

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“ADICCIÓN A REDES SOCIALES, CALIDAD DE
SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA
DE TRUJILLO”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autor:

Sara del Rocio Roca Beltran

Asesor:

Dra. Janeth Molina Alvarado

<https://orcid.org/0000-0002-6451-8613>

Trujillo - Perú

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	Dra. Blanca Julissa Saravia Angulo	44098219
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	Dania Doritza Vertiz Carlos	20092638
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	Dra. Romy Díaz Fernández	18180326
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

DEDICATORIA

Esta tesis está dedicada a mis padres, como símbolo de una meta cumplida. A ellos también por su apoyo incondicional, sus palabras de aliento, su fuerza y confort que me han brindado durante todo este tiempo.

AGRADECIMIENTO

A mi madre, quien con su ejemplo me ha enseñado a ser fuerte, constante y luchadora. Por siempre estar pendiente de mí y de mis avances, lo dedico a ella por siempre ser mi modelo a seguir. Gracias madre, por enseñarme día a día grandes cosas. Te amo con la vida, así no te lo diga constantemente.

A mi padre, quién jamás dejo de creer en mí y por cultivar en mí la humildad enseñándome a brindar mi ayuda a los que más me necesiten. Gracias papi por hacer de mí una mujer fuerte, empoderada y correcta. Te amo con el corazón dorado.

A mi docente asesora, por ser un respaldo en este proceso; con sus exigencias, buena vibra logró ser una pieza clave en el desarrollo de esta investigación; siendo ese factor emocional para dar lo mejor de mí.

Tabla de contenido

JURADO EVALUADOR	2
DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTO	4
TABLA DE CONTENIDO	5
ÍNDICE DE TABLAS	6
RESUMEN	7
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	8
1.1. Realidad problemática	8
1.2. Formulación del problema	16
1.3. Objetivos	17
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	18
CAPÍTULO III: RESULTADOS	22
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	27
REFERENCIAS	29
ANEXOS	36

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Correlación entre Adicción a redes sociales, Calidad de sueño y Rendimiento académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.....	22
Tabla 2. Correlaciones entre las dimensiones de Adicción a redes sociales y rendimiento académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.....	23
Tabla 3. Correlaciones entre las dimensiones de Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.....	24
Tabla 4. Nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.....	25
Tabla 5. Nivel de calidad de sueño en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.....	26

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre Adicción a redes sociales, Calidad de sueño y Rendimiento académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. La muestra estuvo conformada por 152 estudiantes teniendo en cuenta el muestreo no probabilístico por conveniencia. Fue no experimental con diseño transversal de tipo correlacional y se aplicaron los siguientes instrumentos: Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS), el Cuestionario de Pittsburg de calidad de sueño. En cuanto a la variable Rendimiento académico se consideró el promedio alcanzado a lo largo de un ciclo académico. Los resultados evidenciaron una correlación negativa débil ($\rho = -0.235$) entre las variables Adicción a redes sociales y Rendimiento académico. Por otro lado, las variables Calidad de sueño y Rendimiento académico presentaron una correlación positiva débil ($\rho = 0.117$). Finalmente, las variables Adicción a redes sociales y Calidad de sueño presentaron una correlación negativa leve. ($\rho = -0.217$). Por ende, se concluye que ante el uso excesivo de redes y hábitos inadecuados de dormir, menor será el rendimiento académico en un estudiante universitario.

PALABRAS CLAVES: Adicción a redes sociales, Calidad de sueño, Rendimiento académico.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

El Perú en comparación con los demás países de la región es uno de los que presenta mayor uso de redes sociales. Para 2018 el 66% de la población contaba con acceso a internet, siendo los jóvenes y adultos los que fundamentalmente lo usan para conectarse a alguna red social (MAPFRE, 2020). Así también, el 78% de los habitantes de zonas urbanas cuentan con redes sociales, Facebook, Whatsapp, Youtube, Instagram son de las de mayor uso y cada red cuenta con aproximadamente con 8 millones de usuarios activos, por otro lado, en América del norte, un joven promedio invierte entre 15 minutos a dos horas usando sus redes sociales al día, mientras que en América latina el tiempo invertido se duplica (El Comercio, 2019).

Por otro lado, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) aproximadamente el 40% de la población mundial presenta dificultades para dormir. En Perú, el Instituto Nacional de Ciencias Neurológicas (2020) informa que la pandemia elevó en jóvenes y adultos los índices de este padecimiento, sin embargo, el 40% de ellos ya presentaba hábitos no saludables mucho antes de la aparición de la pandemia.

Según Bezanilla et al, (2018) la educación universitaria representa un sacrificio de tiempo por el compromiso con la carga académica asumida, indudablemente es una meta que toda persona considera como opción en algún momento de su vida, por representar un reto académico, así también, la organización de tiempo y adquisición de hábitos saludables necesarios para garantizar su adecuado desarrollo y consecución de metas (Valenzuela y Portillo, 2018). Del mismo modo, López et al. (2020) considera a la

educación universitaria como el proceso integral donde se adquiere conocimientos, valores, conciencia social, todo ello, en un espacio específico donde se adapta a nuevas interacciones e intercambios culturales.

Según INEI, en 2015 el número jóvenes matriculados en una universidad pública ascendió a 359,375, mientras en una universidad privada el número fue de 979,896, no obstante, los estudiantes graduados cinco años después fueron 16,003 y 53,158 respectivamente, lo cual indica que menos del 15% logra culminar sus estudios independientemente de su casa de estudios (INEI, 2018). Así también, según el Ministerio de Educación (2020) se registró alrededor de 147 mil estudiantes interrumpieron sus estudios. Siendo el rendimiento académico, motivo frecuente por el cual un estudiante de pregrado desiste de sus estudios superiores (Canal N, 2020).

