



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA**  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGIA

## **TESIS**

Dependencia a las redes sociales y calidad de sueño en estudiantes de secundaria del Colegio Privado San José Juliaca, Puno, 2025.

## **LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

Calidad de vida, resiliencia y calidad psicológico

## **PRESENTADO POR**

Luque Apaza, Grayzi Daniela

**TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TITULO  
PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

## **ASESORA**

Mg. Candela Levano, Cecil Massiel

<https://orcid.org/0000-0003-2616-0670>

**Juliaca, Perú, 2025**



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

## CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Chincha, 03 de Enero del 2026

**Mg. Jose Yomil Perez Gomez**  
Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud  
Universidad Autónoma de Ica.

### Presente. -

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarla e informar que, Bach. Grayzi Daniela Luque Apaza , de la Facultad de salud, del programa Académico de PSICOLOGÍA, han cumplido con elaborar su:

PROYECTO DE TESIS

TESIS

### TITULADO:

**“DEPENDENCIA A LAS REDES SOCIALES Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL COLEGIO PRIVADO SAN JOSÉ JULIACA, PUNO, 2025.”**

Por lo tanto, queda expedito para continuar con el procedimiento correspondiente para solicitar la emisión de la resolución para la designación de Jurado, fecha y hora de sustentación de la Tesis para la obtención del Título Profesional.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal. Cordialmente,

MG. CANDELA LEVANO CECIL  
MASSIEL  
CODIGO ORCID: 0000-0003-2616-0670  
DNI: 46475398

## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Grayzi Daniela Luque Apaza, identificado(a) con DNI N°75400853, en mi condición de Bachiller del programa de estudios de psicología, de la Facultad de ciencias de la salud, en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: "Dependencia a las redes sociales y calidad de sueño en estudiantes de secundaria del Colegio Privado San José Juliaca, Puno, 2025.", declaro bajo juramento que:

DOCUMENTO NO REDACTADO  
EN ESTA NOTARÍA

- La investigación realizada es de mi autoría
- La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni autoplagio en su elaboración.
- La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas.
- Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos, son reales, por lo que, el (la) investigador(a), no han incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad

13 %

Autorizo a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Juliaca, 28 de enero de 2026

  
Luque Apaza Grayzi Daniela  
DNI N.º 75400853



**LEGALIZACIÓN AL REVERSO**



0123015666



**NOTARIA  
POMA RODRIGO ARTURO  
SERVICIO DE AUTENTICACIÓN E IDENTIFICACIÓN BIOMÉTRICA**



**INFORMACIÓN PERSONAL**

DNI 75400853  
Primer Apellido LUQUE  
Segundo Apellido APAZA  
Nombres GRAYZI DANIELA

**CORRESPONDE**

La primera impresión dactilar capturada corresponde al DNI consultado. La segunda impresión dactilar capturada corresponde al DNI consultado.

**LUQUE APAZA, GRAYZI DANIELA  
DNI 75400853**

**INFORMACIÓN DE CONSULTA  
DACTILAR**

Operador: 75564077 - Roxana Anchapuri Choquegonza  
Fecha de Transacción: 28-01-2026 09:38:37  
Entidad: 10020487866 - POMA RODRIGO ARTURO

**VERIFICACIÓN DE CONSULTA**

Puede verificar la información en línea en:  
<http://serviciosbiometricos.reniec.gob.pe/identifica3/verification.do>  
Número de Consulta: 0123015666



**CERTIFICO:** La autenticidad de la firma de Grayzi Daniela Luque Apaza identificado con DNI. N° 75400853 a quien se le ha identificado utilizando la comparación biométrica de sus huellas dactilares a través del servicio que brinda RENIEC, quien manifestó que la firma puesta en este documento le pertenece y es la que usa en todos los actos jurídicos en los que interviene.- Doy fe.

San Miguel, 28 ENE 2026  
  
**Arturo Poma Rodríguez**  
Abogado - Notario  
CAA. 311 - CNP 019



## **DEDICATORIA**

Primeramente, dedico este trabajo a dios por darme fuerzas, esperanza y ser mi guía constante en este camino tan importante.

También dedico este trabajo a mi esfuerzo y perseverancia, que me permitieron superar obstáculos presentados durante la realización de esta tesis, demostrando que con determinación es posible cumplir nuestras metas.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a la Universidad Autónoma de Ica por abrirme las puertas y haberme brindado la oportunidad de realizar mi tan anhelada tesis.

Agradezco a la institución educativa privada San José Juliaca por permitirme aplicar los instrumentos de investigación necesarios para realizar la investigación y a los estudiantes por su disposición y tiempo para la participación en esta investigación.

Agradezco a mi asesor por haberme guiado, orientado y darnos en tiempo y paciencia necesaria para así lograr culminar mi tesis.

Agradezco a mis padres por estar siempre presentes en cada paso que doy y por apoyarme incondicionalmente.

## RESUMEN

Esta investigación tiene como propósitos analizar el impacto de las redes sociales así la calidad de sueño en estudiantes de secundaria de la ciudad de Juliaca, la investigación parte por la preocupación así los estudiantes por el constante uso de las redes sociales y como ello influye su calidad de sueño. El objetivo principal es determinar la relación entre la dependencia de las redes sociales y la calidad de sueño. Para ello, la metodología de investigación es cuantitativa, de tipo básica, con un diseño no experimental y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 86 estudiantes, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico. Para la recolección de datos se usó Cuestionarios estructuradas y posteriormente analizados mediante técnicas de estadística descriptiva e inferencial. Los resultados mostraron que no se encontró relación entre la dependencia de las redes sociales y la calidad del sueño. Asimismo, entre la obsesión por las redes sociales y la calidad del sueño, ni entre el uso excesivo de las redes sociales y la calidad del sueño, Sin embargo, sí se encontró asociación entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y la calidad del sueño. Estos hallazgos indican que, si bien la dependencia general de las redes sociales no está significativamente relacionada con la calidad del sueño, las dificultades para controlar su uso se asocian con un sueño más deficiente entre los estudiantes, lo que sugiere que la calidad del sueño también podría verse influenciada por otros factores.

**Palabras clave:** Dependencia a redes sociales, calidad de sueño.

## **ABSTRACT**

This research aims to analyze the impact of social media on the sleep quality of high school students in the city of Juliaca. The study arises from the concern regarding students' constant use of social media and how this may influence their sleep quality. The main objective is to determine the relationship between social media dependence and sleep quality. The research methodology is quantitative, basic in scope, with a non-experimental and cross-sectional design. The sample consisted of 86 students, selected through non-probabilistic sampling. For data collection, structured questionnaires were used and later analyzed through descriptive and inferential statistical techniques. The results showed that there was no relationship between social media dependence and sleep quality, nor between social media obsession and sleep quality, nor between excessive social media use and sleep quality. However, a significant association was found between lack of personal control over social media use and sleep quality. These findings indicate that although general dependence on social media is not significantly related to sleep quality, difficulties in controlling its use are associated with poorer sleep among students, suggesting that sleep quality may also be influenced by other factors.

**Keywords:** Social media dependence, sleep quality.

## ÍNDICE GENERAL

PORTADA.....	¡Error! Marcador no definido.
CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN	¡Error! Marcador no definido.
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN ....	¡Error! Marcador no definido.
DEDICATORIA .....	5
AGRADECIMIENTO .....	6
RESUMEN.....	7
ABSTRACT.....	8
ÍNDICE DE TABLAS .....	12
ÍNDICE DE FIGURAS.....	14
I. INTRODUCCIÓN .....	16
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	17
2.1. Descripción de problema.....	18
2.2. Pregunta de investigación general .....	19
2.3. Preguntas de investigación específicas.....	20
2.4. Objetivo general .....	20
2.5. Objetivos específicos.....	20
2.6. Justificación e importancia .....	21
2.7. Alcances y limitaciones .....	22
III. MARCO TEÓRICO .....	22
3.1. Antecedentes .....	23

3.2.	Bases Teóricas.....	26
3.2.1.	Variable dependencia a redes sociales.....	26
3.2.2.	variable calidad de sueño.....	32
3.3.	Marco conceptual .....	36
IV.	METODOLOGÍA .....	40
4.1.	Tipo y nivel de investigación.....	40
4.2.	Diseño de Investigación .....	41
4.3.	Hipótesis general y específicas .....	42
4.3.1.	Hipótesis general.....	42
4.3.2.	Hipótesis específicas.....	42
4.4.	Identificación de las variables.....	43
4.5.	Matriz de operacionalización de variables.....	45
4.6.	Población – Muestra.....	48
4.7.	Técnicas e Instrumentos de recolección de información ....	49
4.8.	Técnicas de análisis y procesamiento de datos .....	50
4.8.1.	Prueba piloto .....	51
4.8.2.	Proceso de aplicación .....	52
4.8.3.	Limitaciones de la investigación .....	52
V.	RESULTADOS.....	53
5.1.	Presentación de resultados – descriptivos .....	53
5.2.	Presentación de resultados - tablas cruzadas .....	59
5.3.	Interpretación de resultados .....	62
VI.	ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	67
6.1.	Análisis de resultados – prueba de hipótesis .....	67
VII.	DISCUSIÓN Y RESULTADOS.....	73

7.1. Comparación resultados.....	74
ANEXOS.....	86
Anexo 1: Matriz de consistencia.....	87
Anexo 2: Instrumento de recolección de datos .....	90
Anexo 3: Ficha de validación por juicio de expertos .....	103
Anexo 4: base de datos.....	109
Anexo 5: evidencia fotográfica .....	110
Anexo 6: documentos administrativos.....	115
Anexo 7: Informe de Turnitin al 28% de similitud .....	120

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Índice de tablas</b> .....	12
Tabla 1. Características sociodemocráticas. ....	53
Tabla 2. Resultados de la variable dependencia a las redes sociales en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025.....	54
Tabla 3. Resultados de la variable calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025. ....	54
Tabla 4. Resultado de la dimensión, obsesión a las redes sociales, de la dependencia a las redes sociales en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025. ....	55
Tabla 5. Resultados de la dimensión, falta de control personal en el uso de las redes sociales, de la dependencia a las redes sociales en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025.....	56
Tabla 6. Resultados de la dimensión, uso excesivo de las redes sociales, de la dependencia a las redes sociales en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025. ....	56
Tabla 8. Resultados de las dimensiones, perturbación del sueño, uso de medicamentos para dormir y disfunción diurna, en calidad del sueño en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025.....	58

