6	9	52.9	43 %
	Moderada dificultad	7	38.9	9	20.4	8	38.1	5	29.4	29 %
	Grave dificultad	2	11.1	7	15.9	2	9.5	0	0.0	11 %
	TOTAL	18	100 %	44	100 %	21	100 %	17	100 %	100 %
Eficiencia habitual	Excelente eficiencia	2	11.1	21	47.7	9	42.9	7	41.2	39 %
	Buena eficiencia	3	16.7	8	18.2	3	14.3	4	23.5	18 %
	Moderada eficiencia	4	22.2	6	13.6	2	9.5	2	11.8	14 %
	Muy baja eficiencia	9	50.0	9	20.5	7	33.3	4	23.5	29 %
	TOTAL	18	100 %	44	100 %	21	100 %	17	100 %	100 %
Alteraciones del sueño	Casi nunca	0	0.0	1	2.3	0	0.0	0	0.0	1 %
	Ocasionales	9	50.0	21	47.7	15	71.4	8	47.1	53 %
	Frecuentes	9	50.0	21	47.7	6	28.6	9	52.9	45 %
	Muy frecuentes	0	0.0	1	2.3	0	0.0	0	0.0	1 %
	TOTAL	18	100 %	44	100 %	21	100 %	17	100 %	100 %

En la tabla 6 se presentan tres de las siete dimensiones que componen la variable “Calidad de Sueño” siendo estas las que tienen un mayor grado de afectación en los participantes de la investigación considerándose los dos estratos más elevados; conociéndose que la subescala en la que refieren mayores problemas es “alteraciones del sueño” con un 45 % expresando que frecuentemente presenta alteraciones que se suscitan mientras llevan a cabo la función de dormir y un 1 % de manera muy frecuente; estos datos manifiestan que existe cierto grado de anormalidad que impide durante algunas noches conciliar el sueño de manera efectiva y reparadora para el organismo.

El segundo componente en el que tienen menor dominio se denomina “Eficiencia habitual” en el que el 14 % refiere una moderada eficiencia y el 29 % muy baja eficiencia; al analizar estos valores a partir de la edad de los sujetos, se puede evidenciar que son los participantes más jóvenes quienes presentan más complicaciones respecto a una distribución

deficiente del tiempo real de sueño en relación con el tiempo total en cama, afectando el descanso reparador.

Finalmente, la dimensión que indica un menor grado de afección es “Latencia del Sueño” siendo así que 29 % presentan una dificultad moderada para conciliar el sueño adecuadamente, situación que el 11 % manifiestan tener graves dificultades amplificando dichas repercusiones, además, los datos reflejan que son los jóvenes de 18-19 años quienes experimentan más complicaciones en comparación el resto de grupos etarios, y denotan una tendencia hacia la alteración en los mecanismos de inicio del sueño.

DISCUSIÓN

Los resultados logrados en esta investigación corroboran la existencia de una asociación significativa entre el uso excesivo de redes sociales y la calidad de sueño en los estudiantes evaluados; siendo esta ($\rho = -0.538$), el carácter de la correlación indica que al ser negativa, la utilización desmedida de las redes sociales repercute en una menor calidad de sueño; este hallazgo se encuentra en concordancia con investigaciones previas que refieren que existe asociación entre estas variables y el grado de apego a las plataformas digitales de parte de la comunidad universitaria puede derivar en alteraciones del sueño como insomnio, disfuncionalidad diurna y la percepción de un descanso poco efectivo y reparador (Vázquez-Chacón et al., 2019). Asimismo, refieren que el tipo de uso que se le da a estos entornos virtuales puede determinar la percepción de calidad del descanso; ya que aquellos educandos que priorizan su utilización para fines meramente académicos parecen tener menor afectación.

Lo expuesto en el párrafo anterior, se contrapone con hallazgos como los de Aldea-Parra et al., (2024) quien refiere que la correlación encontrada entre calidad de sueño y el consumo elevado de redes sociales es débil ($\rho = 0.154$), puesto que en la presente investigación el coeficiente de correlación se ubica en un nivel moderado, indicando un mayor grado de incidencia entre variables y señalando que una mala calidad del sueño repercute de forma negativa en el correcto funcionamiento de los procesos cognitivos durante el estado de vigilia, siendo aún más notoria en poblaciones jóvenes expuestas a estímulos digitales constantes.