La deserción universitaria es una problemática multicausal, intervienen factores familiares, socioeconómicos, sin embargo, el rendimiento académico resulta ser principal, independiente del periodo académico que se encuentre el estudiante (Gallegos et al, 2018). Ante ello, los estudiantes universitarios enfrentan no solo retos académicos, sino también, la necesidad de organizar sus horarios, cuidar de su salud física y mental mediante hábitos adecuados en cuanto a su alimentación, ejercicio y descanso. Es un conjunto de factores que sumado a las calificaciones permitirán alcanzar los objetivos propuestos (Bezanilla et al, 2018).

En relación a las variables presentes en esta investigación se tomó en cuenta los siguientes antecedentes. A nivel internacional, Reyes (2020) en su investigación “Las Redes Sociales y su efecto en el rendimiento académico de los estudiantes de estadística” en Ecuador, teniendo como participantes a 115 estudiantes de educación superior.

Concluye que el 89% dedican tiempo en demasía a las redes sociales por lo tanto su motivación y concentración se encuentra enfocada en otros aspectos, afectando directamente a su rendimiento académico.

Suardiaz (2020) realizó una investigación titulada: “Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: revisión sistemática”, en la ciudad de Madrid, teniendo como objetivo realizar una revisión sistemática de la bibliografía sobre la relación del sueño y el rendimiento académico durante el período 2000-2019. La conclusión fue que un sueño inadecuado afecta negativamente al rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

Igualmente, Ojeda y Castillo (2019) en su investigación Calidad de sueño, síntomas de insomnio y rendimiento académico en 118 estudiantes de Medicina en la Universidad Autónoma de Yucatán-México. Concluyó que gran mayoría de los estudiantes se percibieron con mala calidad de sueño, insomnio y afectación negativamente en su rendimiento.

Finalmente, Puerto et al. (2017) en la investigación “Adicción al internet y estado de sueño en estudiantes universitarios” realizado en la de la universidad Autónoma de Yucatán, en 93 estudiantes. Concluye que, 35% dormía menos de 3 horas, además, se obtuvo niveles altos de somnolencia, una relación directa entre la adicción al internet y estado de sueño.

A nivel nacional, Según Palacios (2018) en su estudio “Uso de las redes sociales y su relación con el desempeño académico en estudiantes de la Universidad San Ignacio de Loyola.”. Con una muestra de 352 estudiantes. Concluye que a mayor uso de redes sociales en un estudiante menor será su desempeño académico.

Así también, Arones y Barzola (2018) en Ayacucho investigaron la relación entre de entre la adicción a redes sociales y el rendimiento académico en estudiantes del VI Ciclo de Psicología de la Universidad Alas Peruanas. Su muestra fue de 20 estudiantes y se concluyó que la adicción a redes sociales se relaciona directa, positiva y débilmente con el rendimiento académico en estudiantes.

Así mismo, Según Vázquez et al (2016) en su investigación “Adicción a internet y calidad de sueño en estudiantes de medicina de una Universidad” con una muestra de 297 estudiantes de la Facultad de Medicina Humana. Esta investigación concluyó que ambas variables están relacionadas entre sí y son problemas de salud mental frecuentes.

Por último, a nivel local Llanos (2018) en su investigación “Dependencia a Facebook como factor asociado a mala calidad de sueño en estudiantes de medicina” en Trujillo, con una muestra de 297 estudiantes de la Facultad de Medicina Humana. Concluyó que la proporción de dependencia a Facebook con mala calidad de sueño fue de 19%.

Es importante considerar la conceptualización de las variables que a continuación se presenta. Por ello, el constructo *Adicción a redes sociales*, Pratto y Cubero (2017) lo definen diferenciando en primer lugar entre conectividad y tecnología, afirmando que la adicción no está enfocada en manipular o poseer dispositivos tecnológicos recientes, sino, al mantener conexión en tiempo real con las demás personas. Por ende, las redes sociales, según Sánchez y López (2020) son espacios de interacción a través de internet, sitios donde las personas a través de la creación de un perfil inician relaciones, se apartan de su realidad, adaptándose a patrones sociales que se consideran correctos (Giraldo y Fernández, 2020).

De igual manera, Aygul y Akbay. (2019) definen como la condición donde las personas ocupan la mayor parte de su tiempo en interactuar con amigos o conocer nuevas personas con similares intereses y presentan un uso excesivo de aplicaciones, es incontrolable para la persona perjudicando otros espacios importantes de su vida. La privación de esta conducta genera malestar psicológico significativo, lo que empuja a la persona a repetir patrones desadaptativos similares al consumo de cigarrillos y alcohol.

De igual modo Sánchez y Álvarez (2018) mencionan como una necesidad recurrente de compartir contenido propio o estar pendiente de lo que los demás hacen, para así evitar síntomas desagradables relacionados con la ansiedad, dejando de lado otras responsabilidades.

En tanto, respecto a sus dimensiones, Ecurra y Salas (2014) conforman tres condiciones para evaluar el nivel de adicción a redes sociales, el primero es obsesión por las redes sociales, este factor se caracteriza por recurrente preocupación, ansiedad por mantenerse conectado, el segundo es falta de control personal en el uso de las redes sociales, se describe como la preocupación consiente del reducido control en el tiempo que destina a estar conectado, por último, uso excesivo de las redes sociales, la incapacidad para reducir el tiempo que destina al uso de las redes sociales.

Dentro de los enfoques que contribuyen la comprensión de esta variable, Dalvi et al. (2019) concluyeron que la adicción a redes sociales obedece a factores de personalidad y síntomas comórbidos, quiere decir que los tipos de personalidad que demandan constantemente aprobación externa, como también tendencia a la soledad, son propensos a padecer adicción a redes sociales. De igual forma, González (2020) menciona que los trastornos por abuso de sustancias en su etiología y funcionamiento neurocognitivo

guardan similitud con la adicción a redes sociales por la presencia de pensamientos disfuncionales y comportamientos desadaptativos.

Según la teoría de la estrechez-laxitud cultural, las sociedades individualistas, son más tolerables en cuando a las desviaciones de actitud en un grupo, debido a que sus miembros están sujetos a demandas internas, por otro lado, las sociedades colectivistas, se caracterizan por ajustarse a las normas de endogrupo, quiere decir, que la persona se siente identificada psicológicamente como miembro y se comporta según exige el grupo, por ende, son propensos a presentar una adicción por la necesidad de obtener apoyo social y buscar aprobación de sus pares (Ramos et al., 2019).