Tabla 9. Resultados de las dos variables, dependencia a las redes sociales y calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025.....	59
Tabla 10. Frecuencia y porcentajes de la dimensión obsesión a las redes sociales y calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025.....	60
Tabla 11. Frecuencia y porcentajes de la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales y calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025.....	61
Tabla 12. Frecuencia y porcentajes de la dimensión uso excesivo de las redes sociales y calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025. ....	61
Tabla 13. Prueba de asociación de chi-cuadrado de Pearson entre dependencia a las redes sociales y calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025. ....	69
Tabla 14. Prueba de asociación de chi-cuadrado de Pearson entre la dimensión obsesión a las redes sociales y calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025.....	70
Tabla 15. Prueba de asociación de chi-cuadrado de Pearson entre la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales y calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025. ....	71
Tabla 16. Prueba de asociación de chi-cuadrado de Pearson entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025.....	73

## ÍNDICE DE FIGURAS

Grafico 1. Dependencia a las redes sociales en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025. ....	54
Grafico 2. Calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025. ....	55
Grafico 3. Dimensión, obsesión a las redes sociales, de la dependencia a las redes sociales en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025. ....	56
Grafico 4. Dimensión, falta de control personal en el uso de las redes sociales, de la dependencia a las redes sociales en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025. ....	56
Grafico 5. Dimensión, uso excesivo de las redes sociales, de la dependencia a las redes sociales en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025. ....	57
Grafico 6. Dimensiones, calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia habitual del sueño, en la calidad del sueño en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025.	58
Grafico 7. Dimensiones, perturbación del sueño, uso de medicación para dormir, disfunción diurna, en la calidad del sueño en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025. ....	59

Grafico 8. Resultados entre la dependencia a las redes sociales y calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025. ....	59
Grafico 9. Resultados entre la dimensión obsesión a las redes sociales y calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025. ....	60
Grafico 10. Resultados entre la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales y calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025. ....	61
Grafico 11. Resultados entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025. ....	62

## I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad las redes sociales a generado un gran un debate en la población, por el uso constante que le dan las personas tanto los adultos como, especialmente, los adolescentes que cursan la educación secundaria consideran las redes sociales como una herramienta esencial para la comunicación y la socialización. En este sentido, su uso facilita una rápida accesibilidad a la información, además de favorecer la creación de vínculos sociales. No obstante, el uso inadecuado o excesivo de estas plataformas puede traer efectos negativos en la salud física y psicológica de los estudiantes, tales como dificultades de concentración, bajo rendimiento académico y pobre calidad del sueño.

Por otro lado, la calidad de sueño es un factor muy importante para el bienestar general y académico de los estudiantes, tener un buen descanso nos proporciona un buen estado físico y mental por lo cual se genera un mejor aprendizaje y concentración en el ámbito académico. No obstante, el mal uso o la adicción que generan estos dispositivos electrónicos hace que afecte la calidad de sueño, especialmente durante las noches que como consecuencia genera insomnio, fatiga y somnolencia diurna Buysse (1989).

De acuerdo con las variables plasmadas para la investigación surge la presenté investigación para examinar la relación entre dependencia a redes sociales y calidad de sueño a estudiantes del nivel secundario, asimismo, sea mostrado que diversos artículos de estudio tanto internacional como a nivel nacional han mostrado que el uso negativo a las redes sociales afectan directamente a la reducción de horas de descanso

que genera una mala calidad de sueño por ello aún existe la necesidad de explorar este fenómeno en poblaciones específicas como los estudiantes de secundaria de la ciudad de Juliaca.

La presente investigación titulada “Dependencia de las redes sociales y calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, puno, 2025” tiene como objetivo determinar la relación entre ambas variables. Asimismo, se plantean objetivos específicos para la investigación, optando por las dimensiones a evaluar de la variable dependencia a las redes sociales, que son la obsesión por las redes sociales, la falta de control personal y el uso excesivo, que se relacionaran con la calidad de sueño de los estudiantes.

El estudio es de tipo básico, con un diseño correlacional, lo que permitirá establecer la relación existente entre las variables mencionadas. De esta manera se espera que los resultados ayuden a la comprensión de esta problemática e investigación en el campo educativo. Asimismo, la investigación servirá como referencia para implementación de buenos hábitos y estrategias para los adolescentes.

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 2.1. Descripción de problema.

En la actualidad las redes sociales han sido muy indispensable para los adolescentes, sin embargo, el uso excesivo e inadecuado ocasionando consecuencias negativas en la salud mental y física de los adolescentes, entre los problemas más recurrentes son la mala calidad de sueño que ocasiona un problema académico, asimismo se han mostrado conductas adictivas así como el uso constante de las redes sociales.

Un estudio del (Departamento de Enfermería de Salud Pública, 2021) realizado en la región occidental de Turquía un estudio entre la adicción a las redes sociales, la calidad de sueño y problemas psicológicos en estudiantes de secundaria optando con una población de 1274 estudiantes, entre los resultados el valor de

eficiencia del sueño fue del 97,9% mientras que el 42,8 % afirmó colocar el teléfono debajo de la almohada o junto a la cama mientras dormía, asimismo la adicción a las redes sociales o el más uso de ellas disminuye la eficiencia del sueño de los estudiantes.

En el artículo de (Christopher, 2024). En la ciudad de México se realizó una investigación de 190 estudiantes dándonos como resultado que el 66 % de adolescentes reportaron uso problemático de las redes sociales y el 84 % mala calidad del sueño, el estudio nos da a entender que el uso constante o excesivo de las redes afecta constantemente la calidad de sueño en los adolescentes y que como recomendación se deben de implementar cursos extras para aclarar u orientar sobre el uso de las redes sociales y tener buenos hábitos para tener un buen descanso.

En el Perú, lima, en un estudio afirma que la mala de calidad de sueño está relacionada con la defunción diurna que se recomienda implementar

estrategias para mejorar la adicción a redes sociales y la mala calidad de sueño (Wolniczak, 2013). Teniendo en cuenta que encontramos varios estudios que nos revelan que existe relación entre las dos variables y que se debe seguir profundizando más la investigación para así seguir obteniendo más evidencias y concientizar sobre estos temas.

En el colegio privado san José Juliaca, se detectó que los estudiantes de secundaria tienen una cierta dependencia a las redes sociales considerándolas casi una necesidad cotidiana ya que tienden a esconder los celulares para poder seguir usando estas redes en clases, dándoles un valor excesivo a los contenidos que circular en estas plataformas y así afectando su rendimiento académico generándoles también que vengan cansados a la institución con poca atención a clases y desinterés en los cursos importantes que los maestros brindan a los estudiantes. pero también se entiende que estas redes tienen un lado positivo que les ayuda a socializar, a tener la posibilidad de entrar a plataformas para que puedan nutrirse de conocimientos para trabajos académicos. Sin embargo, el uso de las redes no se orienta de una manera adecuada, y esta situación provoca que no se aproveche dichas herramientas en actividades que refuerzan su aprendizaje.

De acuerdo ante esta situación se plantea la necesidad de realizar este presente estudio en la ciudad de Juliaca, donde el acceso a estas redes sociales se ha aumentado en los últimos años, resulta importante investigar cómo la dependencia de las redes sociales puede estar influyendo en la calidad del sueño de los estudiantes de secundaria de esta manera, se busca intervenir y recolectar evidencia científica que nos permita entender la magnitud del problema y generar estrategias de prevención e intervención en el ámbito educativo.

## **2.2. Pregunta de investigación general**

¿Cuál es la relación entre dependencia de las redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio Privado San José Juliaca, Puno, 2025?

## **2.3. Preguntas de investigación específicas**

### **P.E.1:**

¿Cuál es la relación entre la obsesión por las redes sociales en relación con la calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio Privado San José Juliaca, Puno, 2025?

### **P.E.2:**

¿Cuál es la relación entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio Privado San José Juliaca, Puno, 2025?

### **P.E.3:**

¿Cuál es la relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio Privado San José Juliaca, Puno, 2025?

## **2.4. Objetivo general**

Determinar la relación entre dependencia de las redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio Privado San José Juliaca, Puno, 2025.

## **2.5. Objetivos específicos**

### **O.E.1:**

Analizar la relación entre la obsesión por las redes sociales en relación con la calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio Privado San José Juliaca, Puno, 2025.

### **O.E.2:**

Determinar la relación entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio Privado San José Juliaca, puno, 2025.

**O.E.3:**

Determinar la relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio Privado San José Juliaca, puno, 2025.

## **2.6. Justificación e importancia**

### **Justificación.**

#### **Teórica**

Este estudio es relevante en el ámbito teórico ya que pretende aumentar la comprensión sobre la conexión entre la adicción a las redes sociales y la calidad del sueño en adolescentes. Si bien es cierto ya existe diversas investigaciones como internacionales y nacionales, pero no se han encontrado estudios con estas dos variables, con este grupo de población en la ciudad de Juliaca. Por ello este estudio permitirá aportar información clara y precisa llenando un vacío en el conocimiento teórico.

#### **Práctica.**

La investigación resulta relevante porque permitirá ayudar a prevenir los riesgos que genera el uso excesivo de redes sociales que de alguna manera afecta la calidad de descanso y, en consecuencia, el rendimiento escolar de los estudiantes. Los resultados servirán de apoyo para que padres, docentes y directivos del colegio Privado San José Juliaca concienticen y promuevan un uso más responsable de las redes sociales y fomenten hábitos saludables de sueño en los adolescentes para que puedan tener buena salud tanto física como mentas y emocional.

#### **Metodológica**

Este estudio utiliza un diseño correlacional que nos facilita el evaluar de la relación entre las dos variables principales: la dependencia de las redes sociales y la calidad del sueño. Se emplearán los instrumentos adecuados para la recopilación de datos, específicamente el Cuestionario de Pittsburgh de Calidad del Sueño y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). Esta investigación podrá servir como referencia para estudios futuros.