Los hallazgos obtenidos a partir del análisis del uso de redes sociales en los sujetos que conforman la muestra de investigación indican que son las mujeres quienes reportan mayores complicaciones relacionados con un nivel de dependencia alta a este tipo de plataformas virtuales. Esto se contrapone a lo expuesto por Marín (2018) quien en un estudio ejecutado sobre universitarios de Lima identificó que son los hombres quienes presentan mayor adicción a las redes sociales; sin embargo, así mismo refiere que existen otras magnitudes que se involucran en dicha relación como la edad, o factores familiares entre los que se puede mencionar la cohesión y la adaptabilidad.

Con respecto a la calidad de sueño, se indica que son las mujeres quienes reportan una leve tendencia a presentar una calidad del descanso mala en comparación con los participantes masculinos, expresándose dicha relación de la siguiente manera ($m= 84.13 \% > h= 81.08 \%$), debido a un mayor número de casos que se ubican en dicha categoría; esta información se encuentra relacionada con la presentada por Luna-Solis et al., (2015) quienes en sus trabajos acerca de la calidad de sueño en el que también aplicó el ICSP sobre una muestra de adultos peruanos exponen que los participantes de sexo femenino refieren mayores complicaciones durante el descanso incluso a rangos clínicos, así mismo refiere que de manera general la muestra estudiada presenta alteraciones en la calidad de sueño, hecho que también se observa en esta investigación.

En lo que respecta a las dimensiones del uso excesivo de redes sociales se conoce que el componente con mayor reporte de casos en un nivel alto de afectación corresponde a “Falta de control por su uso” los participantes tienen dificultades para autorregular su interacción con estas plataformas; sin embargo, dicha información contrasta con los datos proporcionados en la investigación de Arteaga et al., (2022); quienes en su exploración sobre una muestra de universitarios en el contexto peruano exponen que la dimensión más afectada respecto a su conjunto muestral es “Obsesión por las redes sociales” con una prevalencia de 29.3 % respectivamente.

Conforme a las dimensiones que tuvieron mayor afectación de la variable “Calidad de Sueño” se conoce que son: latencia del sueño, eficiencia habitual y alteraciones de sueño, considerando los estratos más elevados siendo estos moderado y grave en los que se ubican los estudiantes; sin embargo, de los tres factores constituyentes solo latencia es referida como un componente que tuvo mayores repercusiones en los estudios de Vega (2017), quien refiere que en esta factor el 17,7 % los estudiantes del sector salud, poseen una afectación grave y el 36.9 % moderada, en las demás subescalas al realizar un análisis dimensional indica que la afectación presentada en los estudiantes de su conjunto muestral es leve.

Los resultados presentados en esta sección permiten indicar que se corrobora la hipótesis de investigación planteada al inicio del proceso investigativo estableciéndose que, en efecto, el uso excesivo de redes sociales se asocia negativamente con la calidad de sueño en estudiantes universitarios. Además, se encontraron dimensiones específicas que tuvieron un alcance mayor y no tan favorable que puede presentar complicaciones en su desenvolvimiento en los diferentes contextos en los que se desenvuelven los educandos.

CONCLUSIONES

Los hallazgos de la presente investigación permiten concluir que existe una correlación negativa moderada y estadísticamente significativa entre el uso excesivo de redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes universitarios, lo cual indica que, a mayor uso de forma desmedida

de estas plataformas, menor es la calidad del descanso percibido. Esta relación se ve reflejada especialmente en las dimensiones de latencia del sueño, eficiencia habitual y alteraciones durante el descanso, evidenciando afectaciones relevantes en el bienestar fisiológico y funcional de los educandos.

Asimismo, se identificó que las mujeres presentan mayores niveles de adicción a redes sociales y también refieren con mayor frecuencia una mala calidad del sueño en comparación con sus pares masculinos, lo cual sugiere la existencia de diferencias de género que deben ser consideradas en intervenciones futuras. De manera particular, la dimensión con mayor afectación fue la falta de control en el uso de redes sociales, lo que indica una dificultad generalizada para regular la interacción con estas herramientas tecnológicas.

Estos resultados refuerzan la necesidad de promover estrategias de autorregulación digital y educación sobre higiene del sueño en contextos universitarios, considerando el impacto que el uso nocturno de redes sociales puede tener en el rendimiento académico, la salud mental y la funcionalidad diaria de los estudiantes.