. Por otro lado, el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos DSM V (2013) no presenta criterios específicos para adjudicar un diagnóstico de adicción a redes sociales, no obstante, las investigaciones exponen que comparte los principales síntomas de una adicción conductual como: Intenso deseo por realizar un actividad que considera placentera, deterioro progresivo de la capacidad para controlarse a sí mismo, descuido de las responsabilidades básicas en diferentes ámbitos de la vida (Carbonell, 2020).

Por otro lado, *Calidad de sueño* es definida como el constructo que evalúa cuantitativamente la eficiencia del descanso que se obtiene al dormir y la cantidad de esfuerzo que se destina a ello. Duración y tiempo que tarda en conciliar el sueño por las noches. Es importante, debido a que cumple un rol homeostático, es un proceso fisiológico y conductual, caracterizado por la disminución progresiva del estado de consciencia y respuesta a estímulos externos (Flores, 2019).

Moreno et al. (2018) precisa a la calidad de sueño como la transición cíclica entre sueño y vigilia asociada a la presencia de luz. Se estima que calidad de sueño aspectos

cualitativos como satisfacción, sensación de descanso y cuantitativos, como latencia y duración de sueño. Así también, una persona que no cumple con sus horas necesarias de descanso por lo general desencadena conductas no saludables.

En tanto, Carrillo et al. (2018) afirma que calidad de sueño se refiere a dormir adecuadamente por las noches, su impacto en la salud y consecuencias que surgen a partir de un desequilibrio en él. Tener buena calidad de sueño permite un mejor desempeño del sistema inmunológico, un mejor reconocimiento de los estímulos sensoriales y sociales que mejoran la calidad de vida.

Buysse, (1989, citado en Luna et al., 2015), menciona que el índice de calidad del sueño de Pittsburgh se mide a nivel cualitativo y cuantitativo en un periodo de un mes, además, calcula la gravedad de los problemas de sueño, consta de 7 dimensiones: Calidad del sueño, se refiere a la percepción subjetiva de la persona sobre su dormir, luego, latencia del sueño, que se refiere al periodo entre el inicio sueño e ingreso a la fase REM (movimientos oculares rápidos), seguido por, duración del sueño, que es el tiempo que dura el sueño medido en horas, así también, eficiencia habitual del sueño, el cual hace referencia a la relación entre el tiempo que se destina a dormir y el tiempo efectivo que se duerme, al igual, alteración del sueño, se refiere a afecciones físicas obstaculizan la conciliación del sueño, por último, uso de medicamentos para dormir y disfunción diurna, siendo la necesidad de consumir algún fármaco para poder dormir y el estado de atención, energía que se cuenta durante el día, respectivamente.

En tanto, el modelo cognitivo conductual sustenta que la calidad de sueño depende de un conjunto de pensamientos y sentimientos que favorecen la conciliación del sueño, además, existen factores internos y externos que se desregulan a raíz de hábitos

inadecuados, de igual modo, el estado de ánimo es influenciado por conductas y creencias que acompañan a la persona he impactan en su calidad de sueño (Morin et al., 2019).

De manera similar, el enfoque de las neurociencias postula que calidad de sueño representa el medio por cual se conserva la energía, se elimina los radicales libres causante de enfermedades, regulación térmica, metabólica, sináptica e inmunológica, esto gracias a la glándula Pineal que produce la Melatonina y su liberación es mayor en la oscuridad, por ende, la noche es el horario destinado para el descanso en la mayoría de especies (Rowland y Pocivavsek, 2018).

Por último, *Rendimiento académico*, hace referencia al resultado obtenido luego de la conclusión de un periodo de tiempo dedicado al aprendizaje por parte de un estudiante, es obtenido a través de evaluaciones, tomando en cuenta variables de personalidad y motivación (Hinojo et al., 2019).

Este resultado es la medida de las capacidades para responder cualitativamente, cuantitativamente y longitudinalmente a las exigencias educativas, con el fin de confirmar que el aprendizaje es satisfactorio determinando la calidad y la cantidad del contenido aprendido (Estrada, 2018).

Según el Ministerio de Educación del Perú (2018) rendimiento académico está relacionado con hábitos y estilos de aprendizaje. A través de las calificaciones obtenidas en evaluaciones sistemáticas determinan las capacidades y carencias que un estudiante posee en un periodo y de acuerdo a este resultado ser ubicado en la escala correspondiente para el diseño de estrategias a mejorar, complementar y promover oportunidades para los estudiantes.

Salavera y Usán (2018) mencionan como el proceso de instrucción e interiorización de información en función a objetivos y resultados. Este se apoya en las calificaciones a corto y largo plazo y genera una comparación entre los resultados obtenidos en el pasado y lo esperado para el siguiente, toma en cuenta tanto los logros a nivel individual, grupal e institucional, bajo estándares según edad y realidad social.

Para Hinojo et al. (2019) el rendimiento académico está caracterizado por la capacidad y motivación apostado en un proceso de aprendizaje, está superdotado por estándares de calidad y social vigente, se valora la responsabilidad, puntualidad, iniciativa, planificación, organización, técnicas de estudio todo enfocado en el mayor evaluación y reconocimiento de las capacidades.

Camacho (2020) expone que el rendimiento académico es desarrollado por los siguientes modelos: En primer lugar, individual centrado en el alumno, básicamente sobre el impacto de las variables cognitivas, fisiológicas, tipos de personalidad, motivación e interés involucrados en el aprendizaje. Así también, modelo enfocado en el ambiente, el cual toma en cuenta los factores socioculturales, institucionales y económicos en relación al impacto en el desempeño. Por último, los modelos pedagógicos, que se enfocan en la recolección metodológica de información para su posterior análisis y diseño de estrategias.

