



FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

**ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y CALIDAD DEL
SUEÑO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD
DE CHICLAYO, 2022**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

Autor:

Bach. Monteza Avellaneda, Karen Jhudit

ORCID: 0000-0002-1192-9814

Bach. Santisteban Valdiviezo, Maria Jose Antuanet

ORCID: 0000-0001-8080-118X

Asesor:

Dr. Castillo Hidalgo, Efrén Gabriel

ORCID: 0000-0002-0247-8724

**Línea de Investigación
Comunicación Y Desarrollo Humano
Pimentel – Perú**

2022

APROBACIÓN DEL JURADO:

**ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y CALIDAD DEL
SUEÑO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD
DE CHICLAYO, 2022**



DRA. LÓPEZ ÑIQUEN KARLA ELIZABETH
PRESIDENTE



MG. DELGADO VEGA PAULA ELENA
SECRETARIO



**MG. BERNAL MARCHENA LUISA PAOLA DE LOS
MILAGROS**
VOCAL



Universidad
Señor de Sipán

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Quienes suscriben la **DECLARACIÓN JURADA**, somos **egresado (s)** del Programa de Estudios de Psicología de la Universidad Señor de Sipán S.A.C, declaramos bajo juramento que somos autores del trabajo titulado:

ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y CALIDAD DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE CHICLAYO, 2022

El texto de mi trabajo de investigación responde y respeta lo indicado en el Código de Ética del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Señor de Sipán (CIEI USS) conforme a los principios y lineamientos detallados en dicho documento, en relación a las citas y referencias bibliográficas, respetando al derecho de propiedad intelectual, por lo cual informo que la investigación cumple con ser inédito, original y autentico.

En virtud de lo antes mencionado, firman:

Monteza Avellaneda Karen Jhudit	DNI:72724872	
Santisteban Valdiviezo María José Antuanet	DNI:72684523	

Pimentel, 08 de marzo del 2023.

DEDICATORIAS

Esta tesis está dedicada a Dios por guiar cada uno de mis pasos, dándome fortaleza para seguir adelante. A mi familia, por el apoyo permanente y constante, principalmente a mis padres Khenia y Elmer, quienes con su amor, comprensión y paciencia me enseñaron a ser la persona que hoy en día soy, con mis principios y valores, dedicándole a ellos toda mi perseverancia y empeño, así mismo, a mis hermanas Brenda, Jhoana y Keyla, quienes me brindaron su cariño y soporte incondicional a lo largo de esta etapa de mi vida. Finalmente quiero dedicar esta tesis a todas aquellas personas que me acompañaron y fueron participes durante este proceso, siendo de gran aporte para mi formación profesional y personal.

Monteza Avellaneda Karen Jhudit

Dedico esta tesis principalmente a Dios, por hasta el día de hoy mantenerme con vida y salud, a mis padres Jorge y Rosanna por el amor y apoyo incondicional, por motivarme a ser mejor cada día, a esforzarme y permanecer firme ante cualquier circunstancia, inculcándome valores y nunca dejarme sola, a mis hermanos Victor, Noe e Iris por acompañarme durante todo mi proceso universitario, dándome aliento para no rendirme, a mi mascota por pasar largas horas a mi lado, y finalmente a mis compañeros (as) que aportaron emocionalmente a concluir esta meta profesional de mi vida.

Santisteban Valdiviezo María José Antuanet

AGRADECIMIENTOS

Mi profundo agradecimiento a mis padres, quienes me brindaron la oportunidad de realizarme como profesional y haber sido junto a mis hermanas mi apoyo y soporte a lo largo de este tiempo, A mis tíos quienes estuvieron pendientes ante cualquier necesidad que se presentaba en mi camino acompañándome constantemente en este proceso, De manera especial a mi tutor de tesis por guiarme en el desarrollo de esta investigación contribuyendo a mis aprendizajes como profesional.

Monteza Avellaneda Karen Jhudit

Agradezco a Dios, a mis padres y hermanos porque gracias a ellos estoy logrando y cumpliendo cada uno de mis objetivos personales y profesionales a través de su apoyo brindado a lo largo de mi vida, a mi familia quienes fueron soporte emocional para no desvanecer ante situaciones difíciles, a mis docentes, por aportar conocimientos que fueron indispensables para mi formación profesional, por último a mi tutor de investigación por ser guía y líder en esta etapa final de mi carrera universitaria.

Santisteban Valdiviezo María José Antuanet

RESUMEN

El siguiente estudio tiene como objetivo hallar la correlación entre Adicción a redes sociales y Calidad de sueño en estudiantes de una universidad de Chiclayo. Está desarrollada bajo el enfoque cuantitativo, con un nivel de investigación correlacional y diseño no experimental, de corte transversal. Los instrumentos se aplicaron a una muestra no probabilística de 300 universitarios (171 mujeres y 129 varones). Para la recolección de datos se aplicó la Escala de Adicción a redes sociales de Escurra Y Salas (2014) y la Escala de Calidad de sueño de Perales (2018). Para el análisis de datos se utilizó el programa SPSS v21. Los hallazgos evidencian que existe una relación estadísticamente significativa e inversa con tamaño del efecto mediano entre adicción a las redes sociales y calidad del sueño ($Rho=-0.45$; $p<.01$). Además, prevalece el nivel bajo (30 %) y medio (43%) de adicción a las redes sociales y nivel bajo (31%) y medio (40%) de calidad de sueño. Se concluye que la adicción a las redes sociales se relaciona con calidad de sueño y son factores que inciden en la adaptación y ajuste psicosocial de los estudiantes.

Palabras clave: Adicción a las redes sociales, adicción a internet, higiene del sueño, hábitos del sueño, universitarios.

ABSTRACT

The following study aims to find the connections between Addiction to social networks and Quality of sleep in students from a private university in Chiclayo. It is developed under the quantitative approach, with a level of correlational research and a non-experimental, cross-sectional design. The instruments were applied to a non-probabilistic sample of 300 university students (171 women and 129 men). For data collection, the Escurra Y Salas (2014) Social Network Addiction Scale and the Perales Sleep Quality Scale (2018) were applied. For data analysis, the SPSS v21 program was used. The findings show that there is a statistically significant and inverse relationship with the median effect size between addiction to social networks and sleep quality ($Rho=-0.45$; $p<.01$). In addition, the low (30%) and medium (43%) level of addiction to social networks and the low (31%) and medium (40%) level of sleep quality prevail. It is concluded that addiction to social networks is related to sleep quality and are factors that affect the adaptation and psychosocial adjustment of students.

Keywords: Addiction to social networks, internet addiction, sleep hygiene, sleep habits, university students.

ÍNDICE

APROBACIÓN DEL JURADO:.....	ii
DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD.....	iii
RESUMEN	iv
ABSTRACT	vii
I. INTRODUCCIÓN	9
1.1. Realidad problemática.....	9
1.2. Antecedentes de estudio.....	12
1.3. Teorías relacionadas al tema	16
1.3.1. Adicción a redes sociales	16
1.3.2. Calidad del sueño	19
1.4. Formulación del problema.....	22
1.5. Justificación e importancia del estudio.....	22
1.6. Hipótesis	23
1.7. Objetivos.....	23
1.7.1. Objetivo general.....	23
1.7.2. Objetivos específicos.....	23
II. MÉTODO	23
2.1. Tipo y diseño de investigación	23
2.2. Población y muestra.....	24
2.3. Variables, operacionalización.....	25
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad. 27	
2.5. Procedimiento de análisis de datos.....	29
2.6. Criterios éticos.....	29
2.7. Criterios de rigor científico.....	30
III. RESULTADOS.....	31
3.1. Resultados en Tablas y figuras	31
3.2. Discusión de resultados	37
IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	39
4.1. Conclusiones.....	39
4.2. Recomendaciones.....	40
REFERENCIAS.....	41
ANEXOS	46

INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática.

El uso de las tecnologías de la información y la comunicación han ocasionado cambios significativos en la transmisión de la información y ha permitido ser una fuente de comunicación que abre la oportunidad a las personas de ampliar sus experiencias y aprendizajes, convirtiéndose en herramientas indispensables para su vida y proporcionando de esta manera grandes beneficios que han dado paso a un rotundo cambio dentro de su funcionamiento social (Dominges & Ybañez, 2016).

Las herramientas digitales han sido fundamentales en tiempos de pandemia para que los estudiantes y docentes cumplan con sus actividades académicas, ya que a través de la tecnología se producen nuevas formas de transferir el conocimiento y crear nuevos paradigmas de enseñanza (Barrera & Guapi, 2018). En tal sentido, en el ámbito educativo se han empleado nuevas estrategias, facilitando el acceso masivo a datos y comunicaciones, sobre todo promoviendo un aprendizaje óptimo a quien logre adaptarse y utilizarlas de manera responsable (Moreno, 2021).

Al respecto Guillén (2020) sostiene que debido a la realidad provocada por la Covid-19, el uso de la tecnología ha facilitado la adaptación a las nuevas normativas de distanciamiento social, donde las plataformas digitales o materiales relacionados con la tecnología son indispensable para poder cumplir con éxito nuestras actividades, ya sean laborales o académicas, por ello, la gran mayoría de los estudiantes están inmersos en estas plataformas, no obstante, si se sobre utiliza o prioriza actividades como juegos online, redes sociales, etc., puede generar un desajuste en el comportamiento, repercutiendo de forma negativa en los resultados académicos, así como originando conductas inadecuadas, intolerancia, depresión e incluso afectar la calidad del sueño, etc.

La tecnología y principalmente las redes sociales son parte esencial del ser humano, debido al contexto en el que nos encontramos, permitiéndole la accesibilidad a socializar con diversas personas inmersas en esta red, indagar sobre temas de interés o informarse sobre algo en especial (Peña et al, 2019), dando pase a que el individuo logre acceder de forma fácil y rápida a dicha

información, considerándose de gran aporte para su vida diaria (Ortega, 2020). Sin embargo, se ha generado cierta dependencia a utilizar constantemente el celular, computadora y otros dispositivos electrónicos, empleando las redes sociales inadecuadamente, lo que ha ocasionado diversas alteraciones en el rubro académico y/o laboral, sin tomar importancia al efecto negativo que tiene en la salud física y psicológica.

En este sentido, se evidencia una problemática en el inadecuado y excesivo uso de las redes sociales, siendo los jóvenes y adolescentes quien en su mayoría hacen uso de esta herramienta (Choliz & Marco, 2012), con una alta incidencia en estudiantes universitarios debido a las restricciones sociales y clases virtuales, sumado a las características evolutivas y la facilidad de manejo y acceso a las mismas, convirtiéndose en un grupo altamente vulnerable (Líbano et al., 2020). Lo que necesariamente no involucra a que otras edades no puedan estar inmersas en estos recursos (Echeburúa, 2012). Para ello, Ecurra y Salas (2014) dentro de sus investigaciones denominan que la adicción a las redes sociales son aquellos comportamientos compulsivos que se presenta en un individuo al momento de utilizarlas descontroladamente, esto, tomando en cuenta las diversas características como la obsesión por usarlas permanentemente, falta de control, acciones altamente impulsivas, así como, el efecto negativo que repercute en el área personal, social y laboral. Cabe resaltar, que el termino hasta hoy suele ser controversial debido a que no se encuentra reconocido por la Asociación Americana de Psicólogos, y no pertenece como clasificación del DSM IV.