### **Importancia**

Esta investigación consiste en analizar cómo la dependencia de las redes sociales se relaciona con la calidad del sueño en estudiantes de secundaria. Se presenta una muestra conformada por adolescentes del colegio Privado San José de Juliaca, quienes representan una población clave para comprender esta problemática. Los resultados podrán ser de utilidad para docentes y padres de familia, ya que permitirán reconocer la importancia de ambas variables y fomentar hábitos de sueño saludables, orientar acciones de prevención y consejería psicológica en provecho a la población educativa en general.

#### **2.7. Alcances y limitaciones**

El presente estudio tiende a analizar la relación entre la dependencia a las redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes del nivel secundario del del colegio privado san jose Juliaca durante el año 2025. De esta manera, la investigación se centra únicamente en esta población y en estas dos variables (dependencia a las redes sociales y calidad de sueño), permitiendo describir la realidad que viven los estudiantes en su contexto escolar. No obstante, el estudio se limita a este grupo específico, por lo que no incluye a estudiantes de otras instituciones educativas ni considera otros factores que también podrían influir en la calidad de sueño, como aspectos familiares o académicos, manteniéndose dentro de los objetivos planteados desde el inicio de la investigación.

### **III. MARCO TEÓRICO**

#### **3.1. Antecedentes**

De acuerdo la recopilación de documentos en diferentes repositorios y bases de datos se identificaron trabajos con relación parcial a las variables planteadas. Asimismo, tales referencias constituyen un soporte valioso para el sustento conceptual del presente estudio.

#### **Internacionales**

En Indonesia (Setyowati, 2023) se llevó a cabo una investigación orientada a examinar la relación entre la adicción a redes sociales y la calidad del sueño en estudiantes universitarios de enfermería. De manera específica se aplicó un diseño analítico observacional con corte transversal, tomando como muestra a 150 alumnos de una universidad privada en Malang. Para el levantamiento de información se usaron el Social Media Addiction Scale (SMAS), el Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) y un cuestionario de identidad personal. En cuanto a los resultados, se estableció que 76 % de los participantes presentaban señales de adicción a las redes sociales y el 70,3 % manifestaban una calidad de sueño inadecuada. Por consiguiente, se comprobó que ambas variables guardan una correlación estadísticamente significativa.

En Malasia (Selviana, 2024) efectuó una investigación que buscó establecer la conexión entre la adicción a redes sociales y la calidad del sueño en escolares de nivel secundario. Dentro de este marco se adoptó un diseño correlacional transversal con una muestra de 280 adolescentes de diferentes instituciones educativas, en cuanto a los recursos de evaluación se emplearon el Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) y el Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Como reflejo de los hallazgos

se reportó que un porcentaje de 62,5 % de los encuestados mostraban signos de adicción a redes sociales y el 68,1 % evidenciaban dificultades para dormir adecuadamente. En consecuencia, se confirmó que las dos variables establecidas tienen una relación significativa en su estudio.

En México (Olivares Guido, 2024) diseñó un estudio cuyo interés central fue explorar la influencia de la dependencia de redes sociales en la calidad del sueño de estudiantes universitarios de psicología. Para tal fin se aplicó un enfoque no experimental de corte transversal con la participación de 210 estudiantes de una universidad pública. Respecto a las herramientas de medición se utilizaron el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh. Del análisis de los resultados emergió que el 71 % de los jóvenes presentaban un nivel elevado de adicción a redes sociales, mientras que el 65 % reportaban una calidad de sueño insuficiente. De este modo se concluyó que la dependencia a redes sociales afecta de forma negativa al descanso nocturno de los universitarios.

### **Nacionales**

En Puno, (Choquetinco Condori, 2024) desarrolló un estudio cuyo propósito consistió en indagar la relación entre la adicción a redes sociales y la calidad del sueño en adolescentes de la Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de Juliaca. Por un lado, la investigación tiene un método cuantitativo, descriptivo, correlacional y transversal que utiliza un diseño no experimental y por otro se aplicó a una muestra de 458 los estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria fueron asignados mediante un muestreo estratificado. En lo que respecta a los instrumentos se empleó el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales de Ecurra y Salas junto con el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI). Los resultados mostraron que el 47,4 % de los participantes tenía un nivel medio de a las redes sociales y que el 81 % evidenció mala calidad de sueño. Asimismo,

se adicción identificó una correlación positiva baja, aunque estadísticamente significativa entre las variables ( $\rho = 0,300$ ;  $p = 0,000$ ).

De manera semejante, (Maquera Maquera, 2024) efectuó un estudio en la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora ubicada en Puno con el objetivo de precisar la relación entre la adicción a redes sociales y la calidad del sueño en adolescentes. En tal sentido la investigación se orientó desde un enfoque cuantitativo con diseño correlacional y de corte transversal contando con una muestra de 347 alumnados de tercero a quinto de secundaria. Para la recopilación de información se recurrió al Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) junto con el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh. Los hallazgos pusieron de manifiesto que el 81,0 % de los participantes evidenciaba mala calidad de sueño asociada a niveles altos de adicción en contraste con un 19,0 % que reportó buena calidad, en definitiva, se concluyó que existe una correlación fuerte principalmente en las dimensiones de uso excesivo y obsesión por las redes.

En Arequipa, (Ticona Flores, 2022). Llevó a cabo un estudio que buscaba analizar la conexión entre el uso de redes sociales y la calidad del sueño en adolescentes de secundaria. Bajo esa premisa, la investigación adoptó un diseño descriptivo correlacional de corte transversal con una muestra conformada por 148 estudiantes de cuarto y quinto grado seleccionados a través de muestreo estratificado. A fin de evaluar las variables se aplicaron el cuestionario ARS y la versión en español del PSQI según el resultado señalado es del 65,5 % de los participantes evidenció una calidad deficiente de sueño y el 60,81 % reportó baja adicción a las redes sociales. En efecto, se identificó una asociación significativa entre ambas variables ( $p = 0,009$ ), lo que permite afirmar que incluso niveles reducidos de adicción ejercen un impacto notorio en el descanso de los adolescentes.

Por su parte, (Mamani Añamuro, 2024). Desarrolló una investigación en dos instituciones educativas de Arequipa con el objetivo de examinar la relación existente entre el uso problemático de redes sociales y la calidad del sueño

en estudiantes de nivel secundario. En ese sentido, la propuesta metodológica se sustentó en un enfoque cuantitativo, de tipo correlacional y de corte transversal, considerando una muestra amplia integrada por 527 alumnos. Para la recolección de resultados se aplicaron el Cuestionario ARS, el PSQI y una ficha sociodemográfica. Asimismo, los hallazgos pusieron de manifiesto que existía una correlación positiva, aunque de magnitud baja ( $r = 0,316$ ;  $p < 0,05$ ), lo cual sugiere que a medida que crece el uso problemático de redes sociales se produce, desgaste en la calidad del sueño de los adolescentes.

### **Locales o regionales**

En la región de Puno, (Quispe Coila, 2024). Efectuó una investigación en la Institución Educativa Secundaria INA 92 del distrito de Vilquechico, cuyo propósito fue analizar la relación entre el uso de redes sociales y la calidad del sueño en adolescentes de cuarto y quinto grado. Para alcanzar dicho objetivo se aplicó un enfoque cuantitativo, no experimental y de corte transversal, con una muestra conformada por 56 estudiantes seleccionados de manera intencional. Igualmente, se utilizó los instrumentos de Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y la Escala de Calidad del Sueño. En lo que respecta a los hallazgos, se identificó que 42,86 % de los alumnos presentaban un nivel moderado de adicción, 32,14 % un nivel grave y 25,00 % un nivel leve. Por otro lado, en relación con la calidad del sueño, 42,86 % mostró un nivel regular, 32,14 % una buena calidad y 25,00 % una mala calidad. Finalmente, el análisis estadístico a través de la prueba Rho de Spearman evidenció un coeficiente de 0,859, lo que demuestra una correlación positiva, alta significativa entre ambas variables; en consecuencia, se establece que un mayor uso de redes sociales repercute de manera desfavorable en la calidad del descanso de los estudiantes.

## **3.2. Bases Teóricas**

### **3.2.1. Variable dependencia a redes sociales**

#### **Definición**

#### **La dependencia**

Puede entenderse, de manera general, como un estado psicológico en el que la persona desarrolla una necesidad compulsiva hacia una actividad o sustancia, perdiendo la capacidad de regular por sí misma su conducta, lo que termina afectando distintas áreas de su vida (Fuentes Chavez, 2025). Ahora bien, cuando esta dependencia se traslada al escenario digital, se relaciona directamente con las redes sociales.

#### **Las redes sociales**

Funcionan como espacios virtuales de interacción donde los usuarios pueden crear, compartir y difundir contenidos, además de mantener vínculos mediados por la tecnología. Con el tiempo, estas plataformas se han convertido en lugares donde se busca aprobación social, reconocimiento e incluso la construcción de identidad (Amirthalingam 2024). En este sentido, Boyd y Ellison (2007) sostienen que las redes sociales son programas en línea que permiten a los usuarios:

- desarrollar un perfil público o semipúblico dentro de un sistema.
- conformar una lista de contactos con quienes mantienen una conexión.
- Navegar tanto en su propia red como en las de otros.

De manera complementaria, Kaplan y Haenlein (2010) las definen como un conjunto de herramientas virtuales basadas en la Web 2.0 que posibilitan la creación y la interacción de contenido generado por los propios usuarios.

Así, estas plataformas se constituyen como espacios virtuales de interacción donde las personas pueden compartir contenidos, mantener vínculos y proyectar su identidad digital (Amirthalingam 2024).

### **La dependencia a las redes sociales**

Se describe como un nivel de uso desmedido y poco controlado de estas plataformas. Esto se traduce en conductas como:

- La obsesión por mantenerse conectado.
- La falta de control en la administración del tiempo.
- Un uso tan prolongado que interfiere en la vida académica, social o en la salud misma.

Dichas dimensiones han sido validadas en instrumentos como el cuestionario de Ecurra y Salas, así como en investigaciones recientes con adolescentes. Como ejemplo de estas definiciones, resulta útil observar cuáles son actualmente las plataformas más populares entre los jóvenes.

### **Teorías**

Según Pew Research (2024), plataformas como YouTube, TikTok, Instagram y Facebook figuran entre las más empleadas por adolescentes en Estados Unidos, aunque Facebook ha mostrado un notable descenso frente al crecimiento de TikTok e Instagram. Del mismo modo, el informe Youth Internet Monitor en Austria señala que WhatsApp, YouTube e Instagram ocupan los primeros lugares entre las preferencias juveniles, seguidos de TikTok y Snapchat.