Por todo lo anterior mencionado, esta investigación es relevante debido a que aporta información actualizada sobre las variables en una población universitaria, a nivel metodológico, por aportar un antecedente para nutrir futuras investigaciones que hagan uso de alguna de las variables presentes en este estudio, a nivel social, invita a los interesados a

generar estrategias para prevenir, promocionar el uso responsable de redes sociales y el mantener hábitos saludables de sueño.

1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre la Adicción a redes sociales, Calidad de sueño y Rendimiento académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Determinar la relación entre Adicción a redes sociales, Calidad de sueño y Rendimiento académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

1.3.2. Objetivo Específicos

- Establecer la relación entre las dimensiones de Adicción a redes sociales y Rendimiento académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.
- Establecer la relación entre las dimensiones de Calidad de sueño y Rendimiento académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.
- Identificar los niveles de la adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.
- Identificar los niveles de calidad de sueño en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

1.4. Hipótesis

1.4.1. Hipótesis General

Ha: Existe relación entre Adicción a redes sociales, Calidad de sueño y Rendimiento académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

1.4.2. Hipótesis Específicas

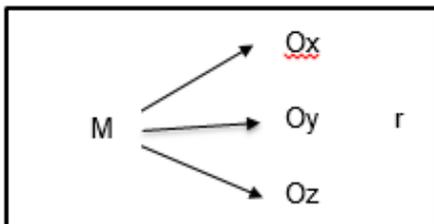
H₁: Existe relación entre las dimensiones de Adicción a redes sociales y Rendimiento académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

H₂: Existe relación entre las dimensiones de Calidad de sueño y Rendimiento académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

El tipo de investigación del presente estudio por su finalidad es aplicada, su carácter es transaccional – correlacional no experimental y de naturaleza cuantitativa, esto debido a que ninguna de variables presentes fueron manipuladas, así mismo, los datos han sido recolectados en un solo momento con la finalidad de describir la relación existente entre las variables (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Siendo el esquema el siguiente:



Donde:

M= Estudiantes de universidades privadas de Trujillo

Ox=Adicción a redes sociales

Oy= Calidad de sueño

Oz= Rendimiento académico

R= Relación entre las variables.

En la población y muestra, se determinó una población de estudiantes de ambos sexos que cursan los primeros ciclos en una universidad privada, se entiende por población al grupo de personas que comparten características específicas. Se eligió una muestra

representativa de 152 estudiantes, donde 65 fueron mujeres y 87 fueron varones. En relación al muestreo fue no probabilístico por conveniencia, el cual es elegida por el investigador teniendo en cuenta los criterios de exclusión e inclusión (Ochoa et al., 2020).

Criterios de Inclusión:

- Cursar entre el segundo y quinto ciclo de una carrera universitaria.
- Hombres y mujeres y ser mayor de edad
- Que cuenten con redes sociales.

Criterios de Exclusión:

- Desarrollar erróneamente alguno de los instrumentos de evaluación.
- Presentar algún problema de la calidad de sueño diagnosticado.

La técnica utilizada para la recolección de datos fue la encuesta, definida como una entrevista en cuestionario, un instrumento metodológico impreso o digital destinado a la obtención de información individual o colectiva de un fenómeno específico (Ávila et al, 2020).

Los instrumentos aplicados fueron: V1, el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), diseñado por Ecurra y Salas (2014) en Perú, su aplicación se da en ámbito clínico, con una duración aproximada de 30 minutos, puede ser aplicado de forma escrita o virtual en una población mayor a los 16 años. Tiene como objetivo evaluar la adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios. Consta de 24 ítems y tres dimensiones: Obsesión por las redes sociales con ítems 2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22 y 23. Falta de control personal en el uso de las redes sociales con ítems 4, 11, 12, 14, 20, 24. Uso excesivo de las redes sociales con ítems 1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21. Las opciones de respuesta son: siempre, casi siempre, a veces, rara vez, nunca. Su confiabilidad alcanzó

coeficientes alfa de Cronbach elevados, .88 y 92, además, el nivel de consistencia interna puede considerarse alto, pues todos superan la magnitud de .85 (DeVellis, 2012). Su validez de constructo por consistencia interna, alcanzándose resultados que corroboran que se cumple con los requerimientos psicométricos básicos (Bacharach, 2008).

V2: El cuestionario de Pittsburg de Calidad de Sueño, diseñado por Buysse y Cols (1989), en Estados Unidos y validada a nivel local por Luna, Robles y Agüero (2015), su aplicación se da en ámbito clínico, con una duración aproximada de 30 minutos, puede ser aplicado de forma escrita o virtual en una población mayor a los 16 años. Su utilidad se da en ámbito clínico, a partir de los 16 años. Su objetivo es evaluar factores involucrados en la calidad del dormir, cuenta con siete dimensiones: Calidad subjetiva del sueño con ítem 6, Disfunción durante el día con ítem 8 y 9, Duración del sueño con ítem 4, Eficiencia habitual del sueño con ítem 1y 3, Latencia del sueño con ítem 2 y 5a, Perturbaciones del sueño con ítem 5b a 5j, Utilización de medicación con ítem 7. La puntuación global tiene un rango entre 0 y 21. La puntuación de cada dimensión varía entre 0 y 3. Su confiabilidad alfa de Cronbach, de 0,56 consistencia interna oscila entre 0.67. En cuanto a la validez presenta 60,2% de la varianza, adecuado y válido para la medición del constructo. La confiabilidad del instrumento por consistencia interna Alfa de Cronbach un 0,56. demuestra ser favorable (Bacharach, 2008).

En relación a la variable Rendimiento académico se tomó en cuenta los promedios ponderados obtenidos del semestre 2020-2 con las siguientes valoraciones: Excelente (20 – 19); Muy bueno (18 – 17); Bueno (16 – 14); Regular (13 – 11); Deficiente (10 – 0). (MINEDU, 2018).

En cuanto al procedimiento, se eligió la población donde se enfocaría la investigación, del mismo modo, la problemática, seguido de la elección del diseño

correlacional, para ello, se realizó la búsqueda de los instrumentos a usar en la recolección de información, luego, se obtuvo los permisos por parte de los participantes mediante el consentimiento informado, brindando las explicaciones correspondientes sobre las instrucciones para el correcto llenado de los instrumentos.