En Colombia, un estudio demuestra que el 27% de individuos entre 19 y 25 años presentan comportamientos adictivos a las redes sociales, entre las de mayor utilización; Facebook 89%, seguido de WhatsApp 87%, Instagram 88%, Twitter 15% y el 35% usa otras redes. Además, la insatisfacción personal, la falta de afecto, la depresión, los problemas familiares y la baja autoestima suelen ser las causas de mayor prevalencia que conllevan a una adicción (Castro et al., 2020).

De la misma manera, en el ámbito peruano se puede evidenciar que existe cierta problemática relacionada con las redes sociales, tal como menciona Estrada (2020), que el 40% de los estudiantes de Puerto Maldonado - Madre de Dios evidencian problemas de adicción a las redes sociales, siendo Facebook,

Whatsapp e Instagram las redes en las que pasan más tiempo conectados, problema que se traduce en descuido familiar y académico e incluso cuando no tienen acceso a las redes tienden a generar preocupación, intolerancia, ansiedad y cambios de humor.

Lo jóvenes universitarios hacen uso de estas redes la mayor parte de su tiempo, tomando el riesgo de convertirse en una adicción, por la gran cantidad de horas que se encuentran inmersos en estas herramientas, generando posibles alteraciones en la salud física y emocional (Peña et al., 2019), como excesiva somnolencia diurna y disminución de la energía (Muñoz et al., 2017).

Se evidencia que el uso excesivo de las Redes sociales puede manifestar dificultades para dormir, es por ello que privarse del sueño por conectarse constantemente, trae como consecuencia descuidar actividades de importancia, entre ellas la relación familiar y las relaciones sociales (Pérez et al. 2012), así como disminuir el tiempo para realizar actividades diarias, tales como alimentarse, horas de sueño y/o tareas académicas (Echeburúa & Corral, 2010). Es por eso que una mala calidad del sueño, puede ser un síntoma que está asociado al agotamiento, reducción de capacidades cognitivas y motoras que se realizan en todo el día, además del desarrollo personal, laboral y social.

Para Sierra (2006) la calidad del sueño, se refiere a la acción de dormir adecuadamente en el transcurso de la noche y presentar un apropiado rendimiento durante todo el día, lo que no solo es importante para tener una buena salud, sino también para mantener una vida saludable, sin embargo, se evidencia que jóvenes universitarios presentan una calidad del sueño inadecuada, debido al consumo excesivo de internet y redes sociales que afecta el sueño y genera falta de concentración, problemas emocionales como la depresión, ansiedad, falta de energía e incluso produce el cansancio, esto evidenciándose en la investigación realizada en Chimbote, donde identificaron que el 62% de estudiantes universitarios presentan mala calidad de sueño, debido a sobrecarga de trabajo y tareas académicas, como también consumo excesivo de la red de informática y las comunicaciones digitales (Espinoza et al., 2018).

Thompson et al. (2020) atestiguan que aquellos individuos que están cursando sus estudios universitarios, muestran dificultades para conciliar el sueño,

lo cual, ha traído efectos negativos como alteraciones neuroconductuales que dificultan el buen aprendizaje, la incapacidad de los estudiantes para trabajar adecuadamente en el aula y muchas veces trae el riesgo de desarrollar trastornos psiquiátricos y médicos, es por ello que, Meng y Anís (2020) sostienen que la hipersomnia, el trastorno afectivo, la narcolepsia y el insomnio son los más prevalentes y asociados al bajo rendimiento académico. Asimismo, precisaron que los problemas de sueño no sólo afectan al ámbito académico, sino también a la salud de la persona, ya que a través de ello pueden desarrollar conductas o comportamientos inadecuados durante el sueño e incluso el descontrol emocional.

Dicha problemática se ve inmersa en una universidad privada de Chiclayo; en donde, a través del centro de atención y bienestar psicológico, se reportan indicadores que existen una alta incidencia de adicción a las redes sociales por parte del alumnado, los cuales, pasan mayor tiempo en las plataformas virtuales con el objetivo de cumplir sus actividades académicas, sin embargo algunos de ellos le brindan mayor importancia a mantenerse en línea, limitando su formación académica y provocando aislamiento, ansiedad, cambios de humor, además han afectado de manera negativa las horas de sueño y su estado de vigilia (Dávila, 2020) Por lo tanto, frente a esta realidad surge la iniciativa de conocer si la variable de adicción a las redes sociales está relacionada con la calidad del sueño en estudiantes universitarios.

1.2. Antecedentes de estudio.

A nivel internacional

Valencia et al. (2021) dada la coyuntura en la que se encontraban, realizaron estudios sobre la adicción a redes sociales en estudiantes universitarios mexicanos. Se utilizó una metodología descriptiva, no experimental, con una muestra conformada por 212 universitarios, utilizando y aplicando la Escala de Adicción a las Redes Sociales (SMAS-SF). Entre aquellos resultados más relevantes se evidenció que más del 50% de los evaluados alcanzaron un alto nivel de adicción a las redes sociales. Finalmente, se logró concluir que los universitarios con altos niveles de dedicación a las redes sociales, se caracterizan por tener cambios de humor, pérdida de control, problemas físicos, distracción en el trabajo o en los estudios académicos, y también, tienen un mayor riesgo de estrés y ansiedad.

Portilla et al. (2020) en Colombia desarrollaron su investigación con el fin de analizar la calidad del sueño y somnolencia diurna excesiva en universitarios. El estudio fue de investigación no experimental-correlacional contando con una muestra de 547 estudiantes, para lo cual se utilizó el cuestionario de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI). Los resultados con más significancia evidenciaron que un 77% de universitarios presentaban mala calidad del sueño, consecuentemente causando distracciones en sus roles académicos. En conclusión, indicaron que los estudiantes universitarios que fueron partícipes de la investigación, presentan una inadecuada calidad del sueño que requiere de vigilancia o asistencia médica.

En Italia, Varchetta et al. (2020) en su estudio realizado, con la finalidad de determinar la Adicción a redes sociales en universitarios; metodológicamente con una investigación descriptiva, no experimental y utilizando la Escala de Adicción a las Redes Sociales (SMAS-SF) aplicada a 306 estudiantes. Estadísticamente se evidenció que la variable prevaleció en un nivel alto con un 70%, además, el 77% indicó que utiliza las redes sociales todos los días, quince minutos antes de acostarse y también el mismo tiempo después de levantarse. Se logró concluir que los universitarios tienen el deseo de estar conectados durante un largo transcurso e incluso a lo largo de actividades que requieren cierto grado de concentración.

De manera similar, Hejab (2020) desarrolló su estudio en Arabia Saudí con la finalidad de evaluar la adicción a redes sociales en una población universitaria. Para la profundidad del estudio, el autor siguió las pautas de una investigación de tipo no experimental, considerando una muestra de 697 universitarios a los que aplicó la escala (SMAS-SF) para medir la adicción a las redes sociales. Los resultados revelaron que el constructo obtuvo un alto nivel con un valor del 71%, de tal manera que, evidencia que la mayor parte de universitarios presentan el deseo de permanecer frecuentemente en las redes sociales. En conclusión, señaló que el mal uso estas redes puede afectar al rendimiento en el ámbito académico.

Además, en España Cruz et al. (2019) Desarrollaron su estudio con el fin de identificar la relación de calidad del sueño y déficit de memoria en universitarios. La metodología se basó en una investigación correlacional y para la muestra abordaron a 317 universitarios, aplicándose la escala de Pittsburgh para medir la variable calidad del sueño. Entre la información más relevante mostraron que el

46% de los evaluados presentó problemas referentes a la calidad del sueño, ya que la mayoría no duerme las horas recomendadas. Finalmente, concluyeron que los estudiantes tienen una prevalencia de somnolencia diurna e insomnio ya que el tiempo que duermen no es el recomendado.

A nivel nacional

En Tarapoto, Magallán (2020) planteó su estudio académico con la finalidad de demostrar si la variable adicción a redes sociales se asocia significativamente entre la variable procrastinación en estudiantes pertenecientes a una universidad privada. Para lograr este propósito, el autor realizó un estudio de tipo correlacional, considerando una muestra de 188 universitarios, quienes fueron sometidos a la administración del instrumento (ARS) para medir la Adicción a redes sociales. Entre los resultados más importantes mostraron que la adicción a las redes sociales prevaleció dentro de un nivel de 40%, seguidamente de un nivel de 29%. En conclusión, el autor manifestó que cuando los estudiantes muestran mayor interés por las redes sociales tienden a tener mayores deficiencias en sus actividades académicas.

En Lima, Pajares (2019) realizó su investigación con el objetivo de establecer la relación de calidad del sueño y el estrés en alumnos inscritos en una Universidad de Lima. El estudio de tipo correlacional conformó un muestreo de 200 estudiantes y utilizó la escala de Pittsburgh para medir la calidad de sueño. Entre los resultados de mayor importancia mostraron que el 76% presentaba una mala calidad de sueño y sólo el 24% tenía una calidad de sueño favorable. En conclusión, los encargados de dicho estudio afirmaron que aquellos estudiantes que tienen problemas de sueño suelen presentar insomnio e hipersomnia, son propensos a manifestar ansiedad y sobre todo pueden presentar falta de concentración en sus estudios académicos.

Núñez & Cisneros (2019) en Arequipa, realizaron un estudio, el cual tuvo como objetivo analizar la relación existente entre la variable de adicción a las redes sociales y la variable procrastinación en universitario; se utilizó una metodología de investigación correlacional, con una muestra de 120 estudiantes. Como instrumento se empleó la Escala de Adicción a las Redes Sociales (ARS). Entre los resultados de mayor importancia se mostró que el 40% de los universitarios presentaban una

adicción moderada a las redes sociales y sólo el 5% prevalecía en un nivel mayor. Finalmente, los autores concluyeron que las personas con mayor adicción se caracterizan por mostrar preocupación por acceder a las redes sociales, sentimientos frecuentes de irritabilidad y sobre todo malestar cuando alguien interrumpe su acceso.