De esta manera, se evidencia que, desde 2023 hasta 2024, las redes sociales más representativas para este grupo etario son WhatsApp, YouTube, TikTok, Instagram y Facebook. De hecho, estudios recientes señalan que esta forma de adicción comportamental guarda semejanzas con otras dependencias no químicas, como la ludopatía, y que impacta de

manera considerable en la salud mental y en la calidad de vida de los jóvenes. Entre sus efectos más comunes según Fuentes (2025) aparecen:

- Ansiedad.
- Problemas de sueño.
- Falta de concentración.
- Bajo rendimiento académico.

Por ello, la dependencia a las redes sociales se perfila como una problemática contemporánea de interés tanto en psicología como en educación. Para comprenderla, resulta clave revisar sus tres componentes tal como menciona Escurra y Salas (2014):

- Cognitivo: la obsesión, entendida como la constante preocupación y necesidad de conexión.
- Autorregulatorio: la falta de control, refleja la incapacidad para regular la conducta frente al impulso de conectarse.
- Conductual: el uso excesivo, asociado al tiempo prolongado e inadecuado dedicado a las redes, aun cuando ello desplaza otras actividades importantes.

Bajo este enfoque, desarrollaron el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), el cual ha sido ampliamente aplicado en población juvenil.

### **Características de la adicción a las redes sociales**

(Andreassen, 2013) señala que los patrones de comportamiento de una persona dependiente a las redes sociales son comparables a los que presentan individuos con adicciones a sustancias como el alcohol o las drogas. Entre los rasgos más destacados se encuentran:

- Mantener un pensamiento constante sobre las plataformas sociales durante largos periodos del día.
- Experimentar un deseo intenso y persistente de utilizar las redes sociales en cualquier momento.

- Usar las redes sociales como una vía de escape frente a conflictos personales o problemas emocionales.
- Presentar preocupación, nerviosismo o malestar cuando se les impide el acceso a las plataformas digitales.
- Sufrir conflictos en otras áreas de su vida, como las relaciones personales, académicas o laborales.
  - La presencia de cuatro o más de estas características puede ser indicativa de adicción a las redes sociales.

Sumando a ello, este tipo de adicción se observa con mayor frecuencia en adolescentes o en personas con una estabilidad emocional frágil. Dentro de este contexto, varios de los comportamientos asociados a la adicción tienen un componente psicológico que puede generar repercusiones físicas. Carrasco (2007) identifica estos indicadores:

- Necesidad de permanecer conectados durante periodos prolongados en las redes sociales.
- Cambios de ánimo, como irritabilidad o mal humor, cuando no se está en línea.
- Dificultades y conflictos en el cumplimiento de responsabilidades personales, académicas o laborales.
- Síntomas de abstinencia que incluyen ansiedad, pensamientos obsesivos relacionados con internet y movimientos repetitivos, voluntarios o involuntarios, que simulan la acción de estar conectado.

## **Dimensiones**

### **Obsesión por las redes sociales**

La obsesión podría entenderse, según la American Psychological Association (2018), como un pensamiento, impulso o imagen persistente,

recurrente e intrusivo que suele vivirse como no deseado y que provoca ansiedad o malestar. Trasladando esta definición al ámbito digital, Escurra y Salas (2014) explican que la obsesión hacia las redes sociales se manifiesta en la constante preocupación por estar conectado y en la presencia de pensamientos recurrentes sobre estas plataformas, aun cuando la persona se encuentre realizando otras actividades.

De este modo, la obsesión con las redes sociales constituye un patrón compulsivo que, además de generar ansiedad cuando no se tiene acceso a ellas, interfiere con la concentración, la vida académica y las relaciones sociales. Por ende, esta dimensión refleja el componente cognitivo de la dependencia, es decir, cómo los pensamientos y preocupaciones dominan la atención del usuario y afectan su comportamiento diario.

### **Falta de control personal en el uso de las redes sociales**

La capacidad de autocontrol ha sido definida por Baumeister y Vohs (2007) como el proceso mediante el cual las personas regulan sus pensamientos, emociones y conductas para alcanzar metas a largo plazo y evitar impulsos inmediatos contraproducentes. Desde esta perspectiva, la falta de control personal en el uso de redes sociales implica la dificultad para autorregular el tiempo y la frecuencia de conexión, incluso cuando existe la intención consciente de reducir su uso.

(salas, 2014). Expresa que esta dimensión se evidencia en la incapacidad de cumplir con los límites establecidos, lo que conlleva a descuidar obligaciones académicas, familiares o sociales. Por tanto, esta dimensión representa el componente autorregulatorio de la dependencia, mostrando cómo la persona pierde la capacidad de controlar su conducta frente al impulso de conectarse a las redes, generando repercusiones negativas en su rendimiento y calidad de vida.

### **Uso excesivo de las redes sociales**

El uso excesivo de redes sociales se caracteriza por la dedicación desproporcionada de tiempo a estas plataformas, hasta el punto de interferir con las actividades cotidianas y responsabilidades. Escurra y Salas (2014) sostienen que esta dimensión engloba conductas como revisar constantemente el teléfono, conectarse en horarios inapropiados o prolongar el tiempo de conexión más de lo planificado.

De este modo, este patrón no solo incrementa la dependencia, sino que también puede causar alteraciones en el sueño, dificultades de concentración y un deterioro en la interacción cara a cara con los demás. Así, el uso excesivo constituye el componente conductual de la dependencia, reflejando cómo la acción prolongada y desmesurada frente a las redes afecta la vida diaria y las relaciones sociales del usuario.

### **3.2.2. variable calidad de sueño**

#### **Definición**

#### **La calidad**

Es entendida como el conjunto de propiedades que posibilitan valorar un objeto, servicio o experiencia en términos de excelencia o satisfacción; de hecho, según la Real Academia Española (2024), define la calidad como la "propiedad o conjunto de propiedades inherentes a algo que permiten juzgar su valor". En el ámbito de la salud, el concepto de calidad se orienta hacia la interpretación subjetiva que tiene el individuo respecto a la efectividad o bienestar generado por una determinada experiencia, por lo tanto, se centra en la apreciación personal más que en medidas estrictamente objetivas (Nelson, 2022).

#### **El sueño**

Por su lado, es un estado fisiológico esencial caracterizado por la suspensión parcial de la conciencia, la reducción de la actividad sensorial y motora, además de la organización de ciclos que incluyen fases NREM (Sueño de no movimientos oculares rápidos) y REM (Sueño de

movimientos oculares rápidos), necesarias para la restauración física, cognitiva y emocional del organismo (Universidad de Navarra). Asimismo, Zhang (2024) lo describen como un proceso biológico indispensable que garantiza el equilibrio del sistema nervioso y el adecuado funcionamiento de la memoria, la atención y las emociones, con lo cual se evidencia su importancia integral.

### **La calidad de sueño**

Entendida como la unión de ambos conceptos, se refiere al grado de satisfacción subjetiva que una persona experimenta respecto a su descanso; en otras palabras, incluye factores como la facilidad para iniciar el sueño, su duración, continuidad y la sensación de recuperación al despertar. Buysse (1989), creadores del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh, sostienen que esta noción integra dimensiones objetivas (horas de sueño, interrupciones, eficiencia) y subjetivas (percepción de descanso y bienestar), por consiguiente, se ha consolidado como uno de los indicadores más utilizados en investigaciones psicológicas y médicas.

### **Teorías.**

Según Buysse, Reynolds, Monk, Berman y Kupfer (1989), la calidad de sueño puede evaluarse mediante siete dimensiones principales, las cuales son:

- Calidad subjetiva del sueño: percepción personal que tiene el individuo sobre qué tan reparador, satisfactorio y adecuado fue su descanso nocturno.
- Latencia del sueño: tiempo estimado que tarda una persona en quedarse dormida desde el momento en que se acuesta.
- Duración del sueño: cantidad de horas efectivas de sueño alcanzadas durante la noche.

- Eficiencia del sueño: relación entre el tiempo que la persona pasa en cama y el tiempo real que permanece dormida.
- Alteraciones del sueño: presencia de interrupciones, despertares frecuentes o dificultades que fragmentan el descanso.
- Uso de medicación para dormir: dependencia o necesidad de recurrir a fármacos para conciliar o mantener el sueño.
- Disfunción diurna: consecuencias negativas de un mal descanso reflejadas durante el día, tales como fatiga, somnolencia o problemas de concentración.

## **Dimensiones.**

### **Calidad subjetiva del sueño**

La calidad subjetiva del sueño se trata básicamente de cómo cada persona siente que descansó por la noche. No es algo que se mida con máquinas ni números, sino más bien cómo uno percibe si durmió bien, mal o regular. Según Buysse (1989), este aspecto es clave porque alguien puede haber dormido lo suficiente, pero si no se siente descansado, puede tener estrés, ansiedad o cambios de ánimo. Es decir, una persona puede estar en la cama ocho horas y aun así despertarse cansada, mostrando que su calidad de sueño no fue buena. Además, estudios más recientes (Beattie 2015), muestran que esta dimensión tiene un impacto directo en nuestro bienestar, influyendo en la motivación, la concentración y en cómo manejamos nuestras emociones.

### **Latencia del sueño**

La latencia del sueño es el tiempo que uno tarda en quedarse dormido después de acostarse. Normalmente, se necesitan entre 10 y 20 minutos para conciliar el sueño. Buysse (1989) mencionan que, si este tiempo pasa de los 30 minutos de forma constante, podría ser señal de insomnio. Por otro lado, tardar mucho puede estar relacionado con ansiedad,

preocupaciones, mirar pantallas antes de dormir o tomar cosas con cafeína. Ahora bien, dormirse demasiado rápido también puede indicar que la persona tiene falta de sueño crónica. Así que esta dimensión ayuda a distinguir entre un descanso saludable y uno que se ve afectado por hábitos o estado emocional.