Para el análisis descriptivo e inferencial de datos se utilizó el software de análisis estadístico SPSS 26, el cual permite conocer el grado de relación entre las variables a través del coeficiente de correlación ordinal Pearson y de este modo generar las conclusiones y discusión con la información más relevante.

Con respecto a la ética en la investigación, cabe mencionar a su vez, se tomaron en cuenta los artículos 23 y 58 del código de ética y deontología del Colegio de Psicólogos del Perú (2017) cual exige el respeto tanto por los resultados obtenidos, como las consideraciones para llevar una adecuada investigación en una población determinada.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Tabla 1

Correlación entre Adicción a redes sociales, Calidad de sueño y Rendimiento académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo

	Adicción a redes sociales	Calidad de sueño	Rendimiento académico
Adicción a redes sociales	-	$r = -0.217$	$r = -0.235$
Calidad de sueño	$r = -0.217$	-	$r = 0.117$
Rendimiento académico	$r = -0.235$	$r = 0.117$	-

Nota: r=índice de correlación Pearson

En los resultados de la tabla 1, se aprecia que el coeficiente de Pearson es = - 0,235, en la Correlación entre Adicción a redes sociales y Rendimiento académico, lo cual indica que las dos variables estudiadas tienen una correlación negativa leve, es decir, a mayor índice de Adicción a redes sociales, menor será el rendimiento académico. Entonces, toda adicción significa inversión de tiempo y pensamiento por el deseo apremiante por satisfacer una necesidad, ello genera un descuido en otras actividades como por ejemplo los estudios.

Así también, se aprecia que el coeficiente de Pearson es = 0,117 en la correlación entre Calidad de sueño y Rendimiento académico, lo cual indica que las dos variables estudiadas tienen una correlación positiva leve, por ende, la presencia de una mejor calidad de sueño contribuirá en su rendimiento académico. El sueño cumple una función reparadora, importante para la atención, concentración y retención de información, importante en las actividades que desarrolla una persona en función de alcanzar objetivos propuestos.

Finalmente, se aprecia que el coeficiente de Pearson es = -0,217 en la correlación entre Adicción a redes sociales y Calidad de sueño, donde las dos variables estudiadas tienen una correlación negativa leve, cual indica que un uso excesivo de redes sociales generará menor calidad de sueño. Entonces, el tiempo que una persona invierte en estar

pendiente de las redes sociales y contacto con otras personas afecta las horas que se dedica a otras actividades individuales básicas como dormir.

Tabla 2

Correlaciones entre las dimensiones de Adicción a redes sociales y rendimiento académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo

Variab les	Adicción a redes sociales	r
Rendimiento académico	Obsesión por las redes sociales	-0.18
	Control personal en el uso de las redes sociales	0.04
	Uso excesivo de las redes sociales	-0.09

Nota: r=índice de correlación Pearson

En la tabla 2, se aprecia que el Rendimiento académico se correlaciona inversa muy leve con las dimensiones: Obsesión por las redes sociales, uso excesivo de las redes sociales y con la dimensión Control personal en el uso de redes sociales una correlación positiva leve.

Tabla 3

Correlaciones entre las dimensiones de Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo

Variab les	Calidad de sueño	r
Rendimiento académico	Calidad subjetiva del sueño	0.08
	Latencia del sueño	-0.03
	Duración del sueño	-0.05
	Eficiencia habitual del sueño	.0.02
	Perturbaciones del sueño	-0.01
	Utilización de medicación	0.00
	Disfunción durante el día	-0.01

Nota: r=índice de correlación Pearson

Según los resultados de la tabla 3, se observa que el Rendimiento académico mantiene una relación negativa de grado leve con las dimensiones de calidad de sueño: Latencia del sueño, Duración del sueño, Perturbaciones del sueño, Disfunción durante el día. Así también, la dimensión Calidad subjetiva del sueño y Eficiencia habitual del sueño presenta una relación positiva leve. Por último, la dimensión Utilización de medicación no tiene ninguna relación.

Tabla 4

Nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Trujillo

Nivel	N	%
Alto	68	45
Medio	73	48
Bajo	11	7
TOTAL	152	100

Nota: N=número de estudiantes.

En la tabla 4, se aprecia el nivel de adicción a las redes sociales de 152 personas evaluadas, el 45 % fue alto, el 48% nivel medio y el 7 % bajo.

Tabla 5*Nivel de calidad de sueño en estudiantes de una universidad privada de Trujillo*

Nivel	N	%
Alto	68	21
Medio	73	38
Bajo	11	41
TOTAL	152	100

Nota: N=número de estudiantes.

En la tabla 5, se aprecia el nivel de calidad de sueño de 152 personas evaluadas, el 41 % fue bajo, el 38% nivel medio y el 21 % alto.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La presente investigación buscó determinar la relación entre Adicción a redes sociales, Calidad de sueño y Rendimiento académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

Se halló una correlación negativa leve ($= -0,235$), entre Adicción a redes sociales y Rendimiento académico. Esto concuerda con Vázquez et al. (2016), quien concluyó que ambas variables están relacionadas entre sí y son problemas de salud mental. En este sentido, Pratto y Cubero (2017) mencionan que las redes sociales se convierten en lo más importante para las personas e influye en su estado de ánimo. Así también, correlación positiva leve ($= 0,117$) entre Calidad de sueño y Rendimiento académico. Esto concuerda con Reyes (2020) quien su investigación concluye que la adicción a redes sociales tiene un efecto negativo en el rendimiento. De hecho, Carrillo et al. (2018) menciona que calidad de sueño permite un mejor desempeño del sistema inmunológico, en efecto, Santillán et al (2020) quien encontró que incrementar las horas de sueño el rendimiento académico de los estudiantes es mejor.