En Lima, Cornetero (2019) realizó un estudio con el objetivo de determinar la adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. La metodología que se utilizó fue descriptiva y no experimental, la muestra estuvo conformada por 110 universitarios y como instrumento utilizó la Escala de Adicción a las Redes Sociales (ARS). Los resultados más sustanciales evidenciaron que el 51% de los evaluados presentaron un nivel medio de adicción a las redes sociales, seguido de un nivel alto con el 22%. Como conclusión, señaló que los estudiantes que pasan demasiado tiempo inmersos en estas redes tienden a mostrar aislamiento de su entorno, abandono de las actividades diarias, cambios de humor y también pueden manifestar depresión.

En Ayacucho, Arones y Barzola (2018) realizaron un trabajo de investigación con la finalidad de identificar la relación que se presenta la adicción a las redes sociales y el rendimiento académico en universitarios. La investigación se desarrolló bajo la metodología no experimental correlacional y el muestreo estuvo representado por 87 estudiantes, aplicando la escala (ARS) para medir la adicción a las redes sociales. En los resultados más destacados se logró evidenciar que el constructo de adicción a redes sociales prevaleció un valor estadístico de 45% encontrándose en un nivel medio, seguido de un nivel leve con 35%. Finalmente lograron concluir que los estudiantes evaluados se caracterizan por tener ansiedad, irritabilidad cuando no están conectados a las redes, cambios fisiológicos y también bajo rendimiento en sus tareas académicas.

A nivel local

Ortega (2020) realizó su investigación con la finalidad de establecer el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo. La metodología fue descriptiva, no experimental y el instrumento empleado fue la escala de Adicción a las Redes Sociales (ARS), aplicándose a una muestra de 146 estudiantes. Los hallazgos más representativos mostraron que el 51% de

estudiantes evidenciaron un nivel medio de Adicción a redes sociales, seguido de un nivel alto con un 38% y solo el 11% prevaleció en un nivel bajo. En conclusión, el autor señaló que los universitarios que se encuentran en un nivel alto de adicción a las redes sociales se caracterizan por tener deficiente concentración en sus actividades cotidianas, alteración de los hábitos de sueño, aislamiento familiar, cambios de humor y ansiedad.

Asimismo, Zarpan (2018) desarrolló su estudio y se propuso analizar el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes pertenecientes a una universidad privada de Chiclayo; de acuerdo con su naturaleza se basó en una metodología descriptiva, donde abordó una muestra de 252 estudiantes, para lo cual se utilizó la escala de Adicción a las Redes Sociales (ARS) a la que fueron sometidos los estudiantes. En sus resultados, el autor expuso que la variable tuvo una predominancia en un nivel alto, seguido de un nivel medio y finalmente un nivel bajo. En conclusión, el autor afirmó que, en su mayoría los estudiantes hacen uso de la red social Facebook, conectándose desde un celular o una computadora.

1.3. Teorías relacionadas al tema.

1.3.1. Adicción a redes sociales

1.3.1.1. Definición

Bostwick y Bucci (2008) hace referencia que es el uso excesivo de páginas webs para hacer mensajería verbal o textual, interactuar y navegar sobre temas sexuales o preocupaciones que tiene en mente el individuo y sobre todo para jugar excesivamente de manera individual o en grupo.

De igual forma, Echeburúa (2010) sostiene que es difícil definir la adicción a las redes sociales puesto que en la clasificación psiquiátrica no se menciona acerca de ello, sin embargo, señala que el mal uso que dan las personas a las plataformas virtuales se habla de la adicción, lo cual se caracteriza por el UERS de ellas, además de no poder controlar el uso de estas redes.

En tal sentido, Ecurra & Salas (2014) lo definen como aquellos patrones desadaptativos que llevan a la persona a generar cambios en el estado de ánimo, desarrollan interés por hacer un mal uso de las redes sociales, limitando su tiempo

para realizar actividades académicas u otras que pueden desarrollar en su vida cotidiana, además, pueden desarrollar conductas de intolerancia.

Además, Treuer & Furedi (como se citó en Martínez y Gavilanes, 2015), afirman que son las conductas que llevan a la persona a generar dependencia; en ocasiones pueden causar satisfacción, pero cuando se hace un uso excesivo se desarrolla la pérdida de control, lo que puede reflejar resultados negativos en su vida cotidiana y también en su entorno educativo, ya que por el hecho de estar en estas plataformas deja de lado actividades que debería cumplir responsablemente. Además, señalan que cuando la persona es interrumpida, tiende a mostrar un comportamiento de enojo; ya que necesita concentrarse y sobre todo cuando decide abandonar, no puede hacerlo.

Según Ortega (2015), es la dependencia que desarrolla la persona al estar conectada a internet para interactuar o jugar con otras personas; además, especifica que la persona adicta a esta red se caracteriza por tener la obsesión de buscar refuerzos que le generen satisfacción a través del uso de plataformas virtuales.

Por otro lado, dentro de las principales teorías, esta investigación se basa en la teoría del aprendizaje social, según Cía (2013) se involucra a una conducta activista de la persona, la cual se activa a través de mecanismos positivos como el placer de experimentar algún deseo; sin embargo, cuando las conductas se activan, los mecanismos se vuelven negativos y se caracterizan por responder a la necesidad de no sentir síntomas de abstinencia o ciertos malestares. Por ello, especifica que una persona adicta presenta síntomas de malestar emocional, enfado, se siente aburrida e incluso sola y para aliviarse necesita hacer uso de la red social; mientras que una persona normal se conecta a las plataformas para satisfacer algún deseo que es impulsado por su funcionalidad natural. En este sentido, argumenta que el tiempo, el dinero, además de la constante secuencia de uso que se les da a las redes sociales puede llevar a que las conductas sanas o normales se conviertan en conductas anormales.

Asimismo, la teoría Cavanagh hace referencia al deseo que lleva al ser humano a desarrollar determinadas conductas. Esta teoría se asocia a las conductas adictivas, donde no es necesaria la presencia de las características de

una dependencia física (Molleda, 2015). En tal sentido, el deseo está presente cuando el ser humano necesita lograr alguna satisfacción o evitar algún malestar, es ahí donde el deseo muestra una carga emocional en la persona y por ende se desata el malestar. También, refiere que son procesos vinculados que surgen de los pensamientos intrusivos que la persona desarrolla durante un corto periodo y que se dan de manera natural.

Finalmente, la teoría sociocultural, según Apud y Romaní (2016) esta es una de las teorías socioculturales que involucra perspectivas que permiten al ser humano comprender las diferentes costumbres sociales y culturales que implican factores relacionados con el entretenimiento, la religión, la medicina y el uso de diversas sustancias adictivas como las drogas y su uso cultural en la sociedad contemporánea, es decir, esta teoría en términos biológicos ha orientado a generar la conceptualización clásica de “drogodependencia” que ha expuesto el vínculo con las diferentes peculiaridades y formas de organizar la vida cotidiana incluyendo los diferentes procesos de la construcción de la identidad e identificación del hombre.

De las teorías mencionadas, el presente estudio se basa en la teoría del Aprendizaje Social, debido a que presenta mayor caracterización con la realidad del estudio, a diferencia de otras teorías que no se fundamenta a profundidad la adicción a las redes sociales.

Escurra y Salas (2014) Hacen mención que la ORS comprende tres factores o dimensiones; se refieren al vínculo emocional que la persona tiene con las redes sociales, es decir, el individuo que tiene obsesión desarrolla una preocupación que le lleva a tener una imaginación frecuente de las redes sociales, ansiedad y desesperación por acceder a ellas.

El inadecuado autocontrol al momento de utilizar las redes sociales, se relaciona estrechamente con la desatención personal a actividades cotidianas o a las tareas académicas, es decir, el individuo muestra preocupación cuando no puede estar conectada y, en consecuencia, desatiende sus obligaciones o responsabilidades al priorizar el acceso a redes sociales (Escurra & Salas, 2014), un uso excesivo de RS, se relaciona a aquellas barreras que lleva a la persona a no poder controlarse, se ven en una situación difícil para dejar de hacer uso de

ellas. Asimismo, los que utilizan excesivamente estas plataformas se caracterizan por experimentar preocupación, pérdida de bienestar y ansiedad

1.3.2. Calidad del sueño

El sueño es un estado de alteraciones de la conciencia, donde se debilitan las reacciones y percepciones de la persona frente al entorno. También se le denomina como una serie de procesos fisiológicos, como resultado de las conexiones generadas por el sistema nervioso de la persona, y que al mismo tiempo acompañan a los cambios en los sistemas endocrino, cardiovascular, nervioso periférico, respiratorio y muscular (Martínez, 2011).

Según Harvey y Stinson (2008), la calidad del sueño se conceptualiza como la forma de dormir bien a lo largo de la noche y presentar un funcionamiento óptimo durante el día; es decir, cuando la persona duerme bien, puede realizar sus tareas diarias sin dificultades y su control emocional se caracteriza por reflejar un alto grado de equilibrio. Por ello, los autores también refieren que es importante definir dos calidades de sueño: mala calidad de sueño y buena calidad de sueño. En el primer caso, la persona se caracteriza por experimentar desequilibrios y disfunciones en aspectos psicológicos, intelectuales y cognitivos; mientras que en la segunda opción el individuo experimenta un funcionamiento y desarrollo normal de aquellas capacidades del nivel cognitivo e intelectual.

Sierra et al. (2005) afirman que es la relación subjetiva del individuo con los niveles de intensidad, donde se considera la recuperación de energía, la duración del sueño, la interrupción y la latencia. También señalan que cuando la persona tiene dificultades para dormir, tiende a desarrollar conductas como somnolencia diurna, ansiedad y depresión, deficiencias en la concentración, déficit de memoria, fatiga y deficiencias en las funciones ejecutivas.

Según Luna et al. (2012) la calidad del sueño es el vínculo existente entre el ciclo de sueño-vigilia y el sueño único de la persona, lo que refiere que cuando se habla de calidad del sueño, no sólo importa lo bien que duerme la persona, sino el buen funcionamiento diurno y la vigilia, es decir, mantener un nivel adecuado de atención a las actividades durante el día; mientras que la mala calidad del sueño hace que la persona tenga altos niveles de desconcentración, trastornos, problemas físicos, etc.

En cuanto a las teorías, se hace mención a la teoría de la reparación y restauración del sueño, el cual se refiere a que el sueño es un proceso fundamental que ayuda a restaurar todos aquellos procesos fisiológicos que son esenciales para que la mente y el cuerpo se mantengan sanos y así garantizar su correcto funcionamiento. También refiere que el sueño REM es esencial para restaurar todas las funciones mentales, mientras que el sueño NREM ayuda a restaurar aquellas funciones fisiológicas para el buen funcionamiento del cuerpo. También, explica que durante el sueño el cuerpo tiene la capacidad de aumentar la síntesis de proteínas y la tasa de división celular, donde se evidencia lo importante de las restauraciones durante el proceso de sueño, por lo que es fundamental garantizar una buena calidad del mismo (Kalat, 2004).