### **Duración del sueño**

Esta dimensión mide cuántas horas de sueño se tienen realmente durante la noche. Según la National Sleep Foundation (Hirshkowitz 2015), los adultos deberían dormir entre 7 y 9 horas y los adolescentes entre 8 y 10 horas. Buysse (1989) explican que dormir menos de lo recomendado de manera constante se asocia con problemas de memoria, falta de concentración, cambios de humor y hasta mayor riesgo de enfermedades del corazón y metabólicas. En cambio, dormir lo suficiente permite que el cuerpo y la mente se restablezcan, regula hormonas y fortalece la memoria.

### **Eficiencia habitual del sueño**

La eficiencia del sueño hace referencia al porcentaje de tiempo que pasamos realmente dormidos en comparación con el tiempo que estamos en la cama. Por lo general, si este porcentaje supera el 85 %, se considera que el sueño es bueno; en cambio, si es más bajo, significa que hay problemas para descansar bien. Según Buysse (1989), una eficiencia baja es típica de personas que se despiertan varias veces por la noche o pasan largos ratos despiertos. Este indicador es importante porque mide la continuidad del sueño, es decir, qué tan estable es y si realmente cumple su función de reparar el cuerpo. Por ejemplo, alguien que pasa 9 horas en la cama, pero solo duerme 6 de manera interrumpida tiene baja eficiencia, y eso se nota al estar cansado y con menos alerta durante el día.

### **Perturbación del sueño**

Perturbación del sueño son todo lo que interrumpe el descanso: despertarse seguido, moverse demasiado, roncar, tener pesadillas o tener

que levantarse varias veces. Aunque la persona duerma un número suficiente de horas, estas interrupciones hacen que el sueño no se sienta reparador. Buysse (1989) resaltan esta dimensión porque ayuda a detectar problemas como apnea del sueño, insomnio crónico o síndrome de piernas inquietas. Además, las alteraciones constantes no solo afectan la noche, sino que también provocan cansancio crónico, irritabilidad y menor rendimiento en la escuela o el trabajo.

### **Uso de medicación para dormir**

Esta dimensión analiza si la persona necesita tomar medicamentos o sustancias para poder dormir o mantenerse dormida. Según Buysse (1989), usar medicación de forma frecuente indica dificultades serias para regular el sueño por sí mismo y puede mostrar dependencia física o psicológica. Claro que a veces los medicamentos son necesarios por motivos médicos, pero si se usan mucho tiempo pueden generar efectos negativos, tolerancia y alterar el patrón natural del sueño. Por eso, evaluar esta dimensión es clave para saber si el sueño es realmente natural o inducido artificialmente, y entender las implicaciones que esto tiene en la salud.

### **Disfunción diurna**

La disfunción diurna se trata de los efectos negativos que tiene dormir mal sobre lo que hacemos durante el día. Entre los síntomas más comunes están tener mucho sueño, sentirse cansado todo el tiempo, costar concentrarse, ser menos productivo y cambiar de humor fácilmente. Buysse (1989) destacan que esta dimensión es de las más importantes porque no solo importa cómo dormimos por la noche, sino también cómo eso afecta nuestro día a día. De hecho, una disfunción diurna prolongada puede afectar nuestras relaciones con los demás, el rendimiento en la escuela o el trabajo, e incluso aumentar el riesgo de accidentes en la calle o en el trabajo.

### **3.3. Marco conceptual**

#### **Dependencia**

Dependencia: es un patrón en el cual una conducta, que puede aliviar el malestar interno o generar placer, se vuelve difícil de controlar, pues quien la padece continúa con ella aun sabiendo que produce efectos adversos. (Goodman, 1990)

#### **Redes sociales**

En primer lugar, Boyd y Ellison (2007) conciben las redes sociales como servicios en línea que posibilitan a los usuarios construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema delimitado. A continuación, señalan que estas plataformas ofrecen la oportunidad de articular una lista de contactos con quienes se establece un vínculo. Más allá de ello, permiten también observar y recorrer las conexiones propias, así como las de otros usuarios, configurando de esta manera un entramado social virtual que amplía las posibilidades de interacción digital.

#### **Dependencia a redes sociales**

Dependencia a redes sociales: estado en el que una persona se preocupa excesivamente por conectarse a redes sociales, siente la necesidad de usarla frecuentemente, invierte tiempo y esfuerzo en ellas al punto de afectar otras áreas de su vida, y no logra disminuir el uso pese a las consecuencias negativas (Jaiswal, 2017)

#### **Obsesión**

Desde una perspectiva psicológica, la obsesión se define como la presencia de pensamientos e imágenes o impulsos recurrentes e intrusivos que la persona percibe como incontrolables y, en muchos casos, irracionales. Del mismo modo, tales contenidos mentales suelen provocar un elevado nivel de ansiedad o malestar y, por consiguiente, impulsan a la persona a ejecutar conductas dirigidas a neutralizarlos o, en su defecto, a

disminuir su impacto emocional. Además, cabe resaltar que la obsesión, en numerosas ocasiones, interfiere de manera significativa en la vida cotidiana, ya que afecta el rendimiento académico, limita el desempeño laboral y deteriora las relaciones interpersonales (American Psychiatric Association, 2014).

### **Adolescentes**

La adolescencia puede entenderse como un periodo del desarrollo humano en el que se producen transformaciones significativas a nivel biológico, psicológico y social; por otro lado, esta etapa representa una fase de transición que conduce progresivamente de la niñez hacia la adultez. A la par, este periodo suele estar acompañado de la búsqueda de identidad personal, la consolidación de la autonomía y la construcción de vínculos sociales más complejos. Asimismo, durante la adolescencia emergen retos importantes relacionados con la regulación emocional y la toma de decisiones, los cuales influyen en la formación de la personalidad. En consecuencia, se reconoce como una fase crítica para el bienestar integral, ya que determina en gran medida la adaptación futura en los ámbitos académico, laboral y social (Organización Mundial de la Salud)

### **Calidad de sueño**

la calidad del sueño puede comprenderse como la apreciación subjetiva que una persona realiza acerca de la eficacia de su descanso nocturno. Además, este concepto no solo abarca la duración de las horas de descanso, sino también la continuidad, la profundidad y el grado de recuperación experimentado al despertar. Por otro lado, es importante resaltar que una buena calidad del sueño se vincula directamente con un rendimiento físico, mental y emocional satisfactorio durante el día (Buysse, Reynolds, Monk, Berman y Kupfer, 1989).

### **Sueño**

En términos generales, el sueño constituye un proceso biológico indispensable que favorece la restauración tanto física como mental del organismo. Del mismo modo, puede describirse como un estado fisiológico reversible que se distingue por la reducción del nivel de conciencia y de la actividad motora. A su vez, desempeña un papel crucial en la consolidación de la memoria, en los procesos de aprendizaje y en la adecuada regulación de las emociones. Por consiguiente, una adecuada calidad del sueño resulta imprescindible para mantener la salud integral del individuo (Carskadon & Dement, 2011).

### **Latencia del sueño**

Latencia del sueño o en inglés sleep onset latency (SOL), se define como el intervalo de tiempo, que transcurre en el momento en que una persona se dispone a descansar hasta que logra conciliar el sueño. En este sentido, constituye un indicador relevante de la eficiencia del descanso, ya que permite evaluar la facilidad o dificultad para iniciar el sueño. De hecho, investigaciones han demostrado que, en adultos sanos, la latencia promedio se sitúa alrededor de los 11,7 minutos, lo cual refleja un inicio del sueño relativamente rápido (Scammell, 2023).

### **Disfunción diurna**

La disfunción diurna hace referencia a los problemas que una persona experimenta durante el día como consecuencia de un sueño de mala calidad. En este sentido, incluye somnolencia excesiva, cansancio, irritabilidad, dificultad para concentrarse y bajo desempeño en las actividades diarias. Asimismo, puede aumentar el riesgo de accidentes y afectar la productividad y el bienestar general (Zhang, 2023).

### **Eficiencia del sueño**

En este sentido, la eficiencia del sueño hace alusión a la proporción de tiempo en la que el individuo logra dormir efectivamente en comparación con el tiempo total que permanece en la cama tratando de conciliar el

sueño. En otras palabras, mide qué tan efectivo es el sueño durante el período destinado al descanso (Buysse, Reynolds, Monk, Berman & Kupfer, 1989; Leong, Gooley & Chee, 2016).

### **Perturbación del sueño**

Perturbación del sueño se refieren a cualquier cambio o interrupción en la cantidad, calidad o patrón normal del sueño, lo cual impide que la persona descanse adecuadamente. En otras palabras, incluyen dificultades como, problemas para conciliar el sueño (insomnio), despertares frecuentes durante la noche, sueño excesivo durante el día (hipersomnia) y alteraciones en el ritmo circadiano (American Academy of Sleep Medicine, 2014 Wille & Hemels, 2017).

## **IV. METODOLOGÍA**

### **4.1. Tipo y nivel de investigación.**

#### **Enfoque.**

En primera instancia, se empleó un enfoque cuantitativo, ya que nos permite medir y analizar la relación existente entre la dependencia a las redes sociales y la calidad del sueño en estudiantes de secundaria del colegio Privado San José Juliaca, Puno, 2025.

#### **Tipo.**

Por otra parte, el tipo de estudio es básico, puesto que su finalidad principal consiste en ampliar el conocimiento existente sobre las variables en estudio. Asimismo, este enfoque contribuye a una mejor comprensión y fortalece la base teórica relacionada con los efectos del uso de redes sociales sobre la calidad del sueño.

#### **Nivel.**

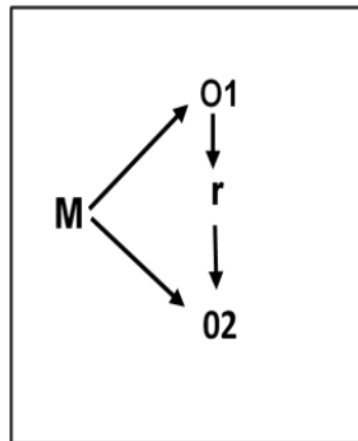
Además, el nivel de investigación se considera correlacional, dado que permite determinar la relación estadística entre la dependencia a las redes sociales y la calidad del sueño. Del mismo modo, los datos obtenidos se evaluarán considerando las dimensiones de cada variable, lo que enriquece el análisis y aporta evidencia significativa sobre la interacción de los factores involucrados.