La relación entre las dimensiones de Adicción a redes sociales: Obsesión por las redes sociales, uso excesivo de las redes sociales, mantiene una relación inversa muy leve. En cambio, las dimensiones Obsesión por las redes sociales, uso excesivo de las redes sociales y Control personal presentan una correlación positiva leve con la variable rendimiento académico.

Así también, las dimensiones de la variable calidad de sueño: Latencia del sueño, Duración del sueño, Perturbaciones del sueño, Disfunción durante el día mantiene una relación negativa de grado leve con la variable rendimiento académico. Finalmente, la

dimensión Calidad subjetiva del sueño y Eficiencia habitual del sueño presenta una relación positiva leve.

Conclusiones:

- En la relación entre las variables adicción a las redes sociales, calidad de sueño y rendimiento académico, se encontró que las correlaciones a pesar de ser leves, brindan información representativa que puede ser tomado en cuenta en futuras investigaciones.
- La relación entre las dimensiones de adicción a las redes sociales y rendimiento académico, se encontró relación inversa negativa, es decir que a mayor prioridad al uso de redes será menor el tiempo dedicado a los estudios, no obstante, a mayor control en su uso, mayor será el desempeño académico.
- En la relación a las dimensiones de calidad de sueño y rendimiento académico, se encontró relación inversa negativa, es decir, ante un esfuerzo por conciliar el sueño y un malestar producto de un mal dormir será menor la productividad de un estudiante, no obstante, mayores horas destinadas a dormir, beneficiará su concentración y desempeño en clases.
- Con respecto a la variable adicción a las redes sociales se encontró que el nivel predominante es el alto en los estudiantes universitarios; es decir, el uso y tiempo invertido por parte de los estudiantes en redes sociales ocupa parte importante de su día.
- En la variable calidad de sueño se halló que los estudiantes universitarios presentan nivel bajo, es decir que parte mayoritaria de los estudiantes están desempeñando sus responsabilidades académicas sin contar con un adecuado y reparador descanso.

REFERENCIAS

- Arones Álvarez, D. D., y Barzola Chumbile, L. N. (2018). Adicción a redes sociales y rendimiento académico en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas. Ayacucho, Perú. [Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional - Universidad Cesar Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/26989/Arones_ad.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Atucha-Noemí, A. N., José-Cecilia, M., y García-Estañ, J. (2018). Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. *Educación médica*, 19(1), 294-305. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181317301468>
- Ávila, H., González, M., y Licea, S. (2020). La entrevista y la encuesta: ¿métodos o técnicas de indagación empírica?. *Didáctica y educación ISSN 2224-2643*, 11(3), 62-79.
- Aygun, T., y Akbay, S. (2019). La adicción a los teléfonos inteligentes, el miedo a perderse algo y la competencia percibida como predictores de la adicción a las redes sociales de los adolescentes. *Revista Europea de Investigación Educativa*, 8 (2), 559-566.
- Bacharach, P. (2008). Dificultad entre el hogar e impacto social. *Revista de comportamiento organizacional*, 28 (2), 88-119.
- Bezánilla, A., Urzi, G., y Catalan, L. (2018). Impulsos en estudiantes universitarios de tiempos modernos. *Pensamiento Crítico*, 22(5), 384-389.
- Buysse, D., Reynolds, C., Monk, T., Berman, S., y Kupfer, D. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research*, 28(2), 193-213.

- Campo, L., Albisua, M., Poblete, M., Fernández, D y Arranz, S. (2018). El pensamiento crítico desde la perspectiva de los docentes universitarios. *Estudios pedagógicos*, 44(1), 89-113.
- Canal, N. (2020, 28 de Setiembre). Minedu: 174 mil alumnos dejaron sus estudios universitarios este 2020. <https://canaln.pe/actualidad/coronavirus-174-mil-alumnos-dejaron-sus-estudios-universitarios-este-ano-n425757>
- Carbonell, X. (2020). El diagnóstico de adicción a videojuegos en el DSM-5 y la CIE-11: Retos y oportunidades para clínicos. *Papeles del psicólogo*, 41(3), 211-226.
- Carrillo-Mora, P., Barajas-Martínez, K. G., Sánchez- Vázquez, I., y Rangel-Caballero, M. F. (2018). Trastornos del sueño: ¿Qué son y cuáles son sus consecuencias?. *Revista de la Facultad de Medicina*, 61(1), 6-20. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000100006
- Challco, K., Rodríguez, S., y Jaimes, J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica De Ciencias De La Salud*, 9(1), 9-15.
- Concejo Directivo Nacional (2017). Código de Ética y Deontología Perú: Colegio de Psicólogos del Perú.
- Dalvi, M., Niknafs, A., Kuss, D., Nilashi, M., y Afrough, S. (2019). Social media addiction: DEMATEL approach. *Telematics and Informatics*, 43 (1), 25-39.
- DeVellis, L. (2018). Sleep quality and health. *Academy Proceedings*, 79(1), 12-43.
- Diario El comercio (2019. 28 de setiembre). ¿Cuál es el número ideal de horas que hay que dormir al día? <https://elcomercio.pe/tecnologia/redes-sociales/facebook-utilizan-redes-sociales-peruanos-noticia-620588-noticia/>

- Escurre, M., y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91.
- Estrada, A. (2018). Estilos de aprendizaje y rendimiento académico. *Revista Boletín Redipe*, 7(1), 218–228.
- Flores, D., Boettcher, B., Quijada, J., Ojeda, R. y González, A. (2019). Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la Universidad Andrés Bello. *Médicas*, 34(3), 29-38.
- Fundación MAPFRE (2018). Patrones de uso y abuso de las TIC entre adolescentes de Lima y Arequipa.
<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Patrones%20de%20uso%20y%20abuso%20de%20las%20TIC.pdf>
- Gallegos, J., Campos, N., Canales, K., y González, E. (2018). Factores determinantes en la deserción universitaria. Caso Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (Chile). *Formación universitaria*, 11(3), 11-18.
- Giraldo, S., y Fernández, C. (2020). Redes sociales y consumo digital en jóvenes universitarios: economía de la atención y oligopolios de la comunicación en el siglo XXI. *Profesional de la información*, 29(5), 1699-2407.
- González, M. A. (2020). Psicointeracción, herramientas y definiciones para el estudio de las adicciones: Universidad de ciencias Empresariales y sociales
- Guamán, E., Yaguachi, L., y Freire, E. (2018). Las redes sociales y rendimiento académico. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 1(3), 38-44.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. (6.^a ed.). Metabase de Recursos Educativos.