La teoría evolutiva del sueño, también conocida como teoría de la adaptación al sueño, afirma que existe una línea estrecha entre aquellas fases de actividad y estado inactivo, ya que surgen como evolución para mantener y conservar la energía. Según esta teoría, se ha logrado una adaptación de las especies al periodo de tiempo en el que necesitan dormir más cuando están despiertas. Este planteamiento teórico proviene de estudios comparativos de diferentes especies animales, que han sido consideradas como especies que tienen pocos depredadores animales, como los leones y los osos, que se caracterizan por dormir aproximadamente de 12 a 15 horas cada uno al día. Por otro lado, aquellas especies que tienen muchos depredadores en su entorno suelen dormir entre cuatro y cinco horas al día (Agudelo et al., 2008).

Modelo comportamental de la calidad del sueño, el cual es propuesto por Carskadon y Dement (como se citó en Perales, 2019) quienes señalan que el sueño está estrechamente relacionado con el buen funcionamiento durante la vigilia y las horas dormidas, indicando que cuando la persona duerme las horas mínimas, tiende a presentar falta de sueño total o parcial, que se acumula hasta llegar a la somnolencia diurna. Asimismo, la teoría refiere que el sueño es un proceso que se puede describir desde una perspectiva fisiológica y conductual, donde intervienen elementos relacionados con la somnolencia diurna, las interrupciones del sueño, el uso de hipnóticos y el insomnio.

De las teorías mencionadas, en el estudio se utilizará el modelo comportamental propuesto por los autores Carskadon y Dement, que hace referencia a cuatro factores fundamentales que ayudan a medir la variable calidad del sueño, los cuales se describen a continuación:

El factor de las interrupciones del sueño hace referencia a las acciones de despertar en el transcurso de la noche de forma constante y por períodos prolongados. Asimismo, también se denomina despertares nocturnos, lo cual está relacionado con el consumo de sustancias psicoactivas, los hábitos de sueño inadecuados y también algunas enfermedades relacionadas con el bienestar mental, entre ellas la ansiedad y la depresión (Carskadon & Dement, como se citó en Perales, 2019).

La somnolencia diurna es la dificultad que tiene la persona para mantenerse despierta durante el día, la cual tiene una prevalencia constante y se caracteriza por el sueño involuntario; las causas pueden estar relacionadas con factores psicológicos, estrés, privación de sueño y continuos despertares nocturnos. Cuando la persona sufre de somnolencia excesiva, es una clara manifestación de la mala calidad del sueño, esto se considera una dificultad en la salud, puesto que afecta en la salud de la persona a través de accidentes en el ámbito en el que desarrolla sus actividades, también tiene un mayor riesgo de padecer una enfermedad crónica y presentar menos productividad en sus tareas diarias (Carskadon & Dement, como se citó en Perales, 2019).

Uso de hipnóticos, este factor está relacionado con el uso de fármacos que pertenecen a la línea de los hipnóticos y que tienen la finalidad de inducir el sueño. Asimismo, es importante señalar que un fármaco hipnótico es aquel que se caracteriza por producir somnolencia y sobre todo que tiene la capacidad de estimular y mantener el estado de sueño. Estos hipnóticos son sustancias que permiten a la persona tener prevalencia de sueño y mantenerse en el periodo que duerme. Se menciona que estos fármacos sólo son efectivos durante un determinado periodo de tiempo y cuando se suspenden, suelen presentar insomnio que puede llegar incluso al tratamiento psicológico (Carskadon & Dement, como se citó en Perales, 2019).

Finalmente, el insomnio son aquellas dificultades que se presentan con frecuencia para iniciar, mantener y consolidar el sueño, además este puede estar presente a pesar de la existencia de oportunidades adecuadas para que la persona se induzca el sueño. Cabe destacar que sus efectos se ven reflejados en el deterioro de las áreas donde la persona realiza sus actividades, incluyendo las áreas académica, conductual, laboral y social (Carskadon & Dement, como se citó en Perales, 2019).

1.4. Formulación del problema.

¿Existe relación entre adicción a redes sociales y calidad del sueño en estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2022?

1.5. Justificación e importancia del estudio.

La investigación se justifica en base a los aspectos establecidos por Hernández et al. (2014), los mismos que se muestran en detalle a continuación:

Se detalla una justificación teórica, debido a que la adicción a las redes sociales y la calidad de sueño se encuentran definidas por diversos autores y teorías que han sido esenciales y utilizadas por otros investigadores. Por lo tanto, en el presente estudio la variable adicción a las redes sociales tiene una fundamentación en la teoría del aprendizaje social y conceptualizaciones de Ecurra y Salas (2014), y la variable calidad del sueño se sustentará en el modelo comportamental y el concepto de Harvey y Stinson (2008).

Además, presenta una justificación social, debido a que los resultados alcanzados permitieron indicar el comportamiento de las variables (relación), la cual se proporcionó a la institución en estudio para que reconozca el contexto y la realidad actual de sus estudiantes en función a las variables a investigar, de la misma manera, para que las máximas autoridades de esta entidad tomen decisiones pertinentes para hacer frente a dicha situación.

Por otro lado, presenta justificación metodológica, puesto que la investigación se realizará considerando una metodología descriptiva no experimental, donde también será necesario para la medición de las variables utilizar instrumentos acordes a la investigación. Asimismo, los hallazgos servirán

como aporte para los próximos investigadores que presenten interés para abordar las variables de estudio, en una población común.

Por último, nuestro estudio tiene como importancia en la información a obtener, puesto que nuestros resultados permitirán conocer si las variables tienen correlación o un comportamiento independiente.

1.6. Hipótesis

H1: Existe relación inversa estadísticamente significativamente entre adicción a redes sociales y calidad del sueño en estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2022.

1.7. Objetivos.

1.7.1. Objetivo general.

Determinar la relación entre adicción a redes sociales y calidad del sueño en estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2022.

1.7.2. Objetivos específicos.

- Identificar el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2022.
- Identificar el nivel de calidad del sueño en estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2022.
- Analizar la relación entre obsesión por las redes sociales y dimensiones de calidad del sueño en estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2022.
- Analizar la relación entre falta de control personal y dimensiones de calidad del sueño en estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2022.
- Analizar la relación entre uso excesivo de las redes sociales y dimensiones de calidad del sueño en estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2022.

II. MÉTODO

2.1. Tipo y diseño de investigación.

El estudio basa su investigación con el enfoque cuantitativo de Hernández Sampieri y Mendoza (2018), cuyo propósito utiliza la medición del objeto de estudio

y el análisis estadístico para esclarecer al problema de investigación y corroborar las hipótesis previamente planteadas. Asimismo, tiene como nivel correlacional puesto que busca establecer la magnitud de la relación de adicción a las redes sociales y calidad del sueño (Arias & Covinos, 2021). Y según su finalidad se trata de una investigación pura, puesto que busca contribuir a la ampliación y profundización del desarrollo teórico del fenómeno de estudio, sin ser necesario considerar una aplicación inmediata (Cívicos & Hernández, 2007).

En cuanto al diseño utilizado optamos por el no experimental, puesto que los factores de las variables utilizadas son observados y analizados en su contexto natural, es decir, no son manipuladas bajo ninguna circunstancia; así también es tipo transversal, ya que los instrumentos se aplicaron en una vez y por ello lo obtenido es recopilada en un único momento (Hernández & Mendoza, 2018).

2.2. Población y muestra.

La población es un grupo de personas que se halla en un lugar determinado, las cuales comparten una o más características, por lo que el siguiente estudio se encontró conformado por 2161 universitarios (1000 Mujeres Y 670 varones) que oscilan entre 16 y 24 años de edad, pertenecientes a la carrera de Psicología de una universidad de Chiclayo.

Además, la muestra es un subconjunto que se extrae de la población, de tal manera que, se utilizó un muestreo no probabilístico intencional conformada por 300 estudiantes (171 mujeres y 129 varones), debido a que no se regirá en la probabilidad de ser elegidos, sino, de las exigencias y características que presenta la investigación (Hernández et al., 2014).

- **Criterios de inclusión:** Universitarios de ambos géneros, estudiantes cuyas edades oscilen entre los 18 y 25 años, estudiantes que cuenten con al menos una red social (Facebook o Instagram), estudiantes pertenecientes a la escuela de Psicología y aquellos que accedan a firmar el consentimiento informado.
- **Criterios de exclusión:** Universitarios que no accedan a firmar el consentimiento informado, estudiantes que no respondan a todas las

preguntas del cuestionario, estudiantes de otras carreras y aquellos que no se encuentren matriculados en el ciclo regular.

2.3. Variables, operacionalización.

Variable 1: Adicción a redes sociales

Definición conceptual: “Son aquellos patrones desadaptativos que llevan a la persona a generar cambios en el estado de ánimo, desarrollan interés por estar haciendo un uso excesivo de las redes sociales descuidando sus tareas o actividades que pueden desarrollar en su vida cotidiana, además, pueden desarrollar conductas de intolerancia” (Escrura & Salas, 2014, p.34).

Definición operacional: La adicción a las redes sociales es medida por las puntuaciones obtenidas de la escala la escala de Adicción a Redes Sociales (ARS) de Escurra y Salas (2014) en fusión a las dimensiones (obsesión por las redes sociales, falta de control personal, uso excesivo de las redes sociales), mediante 24 ítems en escala tipo likert.

Variable 2: Calidad del sueño

Definición conceptual: “Es la forma de dormir bien durante la noche y tener un funcionamiento adecuado durante el día; es decir, cuando la persona duerme bien, puede realizar sus tareas diarias sin dificultades y su control emocional se caracteriza por reflejar un alto grado de equilibrio” (Harvey & Stinson, 2008, p.22).

Definición conceptual: La calidad del sueño es medida por los resultados emitidos de la Escala de Calidad de Sueño de David Perales (2020) en función a las dimensiones (interrupciones del sueño, somnolencias diurnas, uso de hipnóticos e insomnio) mediante 39 ítems en escala tipo likert.

Tabla 1*Operacionalización de variables*

Variable	Dimensiones	Indicadores	Encuesta/cuestionario
Adicción a las redes sociales	Obsesión por las redes sociales	2,3,5,6,7,13,15,19,22,23	
	Falta de control personal	4,11,12,14,20,24	
	Uso excesivo de las redes sociales	1,8,9,10,16,17,18,21	
Calidad del sueño	Interrupciones del sueño	1,2,12,13,21,22,32,33	Encuesta/cuestionario
	Somnolencias diurnas	3,4,5,14,15,16,23,24,25,34,35,36,37	
	Uso de hipnóticos	6,7,8,17,18,26,27,28,38	
	Insomnio	9,10,11,19,20,29,30,31,39	

Fuente: Elaboración propia

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.