### **4.2. Diseño de Investigación**

A lo que respecta a la investigación, se aplicó un diseño no experimental y transversal, ya que no se modificarán las variables y la recolección de información se realizará en un único momento. Así, es posible observar la relación entre las variables en su contexto natural, lo cual refleja la realidad

cotidiana de los estudiantes y permite establecer conexiones relevantes entre dependencia a las redes sociales y calidad de sueño.

se presenta en el siguiente esquema:



Dónde:

M = Muestra

O1 = variable 1 (dependencia a redes sociales)

O2 = variable 2 (calidad de sueño)

r = Relación de las variables

### **4.3. Hipótesis general y específicas**

#### **4.3.1. Hipótesis general.**

Existe relación entre dependencia de las redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio Privado San José Juliaca, Puno, 2025.

#### **4.3.2. Hipótesis específicas.**

##### **H.E.1:**

Existe relación entre la obsesión por las redes sociales en relación con la calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio Privado San José Juliaca, Puno, 2025.

##### **H.E.2:**

Existe relación entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio Privado San José Juliaca, puno, 2025.

### **H.E.3:**

Existe relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio Privado San José Juliaca, puno, 2025.

## **4.4. Identificación de las variables**

### **Variable 1: dependencia a redes sociales**

Es considerada una conducta negativa ya que la persona siente la urgencia de estar en tiempo completo en diversas plataformas de las redes sociales, perdiendo el control del tiempo afectando a si su nivel académico negativamente en estudiantes.

#### **Dimensiones:**

- Obsesión por las redes sociales
- Falta de control personal en el uso de las redes sociales
- Uso excesivo de las redes sociales

### **Variable 2: calidad de sueño**

Hace referencia a que tan bueno es la calidad de descanso de una persona durante la noche y no solo nos referimos a las horas de descanso sino a que tan reparador y profundo es el descanso. Teniendo en cuenta en echo de la buena calidad de sueño nos permite tener más energía con buena concentración por otro lado la mala calidad de sueño es todo lo contrario amanecemos irritables, cansados con menos ganas de aprender.

#### **Dimensiones:**

- Calidad subjetiva del sueño

- Latencia del sueño
- Duración del sueño
- Eficiencia habitual del sueño
- perturbación del sueño
- Uso de medicación para dormir
- Disfunción diurna.

#### 4.5. Matriz de operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORES	NIVEL Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
<b>Dependencia a redes sociales</b>	<b>D.1:</b> Obsesión por las redes sociales	Pensamientos recurrentes sobre las redes, necesidad constante de conectarse, ansiedad si no se puede conectar.	2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23	Se utiliza una escala tipo Likert de 5 puntos (nunca, rara vez, a veces, casi siempre, siempre) con puntuaciones de 0 a 4.	Puntaje global de adicción a redes sociales. Bajo: 0–22 Medio: 23–46 Alto: 47–67	Cuantitativa ordinal.  <b>Instrumento</b>  Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), adaptado por Ecurra y Salas (2014).
	<b>D.2:</b> Falta de control personal en el uso de las redes sociales	Dificultad para controlar el tiempo o la frecuencia de uso, intentos fallidos de reducir el uso.	4, 11, 12, 14, 20, 24		Dimensión 1. Bajo: 0–7 Medio: 8–19 Alto: 20–30	
	<b>D.3:</b> Uso excesivo de las redes sociales	Permanecer conectado por mucho tiempo, descuidar otras obligaciones, interrupciones frecuentes.	1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21		Dimensión 2. Bajo: 0–6 Medio: 7–13 Alto: 14–21	
					Dimencion3. Bajo: 0–8 Medio: 9–16 Alto: 17–26	

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORES	NIVEL Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
<b>Calidad de sueño</b>	D.1: Calidad subjetiva del sueño	Percepción personal de la calidad del descanso nocturno	Pregunta 6	Escala tipo Likert ordinal (0–3): Muy buena = 0, Bastante buena = 1, Bastante mala = 2, Muy mala = 3	Escala global PSQI (0–21): 0–5 = Buena calidad de sueño (el sujeto no presenta dificultades relevantes) 6–10 = Mala calidad de sueño (dificultades leves a moderadas en el descanso) >10 = Calidad de sueño muy deficiente (presencia de problemas severos en varias dimensiones) <b>Dimensión 1.</b> 0 = Muy buena, 1 = Bastante buena, 2 = Bastante mala, 3 = Muy mala <b>Dimensión 2.</b> 0 = Sin problemas, 1 = Latencia normal, 2 = Latencia cuestionable, 3 = Latencia no saludable <b>Dimensión 3.</b> 0 = Mayor a 7 horas, 1 = 6–7 horas, 2 = 5–6 horas, 3 = Menor a 5 horas <b>Dimensión 4.</b> 0 = Mayor al 85 %, 1 = 75–84 %, 2 = 65–74 %, 3 = Menor al 65 % <b>Dimensión 5.</b> 0 = Ausencia de perturbaciones, 1 = Nivel normal, 2 = Nivel cuestionable, 3 = Nivel no saludable <b>Dimensión 6.</b>	Cuantitativa Ordinal  <b>Cuestionario</b> Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI)
	D.2: Latencia del sueño	Tiempo y frecuencia de dificultad para conciliar el sueño	Pregunta 2 y 5a	Escala tipo Likert ordinal (0–3): ≤15 min = 0, 16–30 min = 1, 31–60 min = 2, ≥60 min = 3		
	D.3: Duración del sueño.	Horas de sueño efectivas durante la noche	Pregunta 4	Escala tipo Likert ordinal (0–3): >7h = 0, 6–7h = 1, 5–6h = 2, <5h = 3		
	D.4: Eficiencia habitual del sueño	Porcentaje de tiempo dormido respecto al tiempo en cama	Pregunta 1, 3, 4	Escala tipo Likert ordinal (0–3): >85% = 0, 75–84% = 1, 65–74% = 2, <65% = 3		
	D.5: Perturbaciones del sueño	Problemas nocturnos (despertares, dolor, malestar, etc.)	Preguntas 5b–5j	Escala tipo Likert ordinal (0–3): Nunca = 0, <1 vez/semana = 1, 1–2 veces/semana = 2, ≥3 veces/semana = 3		
	D.6:	Frecuencia del uso de fármacos para dormir (pastillas)	Pregunta 7	Escala tipo Likert ordinal (0–3): Nunca = 0, <1 vez/semana = 1, 1–2 veces/semana =		

	Uso de medicación para dormir			2, $\geq 3$ veces/semana = 3	0 = Ninguna vez en el mes, 1 = Menos de una vez a la semana, 2 = Una o dos veces a la semana, 3 = Tres veces o más a la semana	
	D.7: Disfunción diurna	Problemas de somnolencia o dificultades de rendimiento durante el día	Pregunta 8 y 9	Escala tipo Likert ordinal (0–3): Nunca = 0, $< 1$ vez/semana = 1, 1–2 veces/semana = 2, $\geq 3$ veces/semana = 3 Rendimiento: Ninguno = 0 a Grave = 3	<b>Dimensión 7.</b> 0 = Sin disfunción, 1 = Disfunción leve, 2 = Disfunción moderada, 3 = Disfunción grave	

#### **4.6. Población – Muestra**

##### **Población.**

En primer lugar, la población en estudio está formada por todos los estudiantes de nivel secundaria del Colegio Privado San José de la ciudad de Juliaca, Puno, que estarán matriculados durante el año 2025. En este sentido, se consideran a los alumnos desde primero hasta quinto de secundaria, quienes en conjunto suman un total de 116 estudiantes. De este modo, dicho grupo representa el universo sobre el cual se busca generalizar los hallazgos de la investigación. Además, resulta pertinente señalar que esta población está en la etapa de la adolescencia; por lo tanto, se trata de un periodo en el que el uso de redes sociales y los hábitos de sueño suelen experimentar variaciones relevantes, lo cual justifica su elección para el presente estudio.

##### **Muestra**

Por otro lado, la muestra de esta investigación estuvo conformada por 86 estudiantes del nivel de secundaria del Colegio Privado San José de la ciudad de Juliaca, Puno, durante el año 2025. En efecto, La selección de los participantes se realizó en función del acceso permitido por la institución educativa y la disponibilidad de los estudiantes en el momento de la aplicación de los cuestionarios.

En ese sentido, la muestra no coincide con la población total debido a ausencias y participaciones de los estudiantes en actividades programadas por la institución en otros lugares. No obstante, el número obtenido resulta suficiente para el análisis estadístico correspondiente.

##### **Muestreo**

En el presente estudio se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, ya que la selección de los participantes dependió del acceso que brindó la institución educativa. Además, solo se consideró a los estudiantes que se encontraban presentes en el momento de la aplicación de los cuestionarios. Por

ello, no se utilizó una fórmula de cálculo muestral, pues la muestra quedó determinada por la disponibilidad real de los estudiantes.

#### **4.7. Técnicas e Instrumentos de recolección de información**

##### **Técnica**

En primer lugar, la técnica seleccionada fue la encuesta, dado que esta constituye un procedimiento eficaz para obtener información directa de los participantes. A través de ella se logra recopilar datos de manera estructurada y uniforme, lo que asegura su pertinencia con los objetivos de la investigación. Además, la encuesta permite acceder a un conjunto de respuestas que reflejan percepciones y conductas específicas, facilitando así el análisis comparativo entre las variables.

##### **Instrumento.**

##### **Instrumento 1**

En relación con la dependencia a las redes sociales, se utilizó el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) elaborado por Ecurra y Salas (2014). Dicho instrumento está compuesto por 24 ítems organizados en tres dimensiones: obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo de las mismas. Además, cada pregunta se responde a través de una escala tipo Likert de cinco opciones, que varían desde “nunca” (0) hasta “siempre” (4).

Cabe señalar que el instrumento presenta una excelente confiabilidad, evidenciada en un coeficiente Alfa de Cronbach global de 0,95. De igual manera, cada una de sus dimensiones reportó niveles elevados de consistencia interna: 0,91 para obsesión, 0,88 para falta de control personal y 0,92 para uso excesivo. En adición, su validez se sustenta en análisis factoriales que confirmaron la estructura trifactorial, explicando un porcentaje significativo de la varianza total.

Por otro lado, se estará utilizando el baremo percentilar de (FRÍAS, 2021), quien cita a Moreno Álvarez, esta última elaboró el baremo percentilar para la interpretación de cuestionario de adicción a redes sociales (ARS).