- Hinojo, L., Aznar, I., Romero, J. y Marín, J. (2019). Influencia del aula invertida en el rendimiento académico: Una revisión sistemática. *Revista científica iberoamericana de tecnología educativa*, 8(1), 9-18.
- Instituto Nacional de Ciencias Neurológicas (2020). Manual de Procesos y Procedimiento. <https://www.incn.gob.pe/2020/03/03/danos-irreversibles-cuando-consumo-de-drogas-es-en-etapas-tempranas-de-la-vida/>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2018). Educación Universitaria. <https://m.inei.gob.pe/estadisticas/indice-tematico/university-tuition/>
- Llanos, K. (2018). Dependencia a Facebook como factor asociado a mala calidad de sueño en estudiantes de medicina, Trujillo, Perú. [Tesis de licenciatura, Universidad privada Antenor Orrego]. Repositorio Institucional - Universidad privada Antenor Orrego. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/4333>
- López, M., Castillo, A., Maldonado, A., y Casados, J. (2020). Estrategias para potenciar el aprendizaje y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Venezolana de Gerencia*, 25(90), 579-594.
- Luna, Y., Robles, Y. y, Agüero, Y. (2015). Validación del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en una muestra peruana. *Anales de Salud Mental*, 31(2), 23-30.
- Ministerio de Educación (2018). Información institucional. Recuperado de: <https://www.gob.pe/institucion/sunedu/institucional>
- Ministerio de Salud. Plan Operativo Anual 2020: Oficina Ejecutiva de Planeamiento Estratégico / INCN.
- Moreno, J. P. S., y Ariza, D. A. M. (2018). Calidad de sueño del personal de enfermería. *Ciencias de la Salud*, (16), 75-86.

- Moreno, K., Ramírez, E. y Sánchez, S. (2018). Las dificultades del sueño se asocian con fragilidad en adultos mayores. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 56(S1), 38-44.
- Morin, C., Cheung, J., Jarrin, D., Ballot, O., y Bharwani, A (2019). Una revisión sistemática de la terapia cognitiva conductual para el insomnio implementada en entornos comunitarios y de atención primaria. *Reseñas de medicina del sueño*, 44, 23-36.
- Ojeda, P., y Castillo, R. (2019). Calidad de sueño, síntomas de insomnio y rendimiento académico en estudiantes de medicina. *Inv Ed Med.*, 8(29), 36-44.
- Palacios, G. (2018). Uso de las redes sociales y su relación con el desempeño académico. [Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Institucional - Universidad San Ignacio de Loyola.
<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/6e611f43-e2a8-4ab7-adff-cc3f672265a3/content>
- Pocivavsek, A., y Rowland, L. (2018). Basic neuroscience illuminates causal relationship between sleep and memory: translating to schizophrenia. *Schizophrenia bulletin*, 44(1), 7-14.
- Pratto, S., y Cubero, R. The influence of social networks in young people and adults in the blue V center. *Revista Traducciones*, 181(3), 135-299.
- Puerto, M., Rivero, D., Sansores, L., Gamboa, L., y Sarabia, L. (2017). Somnolencia, hábitos de sueño y uso de redes sociales en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 20(2), 189-195.

- Ramos, E., Fernández, O., y Axpe, I. (2019). Rendimiento académico, apoyo social percibido e inteligencia emocional en la universidad. *Investigación en Psicología*, 1(2), 15-115.
- Reyes, J., Maurisaca, N., y Vimos, J. (2020). Las Redes Sociales y su efecto en el rendimiento académico de los estudiantes de estadística. Polo del Conocimiento. *Revista científico profesional*, 5(2), 697-714.
- Salavera, C., y Usán, P. (2018). Motivación escolar, inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria obligatoria: *Actualidades en psicología*, 32(125), 95-112.
- Sánchez, C., y Álvarez, E. (2018). Actitudes nocivas y riesgos para los menores a través de los dispositivos móviles. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 2(2), 147-161.
- Sánchez, C., y López, M. (2020). Percepción de actitudes nocivas en el uso de las redes sociales en los jóvenes adolescentes. *RiiTE Revista Interuniversitaria de Investigación en Tecnología Educativa*, 1(8), 1-13.
- Sandoval, C., Ugarte, G., Zelada, M., y Pacs, S. (2020). Control de impulsos y adicciones en estudiantes de medicina de la Universidad Ricardo Palma, Lima-Perú. *Educación Médica*, 22(5), 384-389.
- Santillán, E., Segovia, S., y Saigua, V. (2020). Relación de la duración del sueño y rendimiento académico en alumnos de la Unidad de Admisión y Nivelación. *La Ciencia Al Servicio De La Salud*, 11(1), 16-24.
- Satizábal, J. y Marín, D. (2018). Calidad del sueño del personal de enfermería. *Rev Cienc Salud*. 16(1), 75-86.

Suardiaz, M., Morante, M., Ortega, M., Ruiz, M., y Vela, A. (2020). Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Rev Neurol*, 71(2), 43-53.

Valenzuela, A., y Portillo, S. (2018). Emotional intelligence in primary education and its relationship with academic performance. *Revista Educare*, 22(3), 228-242.

Vázquez, M., Cabrejos, S., Yrigoin Y., Robles, R., y Toro, C. (2016). Adicción a internet y calidad de sueño en estudiantes de medicina de una Universidad Peruana. *Rev haban cienc méd*, 18 (5), 817-830.