La técnica utilizada fue la encuesta, que ayudó a obtener datos relevantes sobre las variables de estudio, la cual fue proporcionada por los alumnos de una universidad de Chiclayo. Asimismo, como instrumento se utilizó dos cuestionarios, cada uno de ellos se detalla a continuación:

La escala de Adicción a Redes Sociales (ARS)

Se desarrolló en Lima - Perú por Ecurra y Salas (2014). Este instrumento tiene como finalidad identificar la adicción a las redes sociales en jóvenes universitarios a través de 24 ítems, distribuyéndose en tres dimensiones: Obsesión por las redes sociales (10 ítems), falta de control personal (6 ítems) y uso excesivo de las redes sociales (8 ítems); se puede aplicar individual o colectivamente, no hay un límite de tiempo para la aplicación del instrumento, sin embargo, se estima su desarrollo en aproximadamente 10 minutos. La calificación para la valoración de los ítems fue a través de 5 puntos, teniendo en cuenta las alternativas que se encuentran en escala Likert de 0 (nunca) a 4 (siempre), criterios que fueron evaluados y definidos a través de juicio de expertos.

Para determinar la validez de constructo del instrumento, los autores realizaron un análisis factorial exploratorio, obteniendo como resultado $KMO=0,95$, lo que, para Kaiser, (1970, citado por Ecurra y Salas, 2014) es considerado como muy alto, en la prueba de esfericidad de Bartlett se evidencio $\chi^2 (276) = 4313.8$, $p < .001$; y en la matriz determinante un 0.0000002 , asimismo, realizaron un análisis factorial confirmatorio que permitió adecuar los criterios presentados al modelo de tres factores relacionados, obteniendo ($\chi^2 (238) = 35.23$; $p < .05$; $\chi^2 /gl = 1.48$; en el índice de bondad de ajuste (GFI) se evidenció un valor de 0.92 y la raíz del error cuadrático medio (RMSEA) es de 0.04 , Además, se realizó la validez ítem – test, donde se presentan valores superiores a 0.40 , de igual manera, se determinó el índice absoluto chi-cuadrado (χ^2) con un valor de 353.27 y con 238 grados de libertad (GL); dichos resultados muestran buen ajuste del modelo.

Se obtuvo la confiabilidad a través del Alfa de Cronbach y con un valor global de 0.94 ; el factor obsesión por las redes sociales tiene una fiabilidad de 0.87 , falta de control personal en el uso de las redes sociales 0.80 y uso excesivo de las redes

sociales 0.88. concluyendo de esta manera que el instrumento es apto para la realización del estudio.

Por otro lado, para fines de la investigación, se ha realizado una aplicación piloto para el análisis de fiabilidad en una muestra de 30 estudiantes universitarios, utilizando los coeficientes de alfa de Cronbach, las magnitudes tienden a ser altas para la escala total (0.950) y las dimensiones obsesión por las redes sociales (0.898), uso excesivo de las redes sociales (0.894) y falta de control personal (0.811), los intervalos de confianza oscilan en aceptable (Cicchetti, 1994) y la correlación de los ítems y la escala total muestran un nivel adecuado.

La Escala de Calidad de Sueño para Adultos

Fue creada por David Martin Perales Ulfe (2020), en la ciudad de Trujillo, la cual tiene como finalidad medir la calidad de sueño. La escala está compuesta por 39 ítems los cuales están divididos en cuatro dimensiones: interrupciones del sueño con ocho ítems (1,2,12,13,21,22,32,33), somnolencias diurnas con trece ítems (3,4,5,14,15,16,23,24,25,34,35,36,37), uso de hipnóticos nueve ítems (6,7,8,17,18,26,27,28,38) e insomnio con nueve ítems (9,10,11,19,20,29,30,31,39). Las respuestas se encuentran en alternativas de escala tipo Likert que va de 1 (Nunca) a 3 (Siempre); además, la aplicación del instrumento se puede dar de forma individual o colectiva, en un tiempo máximo de 20 a 25 min. La interpretación de las categorías se distribuye en: bajo 1-25, nivel medio 26-75 y nivel alto de 76 a 99.

Cabe resaltar que, para el análisis correlacional de los resultados obtenidos, se estableció una puntuación inversa en la escala global que permitió la medición del instrumento sobre calidad del sueño.

Para determinar la validez de constructo, el autor realizó un análisis factorial exploratorio, obteniendo como resultado $KMO=0,60$, en la prueba de esfericidad de Bartlett se evidencio que la matriz de correlaciones difiere significativamente matriz identidad, lo que señala correlación entre los ítems, asimismo, realizaron un análisis factorial confirmatorio obteniendo los índices de ajuste absoluto: CMIN/gl, un valor de 2.97; en el índice de bondad de ajuste (GFI) se evidenció un valor de 0.970, el índice de bondad de ajuste ajustado (AGFI) igual a .966 y la raíz del error cuadrático

medio (RMSEA) es de 0.0058; además, el autor realizó la validez ítem – test, cuyos valores oscilan entre 0.30 y 0.76; asimismo, se determinó el índice absoluto chi-cuadrado (χ^2) con un valor de 2.97,

La confiabilidad del instrumento, se realizó a través del Alfa de Cronbach y se consiguió un valor global de 0.956; el factor Interrupciones del sueño presenta una fiabilidad de 0.784, somnolencias diurnas 0.842, uso de hipnóticos 0.878 e insomnio 0.865.

Por otro lado, para fines de la investigación, se ha realizado una aplicación piloto para el análisis de fiabilidad en una muestra de 30 estudiantes universitarios, utilizando los coeficientes de alfa de Cronbach, las magnitudes tienden a hacer altas para la escala total (0.944) y las dimensiones Interrupciones del sueño (0.862), somnolencias diurnas (0.830), uso de hipnóticos (0.902) e insomnio (0.873), asimismo, los intervalos de confianza oscilan en aceptable, la correlación de los ítems y la escala total muestran un nivel adecuado.

2.5. Procedimiento de análisis de datos.

Para realizar el procedimiento de análisis de la información obtenida a través de los cuestionarios, se utilizó la hoja de cálculo Microsoft Excel 2013 y el programa para análisis de datos SPSS versión 25. Se realizó el análisis de normalidad, el cual ayudó a identificar si los datos tenían una distribución normal para hacer uso de la prueba paramétrica, de lo contrario hubiera sido necesario la prueba no paramétrica. Para dar cumplimiento a los objetivos descriptivos se utilizó la estadística descriptiva para distribuir los datos en tablas de frecuencia y porcentajes.

2.6. Criterios éticos.

En toda investigación es fundamental hacer uso de criterios éticos, en este caso haremos uso de los criterios encontrados según el reporte Belmont (1979).

Principio de respeto a la persona, puesto que, en la investigación todos los participantes serán autónomos, únicos y libres, se respetará cualquier decisión que tome la persona, es decir, el sujeto será quien decida su participación en la aplicación de la investigación de manera voluntaria y teniendo la información adecuada, además, podrá dejar de responder el instrumento cuando lo considere oportuno y no habrá ninguna consecuencia.

Principio de beneficencia, ya que en el presente estudio los sujetos serán respetados, tratados con ética y profesionalismo con la finalidad de no causar daño a ningún participante, ya que, no solo se respeta y protege las decisiones de los estudiantes, sino también, se asegura su bienestar de las mismas.

Principio de justicia, ya que en el estudio todas las personas que decidan participar serán tratadas de manera justa y con igualdad; además, si hay participantes que no han sido considerados en los criterios de inclusión, también serán tratados de manera equitativa según su necesidad individual.

2.7. Criterios de rigor científico.

Para cumplir con el rigor científico, se utilizará la validez externa. La validez interna se realizará a través de la confiabilidad permitiendo establecer si los instrumentos generan respuestas coherentes y consistentes (Hernández & Mendoza, 2018). En la investigación se utilizará instrumentos que ya cuentan con propiedades psicométricas, sin embargo, para efectos del estudio los dos instrumentos serán sometidos a la confiabilidad a través del Alfa de Cronbach y a la validez del juicio de expertos. Además, se estará utilizando la consistencia, puesto que los resultados obtenidos no tendrán una réplica en otras investigaciones, pese a tener similares características, como la población, el contexto o el tiempo donde se realice dichos estudios.

III. RESULTADOS

3.1. Resultados en Tablas y figuras

Análisis descriptivo

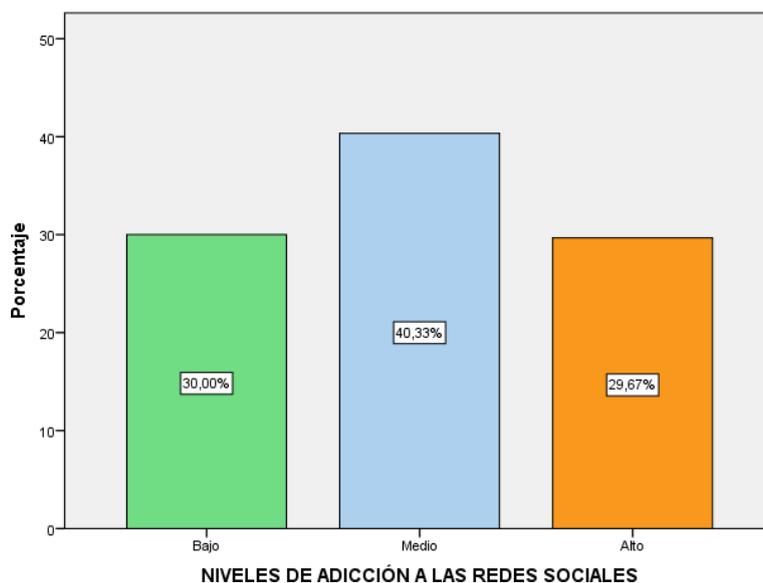


Figura 1. Niveles de Adicción a las Redes Sociales en estudiantes de Psicología de una universidad de Chiclayo, 2022.

Interpretación:

En la figura 1, con relación a los niveles de Adicción a redes sociales, se evidencia que los universitarios muestran un nivel de prevalencia medio (40,3%) seguido de distribuciones similares entre el nivel bajo (30%) y nivel alto (29,7%). Evidenciando de esta manera que la Adicción a redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad de Chiclayo, prevalece el nivel MEDIO.

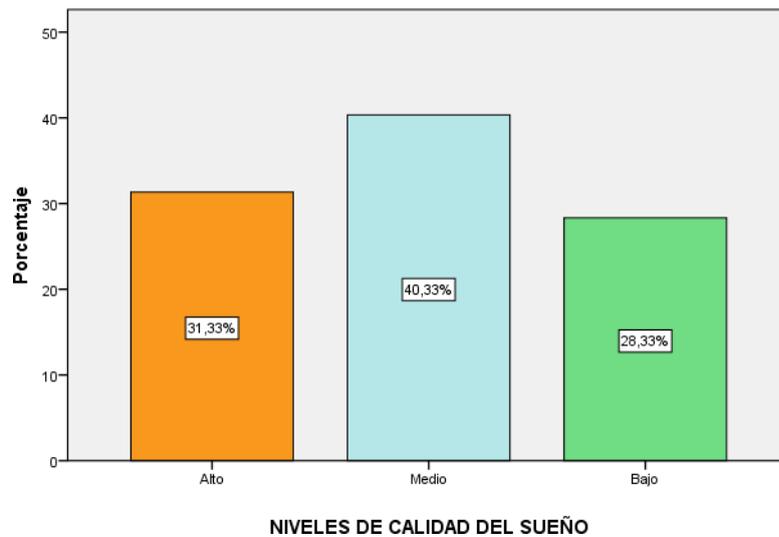


Figura 2. Niveles de Calidad de Sueño en estudiantes de Psicología de una universidad de Chiclayo, 2022.