## **Intrumento2**

Por su parte, para medir la calidad del sueño se utilizó el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI), elaborado por Buysse y colaboradores (1989). Este instrumento está compuesto por 19 ítems, los cuales se agrupan en siete componentes: calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia habitual, alteraciones del sueño, uso de medicación para dormir y disfunción diurna.

De manera complementaria, la puntuación de cada componente varía entre 0 y 3, donde 0 refleja ausencia de dificultad y 3 expresa una dificultad severa. Posteriormente, la suma de todos los componentes genera un puntaje global que oscila entre 0 y 21. En este rango, las puntuaciones de 0 a 5 corresponden a buena calidad de sueño, mientras que aquellas que van de 6 a 21 indican mala calidad de sueño.

En cuanto a sus propiedades psicométricas, el PSQI ha mostrado un coeficiente Alfa de Cronbach de 0,83, lo que da cuenta de una adecuada consistencia interna. Del mismo modo, diversos estudios internacionales han confirmado su validez de constructo y de criterio, al diferenciar de manera significativa entre poblaciones con y sin trastornos del sueño.

### **4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos**

Previo al levantamiento de información, se gestionó un permiso formal dirigido a la directora del colegio Privado San José Juliaca, Puno, 2025, a fin de autorizar la aplicación de los instrumentos. Asimismo, se entregó a los estudiantes y a sus padres o tutores el consentimiento informado, en el cual se precisará el propósito del estudio, la metodología empleada y las condiciones de confidencialidad. Con ello se busca asegurar que la participación se lleve a cabo de manera libre, voluntaria y plenamente consciente.

Una vez recolectada la información, los datos serán codificados y organizados inicialmente en Microsoft Excel 2016, lo que facilitará la depuración y preparación de la base. En cuanto al análisis descriptivo, se procederá a calcular las

frecuencias, porcentajes, medias y desviaciones estándar correspondientes. Lo cual permitirá caracterizar a los participantes y describir la distribución de los puntajes obtenidos tanto en el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) como en el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI).

De acuerdo con ello, se realizó un análisis descriptivo donde se calcularán frecuencias absolutas y relativas, así como porcentajes de cada variable. Esto permitirá reconocer los niveles de dependencia a las redes sociales y la calidad del sueño observados en la muestra. Posteriormente, se realizó el análisis descriptivo mediante el cálculo de frecuencias absolutas, relativas y porcentajes, con el fin de identificar los niveles de dependencia a las redes sociales y la calidad del sueño en la muestra estudiada.

En cuanto al análisis inferencial, se aplicó la prueba estadística de chi-cuadrado de Pearson, debido a que ambas variables fueron categorizadas en niveles, lo que permitió determinar la existencia de una asociación estadísticamente significativa entre la dependencia de las redes sociales y la calidad del sueño. El análisis se efectuó considerando un nivel de significancia del 5% ( $p < 0,05$ ). Finalmente, los resultados fueron presentados mediante tablas y gráficos estadísticos para facilitar su interpretación conforme a los objetivos de la investigación.

#### **4.8.1. Prueba piloto**

Con la finalidad de verificar la pertinencia y claridad de los instrumentos antes de su aplicación definitiva, se desarrolló una prueba piloto en una muestra de 20 estudiantes. Esta etapa permitió identificar posibles dificultades en la comprensión de los ítems y, además, evaluar la consistencia interna de cada cuestionario. Para ello, se empleó la técnica del alfa de Cronbach, ampliamente utilizada para estimar la fiabilidad de escalas psicométricas. Como resultado, el cuestionario de Dependencia a las Redes Sociales de Ecurra y Salas alcanzó un coeficiente de .936, lo que refleja una confiabilidad excelente entre sus 24 ítems. A su vez, el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh obtuvo un alfa de .778, valor que evidencia una consistencia interna adecuada para sus 19 ítems. En conjunto, estos hallazgos

respaldan la aplicabilidad de ambos instrumentos en la recolección de datos definitiva.

#### **4.8.2. Proceso de aplicación**

Antes de la aplicación los instrumentos pasaron por diversos jueces expertos para la aprobación y confiabilidad de los instrumentos lo cual nos indica una completa seguridad para aplicar los cuestionarios a los estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025.

La aplicación de los instrumentos se llevó a cabo durante cuatro días consecutivos, aprovechando el horario de tutoría establecido por la institución. A lo largo de este proceso, algunos estudiantes formularon dudas puntuales sobre ciertos ítems; sin embargo, cada interrogante fue atendida de manera clara y oportuna, siempre bajo la supervisión de los tutores responsables y con la presencia de la directora. En cuanto al tiempo, la resolución conjunta de ambos cuestionarios demandó aproximadamente 30 minutos, considerando también las restricciones propias del horario disponible. De este modo, la aplicación se desarrolló con orden, acompañamiento adecuado y dentro de las condiciones previstas por la institución educativa.

#### **4.8.3. Limitaciones de la investigación**

1. Inasistencia de algunos estudiantes: Una parte de los alumnos no pudo participar debido a faltas registradas el día de la aplicación, lo que redujo el número total de participantes inicialmente previstos.
2. Participación en concursos institucionales: Varios estudiantes fueron convocados a actividades extracurriculares, como concursos académicos de comunicación y otras áreas, lo cual impidió que completaran los cuestionarios.
3. Retrasos al inicio de la jornada escolar: Durante la aplicación programada en las primeras horas de clase alrededor de las 7:30 a.m. algunos estudiantes llegaron tarde. Debido a las limitaciones de

tiempo, ya no fue posible integrar a estos alumnos al proceso de evaluación.

4. Restricciones de tiempo institucional: El horario de tutoría ofreció un tiempo limitado para la aplicación, lo que impidió reprogramar o recuperar la participación de los estudiantes ausentes o tardíos.

## V. RESULTADOS

### 5.1. Presentación de resultados – descriptivos

*Tabla 1. Características sociodemocráticas.*

<b>Genero</b>		
	<b>Estudiantes</b>	<b>porcentaje</b>
Masculino	42	49%
Femenino	44	51%

Rango de edad		
12	4	5%
13	10	12%
14	16	19%
15	22	26%
16	26	30%
17	8	9%
Total	86	100%

Tabla 2. Resultados de la variable dependencia a las redes sociales en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025.

Nivel de dependencia a las redes sociales	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	23	27%
Medio	48	56%
Alto	15	17%
Total	86	100%

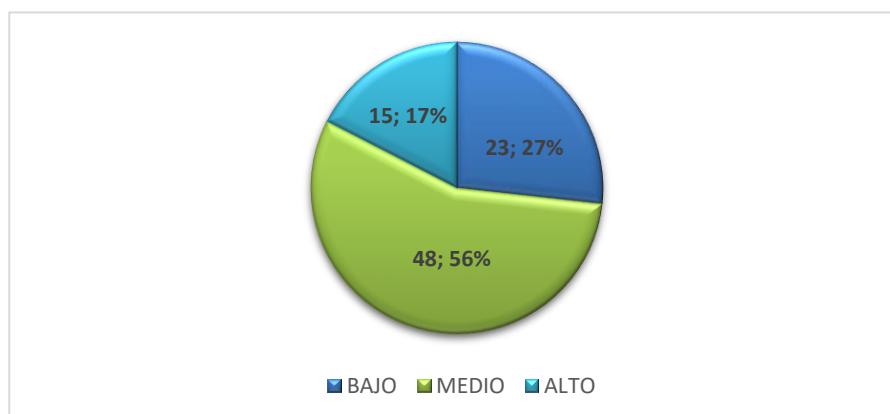
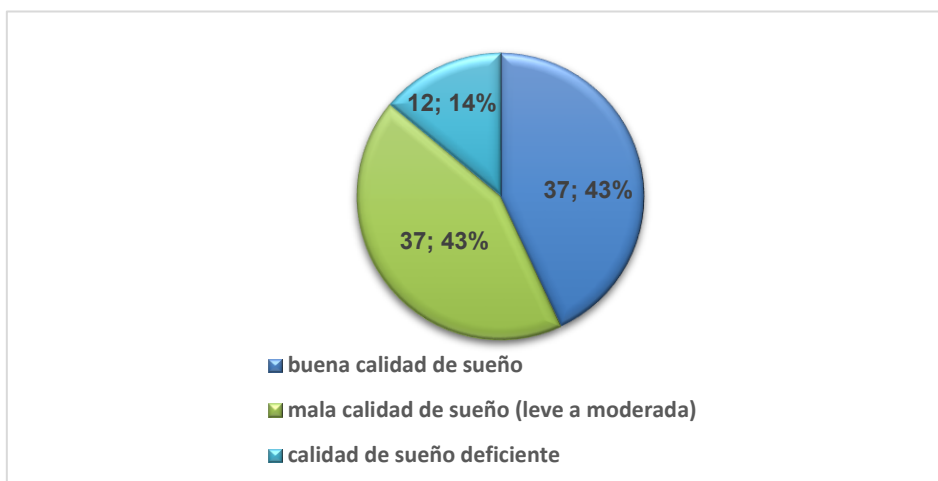


Gráfico 1. Dependencia a las redes sociales en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025.

Tabla 3. Resultados de la variable calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025.

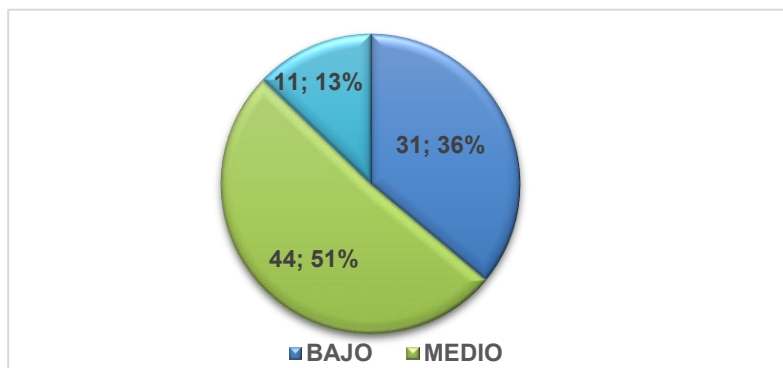
Nivel de Calidad de sueño	Frecuencia	Porcentaje
Buena calidad de sueño	37	43%
Mala calidad de sueño (leve a moderada)	37	43%
Calidad de sueño deficiente total	12	14%
Total	86	100%



**Grafico 2.** Calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025.

**Tabla 4.** Resultado de la dimensión, obsesión a las redes sociales, de la dependencia a las redes sociales en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025.