ANEXOS

Anexo N° 1:**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN DE LA
INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA**

Quien suscribe, _____, concedo permiso para participar en la investigación científica titulada “ADICCIÓN A REDES SOCIALES, CALIDAD DE SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TRUJILLO” conducido por la estudiante Sara del Rocio Roca Beltrán. Además, doy fe de haber recibido una explicación clara y completa sobre el carácter general y los propósitos de la evaluación y de las razones específicas por las que se me ha elegido. También he sido informado sobre la encuesta y demás procedimientos que se aplicarán, así como de la manera en que se utilizarán los resultados. Por último, me doy cuenta de que, quizá no le sea posible al examinador aclararme todos los aspectos de la investigación mientras éste no haya terminado y puedo poner fin a mi participación en la investigación en cualquier momento y sin represalias.

Frente a todo lo expuesto, manifiesto mi conformidad de participación.

Trujillo, ____ de _____ del 2020

Anexo N°2

Operacionalización de variables.

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES				
Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems
Adicción a redes sociales	Condición donde las personas ocupan la mayor parte de su tiempo en interactuar con amigos o conocer nuevas personas con similares intereses, descuidando otras áreas de su vida (Aygul y Akbay. 2019).	Puntuaciones obtenidas en el Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)	Obsesión por las redes sociales: Necesidad recurrente por mantenerse conectado.	2,3,5, 6,7,13, 15,19, 22,23
			Control personal en el uso de las redes sociales: Capacidad para delimitar el tiempo de uso sin afectar otros ámbitos.	4,11,12, 14,20,24
			Uso excesivo de las redes sociales: Cambios en el estado emocional y conductual producto de la importancia asignada a su uso.	1,8,9, 10,16,17, 18,21
Calidad de sueño	La calidad de sueño como la transición cíclica entre sueño y vigilia asociada a la presencia de luz. (Moreno, 2018)	Puntuaciones obtenidas en el Cuestionario de Pittsburg de calidad de sueño.	Calidad subjetiva del sueño: Valoración personal sobre el dormir.	6
			Latencia del sueño: Tiempo que toma llegar a dormir.	2 a 5a
			Duración del sueño: El tiempo estimado que se considera haber dormido.	4
			Eficiencia habitual del sueño: Ritmo adecuado entre las horas destinadas a estar despierto o dormido.	1 al 3
			Perturbaciones del sueño: Interrupciones al dormir.	5b al 5j
			Utilización de medicación: Uso de medicamentos para conciliar o mantener del sueño.	7
			Disfunción durante el día: Malestar producto del mal dormir.	8 al 9

Rendimiento Académico	Resultado obtenido luego de la conclusión de un periodo de tiempo dedicado al aprendizaje por parte de un estudiante. (Hinojo et al, 2019).	Puntuaciones obtenidas según promedio ponderado.	Excelente Muy bueno Bueno Regular Deficiente	20 – 19 18 – 17 16 – 14 13 – 11 10 - 0

Anexo N° 3:

FICHA TÉCNICA:

CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES (ARS)

AUTOR	<ul style="list-style-type: none"> - Ecurra Mayaute, Miguel. - Salas Blas, Edwin.
DURACIÓN	20 – 30 minutos.
POBLACIÓN	Mayores de 16 años.
ADMINISTRACIÓN	Individual y grupal.
MATERIALES	<p>Test impreso.</p> <p>Lápiz.</p>
OBJETIVO	Medir los niveles de adicción a redes sociales.
ITEMS	24
DIMENSIONES	<ul style="list-style-type: none"> - Obsesión por las redes sociales. - Control personal en el uso de las redes sociales. - Uso excesivo de las redes sociales.
ESCALA DE TIPO LIKERT	<ul style="list-style-type: none"> - Siempre, - Casi siempre - Algunas veces - Rara vez - Nunca.

CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES (ARS)

Por favor marque con un aspa (X) a lo que Ud. siente, piensa o hace:

Siempre S, Casi siempre CS, Algunas veces AV, Rara vez RV, Nunca N

		RESPUESTA				
		S	CS	AV	RV	N
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.					

FICHA TÉCNICA:

CUESTIONARIO DE PITTSBURG DE CALIDAD DE SUEÑO

AUTOR	- Buysee, Reynolds, Monk, Berman y Kupfer.
DURACIÓN	20 – 30 minutos.
POBLACIÓN	Mayores de 16 años.
ADMINISTRACIÓN	Individual y grupal.
MATERIALES	Test impreso. Lápiz.
OBJETIVO	Medir los niveles de calidad de sueño.
ITEMS	19
DIMENSIONES	<ul style="list-style-type: none"> - Calidad subjetiva del sueño. - Disfunción durante el día. - Duración del sueño. - Eficiencia habitual del sueño. - Latencia del sueño. - Perturbaciones del sueño. - Utilización de medicación.
ESCALA DE TIPO LIKERT	<ul style="list-style-type: none"> - Muy buena. - Bastante Buena. - Bastante Mala. - Muy Mala.

CUESTIONARIO DE PITTSBURG DE CALIDAD DE SUEÑO

A continuación, conteste o marque con una (x) a la respuesta que tenga relación con usted.

1.- Durante el último mes, ¿Cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?

2.- ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes?

Menos de 15 min	Entre 16-30 min	Entre 31-60 min	Más de 60 min

3.- Durante el último mes, ¿A qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana?

4.- ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?

5.- Durante el último mes, cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de:

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

ÍTEM	RESPUESTA			
	NV	MVS	1o2	3o+
a) No poder conciliar el sueño en la primera media hora:				
b) Despertarse durante la noche o de madrugada:				
c) Tener que levantarse para ir al servicio:				
d) No poder respirar bien:				
e) Toser o roncar ruidosamente:				
f) Sentir frío:				
g) Sentir demasiado calor:				
h) Tener pesadillas o malos sueños:				
i) Sufrir dolores:				
j) Otras razones. Por favor descríbalas:				

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

Muy buena	
Bastante buena	
Bastante mala	
Muy mala	

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

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

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

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

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

Ningún problema	
Sólo un leve problema	
Un problema	
Un grave problema	

10.- ¿Duerme usted solo o acompañado?

Solo	
Con alguien en otra habitación	
En la misma habitación, pero en otra cama	
En la misma cama	