Interpretación:

En la figura 2, en cuanto a los niveles de Calidad de Sueño, se evidencia que los estudiantes universitarios muestran una prevalencia del nivel medio (40,3%) seguido de distribuciones similares entre el nivel alto (31,3%) y nivel bajo (28,3%). Evidenciando de esta manera que la Calidad de sueño en estudiantes de psicología de una universidad de Chiclayo, prevalece el nivel MEDIO.

Análisis Correlacional

Tabla 1

Relación entre Adicción a las redes Sociales y Calidad del Sueño en estudiantes de psicología de una universidad de Chiclayo. 2022.

		Calidad del Sueño N (300)
Adicción a las redes sociales	Rho de Spearman Sig. (bilateral)	,603** <,001

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral) y se rechaza la H_0 .

Interpretación

En la tabla 1, en cuanto al análisis inferencial de la relación existente entre Adicción a las Redes Sociales y Calidad del Sueño, se logró identificar una relación $r = 0.603$ entre ambas variables, determinando que existe una correlación estadísticamente significativa inversa ($<.01$), con un tamaño de efecto grande. La significancia de $p\text{-valor} < \alpha (0.05)$, evidencia que es menor a 0.05, en tal sentido se rechaza la H_0 y se acepta la hipótesis de estudio. Es decir, se muestra que existe una relación significativa entre Adicción a las Redes Sociales y Calidad de Sueño en estudiantes de psicología de una universidad de Chiclayo, 2022.

Tabla 2

Relación entre la dimensión Obsesión por las Redes Sociales y Dimensiones de Calidad del Sueño en estudiantes de psicología de una universidad de Chiclayo, 2022.

		Obsesión por las redes sociales N (300)
Interrupciones del sueño	Rho de Spearman	,550**
	Sig. (bilateral)	<,001
Somnolencias diurnas	Rho de Spearman	,606**
	Sig. (bilateral)	<,001
Uso de hipnóticos	Rho de Spearman	,511**
	Sig. (bilateral)	<,001
Insomnio	Rho de Spearman	,565**
	Sig. (bilateral)	<,001

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral) y se rechaza la H₀.

Interpretación

En la tabla 02, en cuanto al análisis inferencial entre la dimensión global de Obsesión por las redes sociales y dimensiones de la calidad de sueño, se logró identificar una relación $r = 0.550$ con la dimensión de interrupciones del sueño, $r = 0.606$ con la dimensión de Somnolencias diurnas, $r = 0.511$ con la dimensión de uso de hipnóticos, $r = 0.565$ con la dimensión de insomnio, determinando que existe una correlación estadísticamente significativa ($<.01$), evidenciando un tamaño de efecto grande. La significancia de $p\text{-valor} < \alpha (0.05)$, evidencia que es menor a 0.05 de tal manera que se rechaza la H₀ y se acepta la hipótesis de investigación, En otras palabras, existe relación significativa entre la dimensión global de Obsesión a redes sociales y dimensiones de Calidad de sueño en estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2022.

Tabla 3

Relación entre la dimensión Falta de control personal y Dimensiones de Calidad del Sueño en estudiantes de psicología de una universidad de Chiclayo, 2022.

		Falta de control personal N (300)
Interrupciones del sueño	Rho de Spearman	,454**
	Sig. (bilateral)	<,001
Somnolencias diurnas	Rho de Spearman	,532**
	Sig. (bilateral)	<,001
Uso de hipnóticos	Rho de Spearman	,357**
	Sig. (bilateral)	<,001
Insomnio	Rho de Spearman	,492**
	Sig. (bilateral)	<,001

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral) y se rechaza la H₀.

Interpretación

En la tabla 3, en cuanto al análisis inferencial entre la dimensión global de Falta de Control y dimensiones de la Calidad del Sueño y la relación existente, se logró identificar una relación $r = 0.454$ con la dimensión de interrupciones del sueño, $r = 0.532$ con la dimensión de Somnolencias diurnas, $r = 0.357$ con la dimensión de uso de hipnóticos, $r = 0.492$ con la dimensión de insomnio, determinando que existe relación estadísticamente significativa ($<.01$), con un tamaño de efecto grande. La significancia de $p\text{-valor} < \alpha (0.05)$, evidencia que es menor a 0.05 de tal manera que, se rechaza la H₀ y se acepta la hipótesis de investigación, Es decir, existe relación significativa entre la dimensión Falta de control y dimensiones de Calidad de sueño en estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2022.

Tabla 4

Relación entre Uso excesivo de la redes sociales y Dimensiones de Calidad del Sueño en estudiantes de psicología de una universidad de Chiclayo. 2022

		Uso excesivo de las Redes Sociales N (300)
Interrupciones del sueño	Rho de Spearman	,519**
	Sig. (bilateral)	<,001
Somnolencias diurnas	Rho de Spearman	,555**
	Sig. (bilateral)	<,001
Uso de hipnóticos	Rho de Spearman	,354**
	Sig. (bilateral)	<,001
Insomnio	Rho de Spearman	,606**
	Sig. (bilateral)	<,001

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral) y se rechaza la H_0 .

Interpretación

En la tabla 4, en cuanto al análisis inferencial entre la relación de Uso excesivo de la redes sociales y dimensiones de la Calidad del Sueño, se logró identificar una relación $r = 0.519$ con la dimensión de interrupciones del sueño, $r = 0.555$ con la dimensión de Somnolencias diurnas, $r = 0.354$ con la dimensión de uso de hipnóticos, $r = 0.606$ con la dimensión de insomnio, determinando que existe una relación estadísticamente significativa ($<.01$), con un tamaño de efecto grande. La significancia de $p\text{-valor} < \alpha (0.05)$, evidencia que es menor a 0.05, en tal sentido, se rechaza la H_0 y se acepta la hipótesis de investigación, Es decir, existe relación significativa entre la dimensión Falta de control y dimensiones de Calidad de sueño en estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2022.

3.2. Discusión de resultados

Se procede a realizar la discusión de acuerdo a los hallazgos evidenciados en el presente estudio a través de los instrumentos aplicados a 300 universitarios, teniendo como objetivo general, determinar la relación entre adicción a redes sociales y calidad del sueño en estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2022, y como objetivos específicos identificar el nivel de adicción a redes sociales y calidad del sueño, así como también, analizar la relación existente entre las dimensiones de ambas variables.

En tal sentido, se logró identificar que existe una relación estadísticamente significativa inversa ($<.01$), con un tamaño de efecto grande (0,603), en la relación entre Adicción a redes sociales y Calidad de sueño en estudiantes de una universidad de Chiclayo, resultados que difieren con la investigación del Clavijo et al. (2020), Quienes hallaron que no se evidencia relación entre el tiempo de uso nocturno de las redes sociales y calidad de sueño ($p>0.05$), donde la muestra no presentan hábitos nocturnos de la utilización de redes sociales, sin embargo, cabe mencionar que dicho estudio realizó su investigación basándose en las horas nocturnas, y en esta investigación de acuerdo al instrumento utilizado, evalúa la adicción a las redes sociales de forma general, además, múltiples hallazgos como la de Pérez et al. (2012) y Puerto et al. (2014), indican que los jóvenes, suelen estar pendientes de permanecer conectados a las redes sociales, incluso suelen despertarse en la madrugada para encontrarse inmersos en esta herramienta de comunicación, lo que trae como consecuencia cambiar sus hábitos del sueño y a tener varias complicaciones para dormir. Estas investigaciones son respaldadas posteriormente por el estudio de Muñoz et al. (2017) quienes efectivamente refieren que utilizar excesivo he inadecuado de las RS, causa somnolencia diurna y falta de energía.

Se pudo demostrar que estas variables son de mucha incidencia, logrando identificar que un 40.3% de estudiantes se encuentra en un nivel de índice medio de adicción a redes sociales, seguido de distribuciones similares entre el nivel bajo (30%) y nivel alto (29,7%), hallazgos que coinciden en la investigación realizada por Magallán (2020) quien evidencia dentro de su estudio que prevalece el nivel medio con un 40%, seguidamente de un nivel alto con un 29%, así mismo resultados semejantes se encuentran en la investigaciones como las de Cornetero

(2019) quien obtuvo que el 51% de los evaluados presentó un nivel medio de adicción a redes sociales, seguido de un nivel alto con el 22%, e investigaciones como las de Ortega (2020) mostrando que el 51% de los estudiantes evaluados presentó un nivel medio de adicción a redes sociales, seguido de un nivel alto con el 38% y solo el 11% prevaleció en un nivel bajo. Sin embargo, los hallazgos obtenidos en la investigación difieren de Valencia et al. (2021) quienes determinaron que 50% de universitarios evaluados alcanzaron un nivel alto de adicción a redes sociales y de la investigación de Hejab (2020) que evidencio que existe una prevalencia del alto con un 71% de estudiantes, esto puede deberse posiblemente al tamaño de muestra que se utilizó en ambas investigaciones las cuales fueren otras a la de esta investigación y además en estudiantes universitarios de otro país, que según Líbano et al. (2020) el uso excesivo de la redes sociales dependerá del contexto en el que estos jóvenes se encuentren debido a las restricciones sociales, clases virtuales, y las características evolutivas.

Así mismo dentro del análisis descriptivo del nivel de calidad de sueño se obtuvo como hallazgos una prevalencia del nivel medio (40,3%) seguido de distribuciones similares entre el nivel alto (31,3%) y nivel bajo (28,3%), resultados que difieren de otras investigaciones como Portilla et al. (2020) evidenciaron que el 77% de los universitarios presentaban mala calidad del sueño, coincidiendo con resultados semejantes al estudio de Pajares (2019) donde el 76% presentaba una mala calidad de sueño y sólo el 24% tenía una calidad de sueño favorable, diferencias que posiblemente pueden deberse a la muestra utilizada en las investigaciones, y además, autores como Thompson et al. (2020) atestiguan que parte de los universitarios muestran dificultades para conciliar el sueño, lo cual ha traído efectos negativos como alteraciones neuroconductuales que dificultan el buen aprendizaje, la incapacidad de los estudiantes para trabajar adecuadamente en el aula y muchas veces trae el riesgo de desarrollar trastornos psiquiátricos y médicos.