REFERENCIAS

- Aldea-Parra, V., Anabalón-Henríquez, J., & Henríquez-Figueroa, 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. Obtenido de <https://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/23393/8305>
- Arteaga, H., Quispe, N., Sánchez, K., Polin, J., Coronado, J., & Cjuno, J. (2022). *Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de la selva peruana*. *Revista Eugenio Espejo*, 16(3), 4-14. Obtenido de <http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/ree/v16n3/2661-6742-ree-16-03-0002.pdf>
- Buysse, D., Reynolds, C., Monk, T., Berman, S., & Kupfer, D. (1989). *The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research*. *Psychiatry Research*, 28, 193-213. Obtenido de <https://drive.google.com/file/d/1d4XbD7OA135aKvLI2PT9pUSuduoniT42/view?usp=sharing>
- Corredor, S., & Polanía, A. (2020). *Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud, Universidad de Boyacá (Colombia)*. *Revista Medicina* 128, 42(1), 8-18. Obtenido de <https://revistamedicina.net/index.php/Medicina/article/view/1483/1853>
- Escurre, M., & Salas, E. (2014). *Construcción y Validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)*. *Liberabit Revista Peruana de Psicología*, 20(1), 73-91. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>
- Espinoza, R., Diaz, E., Quincho, A., & Toro, C. (2019). *Ansiedad y calidad de sueño en estudiantes de medicina: ¿Existe una relación con la anemia?* *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 18(6), 942-956. Obtenido de <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/2790>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (Sexta ed.). McGraw-Hill Education. Obtenido de https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=775008&orden=0&info=open_link_libro
- Lugo-Machado, J., Gutiérrez-Pérez, M., Yocupicio-Hernández, D., & Huevo-Pérez, M. (2021). *Neurociencia del Sueño: Revisión Narrativa Artículo de Revisión*. *Revista de Medicina Clínica*, 5(2), 1-10. Obtenido de <https://medicinaclinica.org/index.php/rmc/article/view/334/454>
- Luna-Solis, Y., Robles-Arana, Y., & Agüero-Palacios, Y. (2015). *Validación del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en una muestra peruana*. *Anales de Salud Mental*, 31(2), 23-30. Obtenido de <https://openjournal.insm.gob.pe/revistasm/asm/article/download/91/90/180>

- Marín, C. (2018). *Adicción a internet y funcionalidad familiar en universitarios de Lima Norte*. CASUS, 3(1), 1-8. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6538963.pdf>
- Monteza, K. (2022). *Adicción a redes sociales y calidad del sueño en estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2022*. [Tesis de grado para obtener el título de Licenciada en Psicología, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional de la Universidad Señor de Sipán. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/10780/Monteza%20Avellana%2C%20Karen%20%26%20Santisteban%20Valdiviezo%2C%20Maria.pdf?sequence=11&isAllowed=y>
- Moreano, C., Escobar, T., & Haro, E. (2024). *Redes sociales y su impacto en el entorno digital de las empresas*. Ciencia Latina, 8(2), 831-857. Obtenido de <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/download/10531/15491/>
- Rojí, G. (2024). *Influencia del uso de redes sociales en el sueño, el rendimiento académico y la actividad física en estudiantes de Secundaria*. RiiTE (17), 12-25. Obtenido de <https://revistas.um.es/riite/article/view/629881/371171>
- Royuela, A., & Macías, J. (1997). *Calidad de sueño en pacientes ansiosos y depresivos*. Psiquiatría Biológica, 4(6), 225-230. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Angel_Royuela/publication/258515366_Calidad_de_sueno_en_pacientes_ansiosos_y_depresivos/links/0c9605287b0af8886a000000/Calidad-de-sueno-en-pacientes-ansiosos-y-depresivos.pdf
- Vázquez-Chacón, M., Cabrejos-Llontop, S., Yrigoin-Pérez, Y., Robles-Alfaro, R., & Toro-Huamanchumo, C. (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. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/rhcm/v18n5/1729-519X-rhcm-18-05-817.pdf>
- Vega, L. (2017). *Calidad del sueño en estudiantes universitarios de primer ciclo de enfermería de una universidad estatal*. [Tesis de Maestría en Salud Mental, Universidad de la República]. Repositorio Institucional de la Universidad de la República. <https://www.bvsenf.org.uy/local/tesis/2017/FE-0031TM.pdf>