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

- Adicción a redes sociales y Calidad de sueño se relacionan estadísticamente significativa inversa ($<.01$), lo que evidencia que, a mayor adicción a las redes sociales, menor calidad del sueño en los estudiantes, lo cual puede afectar en el desarrollo, social, educativo, laboral, etc. (Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación)
- El nivel de Adicción a redes sociales que sobresale en los estudiantes de psicología de una universidad de Chiclayo se encuentra en un nivel medio, lo que quiere decir que los estudiantes tienen cierta dificultad para controlarse al momento de utilizar las redes sociales y disminuir la cantidad de uso, así como cierta preocupación al no permanecer conectados.
- El nivel de calidad de sueño en los estudiantes de psicología de una universidad de Chiclayo se encuentra en un nivel medio, lo que quiere decir que los estudiantes presentan cierta dificultad para conciliar y mantenerse dormido durante las horas de sueño, además de presentar cansancio en sus actividades diarias.
- -La dimensión de obsesión por las redes sociales y dimensiones de Calidad de Sueño, tienen una relación estadísticamente significativa ($<.01$), con un tamaño de efecto grande y un p- valor menor a 0,05, es por ello que de acuerdo a los hallazgos estadísticos se rechaza la H_0 y se acepta la hipótesis de investigación, debido a que la obsesión por las redes sociales se relaciona con la calidad del sueño de los en estudiantes de psicología de una universidad de Chiclayo.
- -La dimensión de falta de control personal y dimensiones de calidad de sueño tiene relación estadísticamente significativa ($<.01$), con un tamaño de efecto grande y un p- valor menor a 0,05, es por ello que de acuerdo a los hallazgos estadísticos se rechaza la H_0 y se acepta la hipótesis de investigación, debido a que la falta de control personal se relaciona con la Calidad de sueño de los en estudiantes de psicología de una universidad de Chiclayo.
- La dimensión de uso excesivo de redes sociales y dimensiones de calidad de sueño tienen relación estadísticamente significativa ($<.01$), con un

tamaño de efecto grande y un p- valor menor a 0,05, es por ello que de acuerdo a los hallazgos estadísticos se rechaza la H_0 y se acepta la hipótesis de investigación, debido a que el uso excesivo de redes sociales se relaciona con la calidad de sueño de los en estudiantes de psicología de una universidad de Chiclayo.

4.2. Recomendaciones

- Realizar un mayor estudio de las variables debido a la escasa información de relación entre ambas, que nos permita una mayor indagación de cómo afecta las redes sociales en la calidad de sueño de estudiantes universitarios, que además servirá para futuras investigaciones.
- Implementar talleres educativos de promoción y prevención a los estudiantes universitarios sobre el uso y manejo adecuado de las redes sociales con el objetivo de dar un adecuado uso de tiempo en los dispositivos electrónicos para mejorar y evitar una posible adicción a redes sociales.
- Identificar el posible origen que genera la adicción a redes sociales en los estudiantes universitarios, y de esta manera desarrollar diversas estrategias de intervención para disminuir la problemática.
- Proponer actividades de ocio saludable, dentro de la institución como talleres didácticos o deportivos que involucre a los estudiantes, con la finalidad de utilizar su tiempo libre adecuadamente y evitar el uso excesivo de redes sociales, puesto que podría afectar a la calidad de sueño.

REFERENCIAS

- Agudelo, M., Vinaccia, A., Tobón, S., & Sandín, B. (2008). Trastornos del sueño, salud y calidad de vida: una perspectiva desde la medicina comportamental del sueño. *Revista de Psicología, Vol. 15*, 217-239.
- Apud, I., & Romaní, O. (marzo-julio de 2016). La encrucijada de la adicción: Distintos modelos en el estudio de la drogodependencia. *Salud y drogas, Vol. 16*, 115 - 125. Obtenido de Distintos modelos en el estudio de la drogodependencia.
- Arones, D., & Barzola, L. (2018). *Adicción a redes sociales y rendimiento académico en estudiantes de Psicología de la Universidad "Alas Peruanas". Ayacucho, 2018. (Tesis de grado)*. Obtenido de Universidad César Vallejo : <https://repositorio.ucv.edu.pe/>
- Barrera, V., & Guapi, A. (2018). La importancia del uso de las plataformas virtuales en la educación superior. *Revista: Atlante. Cuadernos de Educación y Desarrollo, Vol. 2*, 32-44.
- Bostwick, J., & Bucci, J. (2008). Internet sex addiction treated with naltrexone. *Mayo Clinic Proceedings, Vol. 83*, 1-25.
- Castro, J., Gómez, E., Rodríguez, L., Toro, C., & Zapata, A. (2020). Ansiedad social y adicción a redes sociales en adolescentes del valle de Aburrá en función del estrato socioeconómico y el sexo. *Tecnológico de Antioquia, Institución Universitaria*. Obtenido de <https://dspace.tdea.edu.co/handle/tdea/811>
- Cía, A. (octubre-noviembre de 2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias: Un primer paso hacia la inclusión de las adicciones conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista Neuropsiquiatría, Vol. 76*, 210 - 217. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372036946004>
- Chóliz, M., Marco, C. (2012). Adicción a internet y redes sociales. Obtenido de: https://www.infocop.es/view_article.asp?id=3895#inicio
- Cornetero, W. (2019). *Adicción a redes sociales en estudiantes universitarios del séptimo y octavo ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada en Lima Metropolitana. (Tesis de grado)*. Obtenido de Universidad Inca Garcilazo de la Vega: <http://repositorio.uigv.edu.pe/>

- Cordero, Z. R. V. (2009). La investigación aplicada: una forma de conocer las realidades con evidencia científica. *Revista educación*, 33(1), 155-165.
- Cruz, T., García, L., Álvarez, M., & Manzanero, A. (2019). Calidad del sueño y déficit de memoria en el envejecimiento sano. *Calidad del sueño y función de la memoria en un envejecimiento saludable. Neurología*, Vol. 23, 13-25.
- Echeburúa, E. (enero-diciembre de 2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Revista Adicciones*, Vol. 22, 91 - 95. doi:<https://doi.org/10.20882/adicciones.196>
- Echeburúa, E., Requesens, A. (2012) Adicción a redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes, Guía para educadores. Madrid.
- Escurra, M., & Salas, E. (febrero de 2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Revista de Psicología*, Vol. 20, 73 - 91. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>
- Espinoza, L., & Ibañez, I. (2020). *Procrastinación Académica y Adicción a las Redes Sociales en Estudiantes de un Instituto Superior del Distrito de Laredo. (Tesis de grado)*. Obtenido de Universidad César Vallejo: <https://repositorio.ucv.edu.pe/>
- Espinoza, R., Diaz, E., Quincho, Á., & Toro, C. (2019). Ansiedad y calidad de sueño en estudiantes de medicina: ¿Existe una relación con la anemia? *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, Vol. 18, 22-31.
- Estrada, E. (julio-septiembre de 2020). Funcionamiento familiar y adicción a redes sociales en estudiantes de Puerto Maldonado. *Revista San Gregorio*, Vol. 40, 101-117. doi:<https://doi.org/http:10.36097/rsan.v1i40.1393>
- Guillén, O. (2020). Uso de redes sociales por estudiantes de pregrado de una facultad de medicina en Lima. *Revista Médica Herediana*, Vol. 30, 1-22.
- Harvey, A., & Stinson, K. (2008). The Subjective Meaning of Sleep Quality: A Comparison of Individuals with and without Insomnia. *Revista Sleep*, Vol. 13, 83-93.
- Hejab, M. (2020). Academic procrastination among university students in Saudi Arabia and its association with social media addiction. *Journal Psychology And*

Education, Vol. 57, 1118-1124. Obtenido de <http://www.psychologyandeducation.net/pae/index.php/pae/article/view/1344/1129>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación (Sexta Edición)*. México: Editorial Mc Graw Hill. Obtenido de <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

Kalat, J. (2004). *Psicología biológica (8va ed.)*. México: Thomson.

Luna, Y., Robles, Y., & Agüero, Y. (2012). Validación del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en una muestra peruana. *Anales de Salud Mental*, XXIX, 23-30.

Magallán, S. (2020). *Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de Ingeniería y Arquitectura de una universidad particular en la región San Martín, Perú, 2020*. Obtenido de Universidad Peruana Unión: <https://repositorio.upeu.edu.pe/>

Martínez, A., & Gavilanes, G. (2015). *Adicción a las redes sociales y su relación con la Adaptación conductual en los adolescentes*. Obtenido de Pontificia Universidad Católica del Ecuador : <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/1137>

Martínez, M. (2011). El sueño en ambientes extremos. *Sanid. mil. Vol. 67*, 10-16.

Meng, Z., & Anís, M. (2020). Effects of smartphone addiction on sleep quality among Chinese university students: The mediating role of self-regulation and bedtime procrastination. *Addictive Behaviors*, Vol. 111, 22-31.

Molleda, P. (2015). *Adicciones y nuevas adicciones: Dos perspectivas comparadas. (Tesis de grado)*. Obtenido de Universidad de Chile: <http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/>

Moreno, M. (2021). *El 53% de la población mundial ya emplea las redes sociales*. Obtenido de <https://www.trecebits.com/>

Núñez, R., & Cisneros, B. (2019). Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios. *Revista Nuevas Ideas en*

Informática Educativa, Vol. 15, 114-120. Obtenido de http://www.tise.cl/Volumen15/TISE2019/TISE_2019_paper_83.pdf

Ortega, C. (2020). *Adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo, agosto – diciembre 2020*. Obtenido de Universidad Católica Santo Toribio de Mogrobojo : <https://tesis.usat.edu.pe/>

Ortega, J. (mayo de 2015). Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *Revista CASUS*, Vol. 2, 47 - 53. doi:<https://doi.org/10.35626/casus.1.2017.31>

Pajares, C. (2020). *Calidad de sueño y estrés académico en estudiantes de derecho. (Tesis de grado)*. Obtenido de Pontificia Universidad Católica del Perú : <https://tesis.pucp.edu.pe/>

Perales, D. (2019). *Construcción De Una Escala De Calidad De Sueño Para Adultos En Una Escuela De Postgrado, 2019*. Obtenido de Universidad Privada Antenor Orrego: <https://repositorio.upao.edu.pe/>

Portilla, S., Dussán, C., Montoya, D., Taborda, J., & Nieto, L. (2020). Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de diferentes dominios. *Hacia Promoción Salud*, Vol. 19, 1-19.

Ramírez, E., Cuaya, I., Guzmán, M., & Rojas, J. (2021). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en universitarios durante el confinamiento por COVID-19. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 1-12.

Sierra, J., Ortega, V., Martín, J., & Vera, P. (2005). Sierra, J. C., Ortega, V., Martín-Ortiz, J. D. y Vera-Villaroel, P. (2004). Propiedades psicométricas del Cuestionario de Wilson de Fantasías Sexuales. *Revista Mexicana de Psicología*, Vol. 21, 37-50.

Silva, J., Carrasco, E., Delgado, A., Monteza, H., Sánchez, E., Monsalve, A., . . . Arce, Z. (2020). Calidad del sueño e índice de masa corporal en estudiantes de una facultad, Lambayeque 2018. *Revista Científico Estudiantil* , 1-22.

Thompson, E., Jay, S., Andorko, N., & Millman, Z. (2020). Sleep quality moderates the association between psychotic-like experiences and suicidal ideation

among help-seeking university students. *Investigación en psiquiatría*, Vol. 296, 1-12.

Unicef (2021) Aumenta la preocupación por el bienestar de los niños y los jóvenes ante el incremento del tiempo que pasan frente a las pantallas. New York. Obtenido de: <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/aumenta-la-preocupaci%C3%B3n-por-el-bienestar-de-los-ni%C3%B1os-y-los-j%C3%B3venes-ante-el>

Valencia, R., Cabero, J., & Garay, R. (diciembre-mayo de 2021). Adicción a las redes sociales en universitario mexicanos: percepciones de discentes y docentes. *Tecnología, Ciencia y Educación*, Vol. 19, 1-18. doi:<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233655>

Varchetta, M., Frascetti, A., Mari, E., & Giannini, A. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, Vol. 14, 13-26.

Vergara, J. A. D., & Carranza, J. Y. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. *Propósitos y representaciones*, 4(2), 5.

Velayos, J. (2009). *Medicina del sueño*. España: Editorial Medica Panamericana Sa.

Zarpan, B. (2018). *Adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo, abril 2018. (Tesis de grado)*. Obtenido de Universidad Privada Juan Mejía Baca : https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UMBI_a7e4aa42c91e51d9b77832a67f270a42/Description#tabnav

ANEXOS

PERMISO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS EN LA UNIVERSIDAD PRIVADA



"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

Pimentel, 21 de junio de 2022

Señor:

Dr. Castillo Hidalgo, Efrén Gabriel
Docente de Investigación II-A y B

Presente. -

ASUNTO: *Respuesta a la solicitud de autorización de Permiso para recolección de Datos de Investigación De Estudiantes.*

Sirva el presente para saludarlo muy cordialmente y a su vez dar respuesta a la carta de permiso para la Recolección de Datos de Investigación, recibida el 21 de junio por su despacho del Curso de Investigación II grupo A Y B.

Al respecto la suscrita autoriza la aplicación de instrumentos para las investigaciones citadas en el documento adjunto a desarrollarse a estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología.

Sin otro particular me despido de usted.

Atentamente.

The signature block contains a circular stamp on the left with the text 'UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN' and 'DIRECCIÓN DE EP PSICOLOGÍA'. To the right of the stamp is a handwritten signature in blue ink. Below the signature, the text reads 'Dra. Zuleidy J. Bujarrano Benites' and 'Dirección de EP Psicología'.

N	APELLIDOS Y NOMBRES	TITULO DE LA INVESTIGACIÓN
INVESTIGACIÓN II-A		
1	PAZ MONDRAGÓN FIORELLA MARDELÍ	DEPENDENCIA EMOCIONAL Y DIMENSIONES PERSONALIDAD EN ESTUDIANTES DE PSICO DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO 2022.
	SULLÓN GARCÍA MAYRA ISIS	
2	MONJA FERNÁNDEZ JENIFER BETZABE	ESTRATEGIAS COGNITIVAS DE REGULACIÓN EMOCION ESTRÉS LABORAL EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITU PRIVADA DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE LAMBAYEQUE,
3	LUDEÑA CORREA CIRO ARMANDO	ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS Y CALIDAD D SUEÑO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO, 2022
4	MONTEZA AVELLANEDA KAREN JHUDIT	Adicción a redes sociales y calidad del sueño estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2022.
	SANTISTEBAN VALDIVIEZO MARÍA JOSÉ ANTUANET	
5	ASTO DÁVILA MIRIAN STEFANY	INTELIGENCIA EMOCIONAL Y PERFECCIONIS COMO PREDICTORES DE LA ANSIEDAD ANTE EXÁMENES EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE CHICLAYO, 2022
6	LARA SEVERINO ANTONIO JESUS	DEPENDENCIA EMOCIONAL Y VIOLENCIA ENCUBI HACIA LA PAREJA EN ESTUDIANTES DE PSICOLO DE UNA UNIVERSIDAD DE CHICLAYO, 2022
7	SUCLUPE OLIVA NOELIA ELIZABETH	RESILIENCIA Y COMPROMISO ACADÉMICO CO PREDICTORES DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVA CHICLAYO, 2022
	TRUJILLANO CASTRO KIARA EUGENIA	
8	ARICA HUERTAS LUIS JOEL JUNIOR	ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y ESTADO ÁNIMO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO, 2022.
	OLAZABAL ESCRIBANO LUIS FERNANDO	
9	VERA URCIA CHRISTIAN NOÉ	PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD FRENTE A LAS EVALUACIONES EN ESTUDIA DE UNA UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHIC 2022
INVESTIGACIÓN II-B		
1	PRADA CÓRDOVA XIOMARA YSABELLA	BURNOUT ESTUDIANTIL Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSI PRIVADA DE CHICLAYO, 2022IL Y PROCRASTINAC ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSI PRIVADA DE CHICLAYO, 2022
	SALAZAR CORREA MARÍA ANGÉLICA	

Escala de Adicción a Redes Sociales (ARS)

Escurrea y Salas (2014)

Instrucciones: A continuación, se presentan 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 un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace.

Edad:

Sexo:

		Nunca (N) Rara vez (RV) A veces (AV) Casi siempre (S) Siempre (CS)				
Nº	Descripción	N	RV	AV	CS	S
1	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
2	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					

16	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					

Escala de calidad del sueño

Perales (2020)

Instrucciones: A continuación, se presentan 39 ítems referidos a la calidad del sueño, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existe respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Marque un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace.

Nunca (N) A veces (AV) Siempre (S)					
N°	Descripción	N	AV	S	
1	Me despierto durante la noche				
2	Tengo problemas para volverme a dormir después de despertar a mitad de la noche				
3	Cuando estoy en el trabajo me da sueño				
4	Cuando leo algo que me interesa me da sueño				
5	Cuando estoy en algún lugar, por ejemplo, cine, o miro televisión, me da sueño.				
6	He usado medicamentos para conciliar el sueño				
7	Siento que es necesario que tome pastillas para dormir				
8	Duermo más tiempo cuando tomo medicamentos que cuando no los consumo				
9	Tardo mucho tiempo en dormirme				
10	Tengo dificultad para dormir.				
11	Me cuesta conciliar el sueño a pesar de sentirme cansado				
12	Suelo levantarme más de una vez durante la noche				
13	Cuando me despierto por las noches, me vienen pensamientos a la cabeza que me impiden conciliar el sueño				
14	Me he quedado dormido en el trabajo o la universidad				
15	Tengo ganas de dormir durante el día				
16	Cuando converso con alguien, me da sueño				
17	Descanso mejor cuando tomo algún medicamento para dormir				
18	Trabajo o estudio mejor luego de usar algún medicamento para conciliar el sueño				
19	Suelo frustrarme por no poder conciliar el sueño				
20	Suelo acostarme muy tarde por la noche debido a que no logro conciliar el sueño				
21	Suelo despertarme por las noches y no saber por qué				
22	Suelo despertarme ante el más mínimo ruido				
23	Suelo quedarme dormido por muchas horas durante el día				
24	Tengo ganas de dormir mientras realizo mis actividades diarias				
25	Camino distraído durante el día debido a que tengo sueño				
26	Necesito tomar medicamentos para dormir luego de un día abrumador				
27	Voy al médico para que me recete medicamentos para dormir				
28	Suelo ponerme ansioso si no consumo medicamentos para dormir				
29	Me esfuerzo por lograr conciliar el sueño				

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

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPACIÓN EN INVESTIGACIONES

Lugar: _____ Fecha: _____

Por medio de la presente yo _____
acepto participar la investigación titulada:

Adicción a Redes Sociales y Calidad del Sueño en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo, 2022.

El objetivo del estudio es:

Determinar la relación entre las habilidades sociales en estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2022.

Se me ha explicado que mi participación consistirá en responder dos instrumentos psicométricos que permitirá medir las variables de estudio. La escala de Adicción a Redes Sociales (ARS), consta de 24 ítems con un tiempo aproximado de 10 minutos. La escala de Calidad de Sueño para adultos, consta de 39 ítems, con un tiempo aproximado de 10 a 15 minutos.

Declaro que se me ha informado ampliamente sobre los posibles riesgos, inconvenientes, molestias y beneficios derivados de mi participación en el estudio, que son los siguientes:

El **Investigador Responsable** se ha comprometido a darme información oportuna sobre cualquier procedimiento alternativo adecuado que pudiera ser ventajoso para mí, así como a responder cualquier pregunta y aclarar cualquier duda que le plantee acerca de los procedimientos que se llevarán a cabo, los riesgos, beneficios o cualquier otro asunto relacionado con la investigación.

Entiendo que conservo el derecho de retirarme del estudio en cualquier momento en que lo considere conveniente.

El **Investigador Responsable** me ha dado seguridades de que no se me identificará en las presentaciones o publicaciones que deriven de este estudio y de que los datos relacionados con mi privacidad serán manejados en forma confidencial.

Nombre y apellidos

Firma del participante

PRUEBA DE NORMALIDAD

Tabla 10

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Adicción a las Redes Sociales	,067	300	<,002
Obsesión por las redes sociales	,064	300	<,004
Falta de control personal	,071	300	<,001
Uso excesivo de las redes sociales	,104	300	<,001
Calidad del sueño	,067	300	<,003
Interrupciones del sueño	,091	300	<,001
Somnolencias diurnas	,084	300	<,001
Uso de hipnóticos	,281	300	<,001
Insomnio	,076	300	<,001

Prueba de normalidad de las puntuaciones de Adicción a Redes Sociales y Calidad del sueño en estudiantes de Psicología de Chiclayo, 2022

*: Se rechaza H_0 Corrección de la significación de Lilliefors

Decisión estadística: Se rechaza la H_0 . Por tanto, la evidencia estadística plantea que las puntuaciones difieren significativamente de una distribución NORMAL y corresponde aplicar un estadígrafo no paramétrico.

Interpretación

La Tabla 10, nos muestra los resultados obtenidos de la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov. Se observa que las variables no se aproximan a una distribución normal $p < 0.05$. Por tal motivo debido a que se determina correlación entre variables y dimensiones, la prueba estadística a usarse deberá de ser no paramétrica.