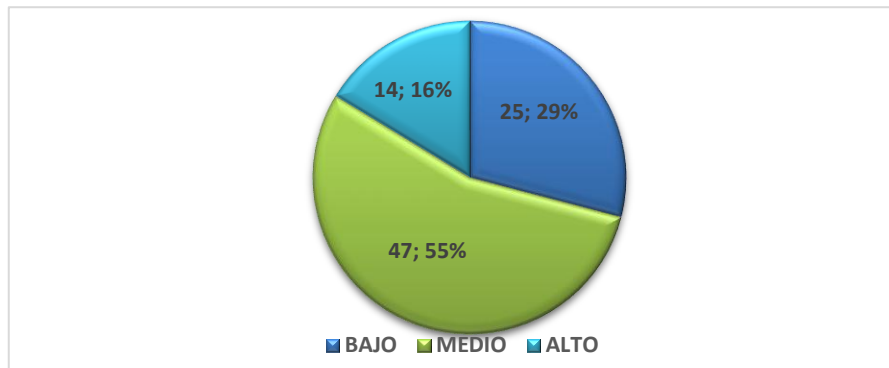
Nivel de obsesión a las redes sociales	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	31	36%
Medio	44	51%
Alto	11	13%
Total	86	100%



*Grafico 3. Dimensión, obsesión a las redes sociales, de la dependencia a las redes sociales en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025.*

*Tabla 5. Resultados de la dimensión, falta de control personal en el uso de las redes sociales, de la dependencia a las redes sociales en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025.*

Nivel falta de control personal en el uso de las redes sociales	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	25	29%
Medio	47	55%
Alto	14	16%
Total	86	100%

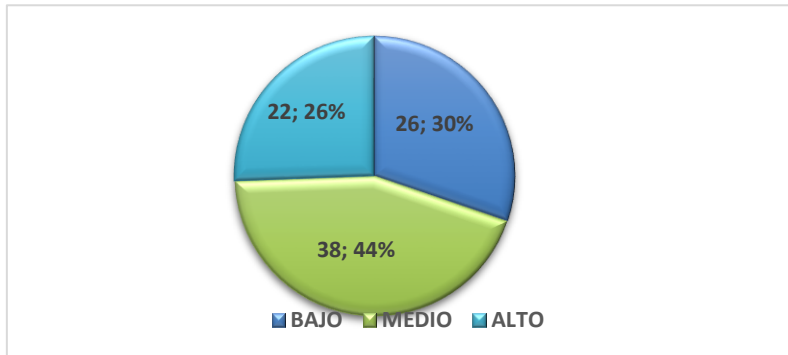


*Grafico 4. Dimensión, falta de control personal en el uso de las redes sociales, de la dependencia a las redes sociales en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025.*

*Tabla 6. Resultados de la dimensión, uso excesivo de las redes sociales, de la dependencia a las redes sociales en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025.*

Nivel de uso excesivo de las redes sociales	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	26	30%

Medio	38	44%
Alto	22	26%
<b>Total</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>



*Grafico 5.  
Dimensión,  
excesivo de  
sociales, de  
dependencia  
redes*

*uso  
las redes  
la  
a las*

*sociales en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025.*

Tabla 7. Resultados de las dimensiones, calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia habitual del sueño, en la calidad del sueño en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025.

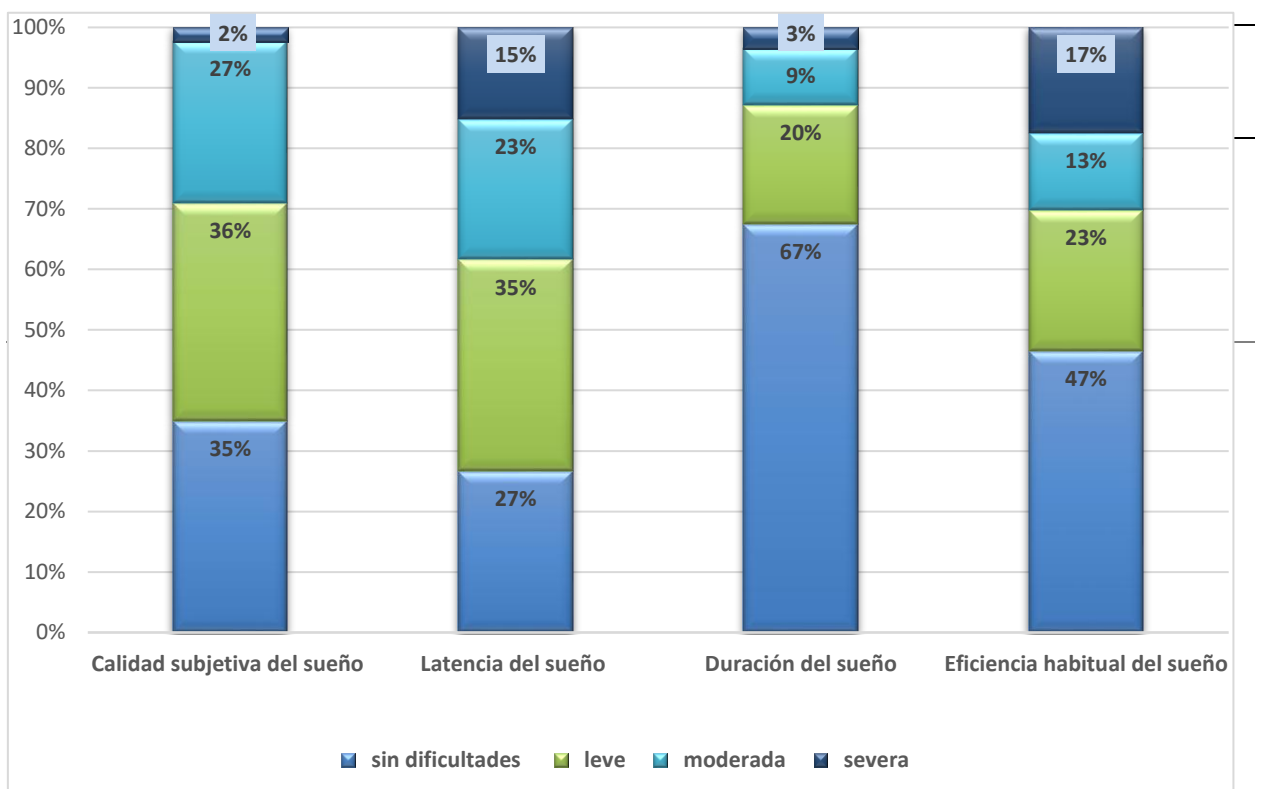
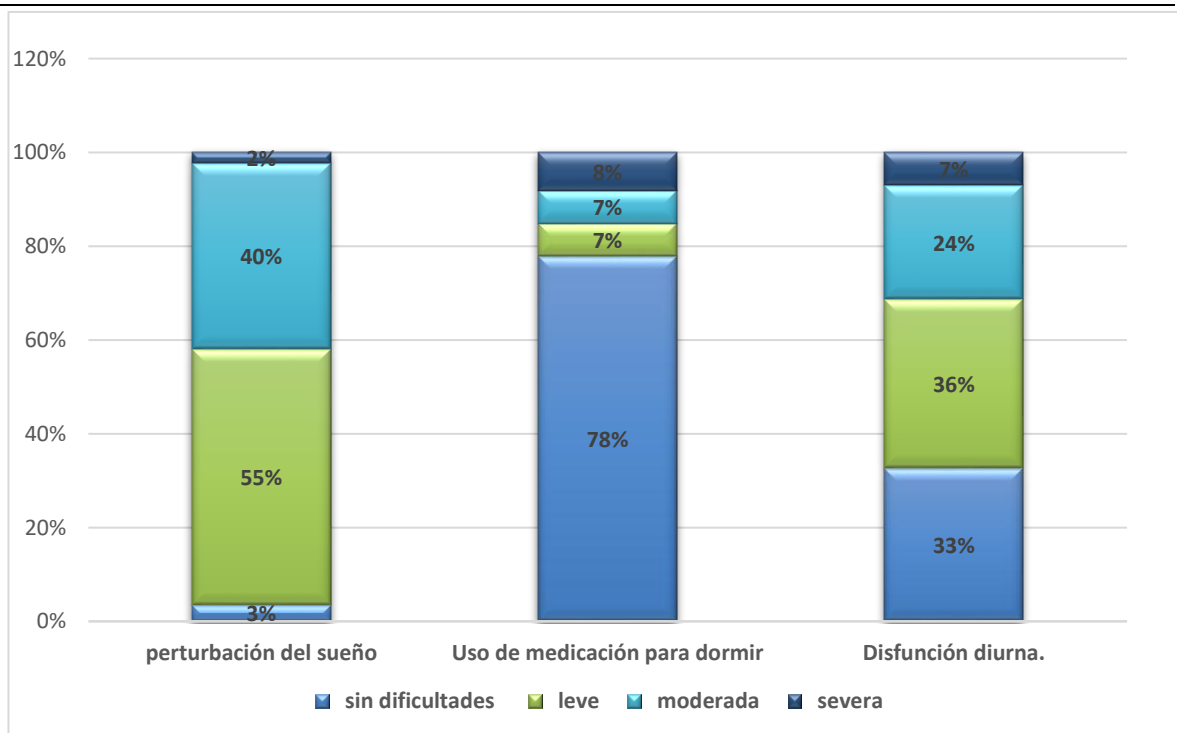


Grafico 6. dimensiones, calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia habitual del sueño, en la calidad del sueño en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025.

Tabla 8. Resultados de las dimensiones, perturbación del sueño, uso de medicamentos para dormir y disfunción diurna, en calidad del sueño en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025.

Nivel de calidad de sueño	Alteración del sueño		Uso de medicación para dormir		Disfunción diurna	
	F	%	F	%	F	%
Sin dificultades	3	3%	67	78%	28	33%
Leve	47	55%	6	7%	31	36%
Moderada	34	40%	6	7%	21	24%
Severa	2	2%	7	8%	6	7%
Total	86	100%	86	100%	86	100%

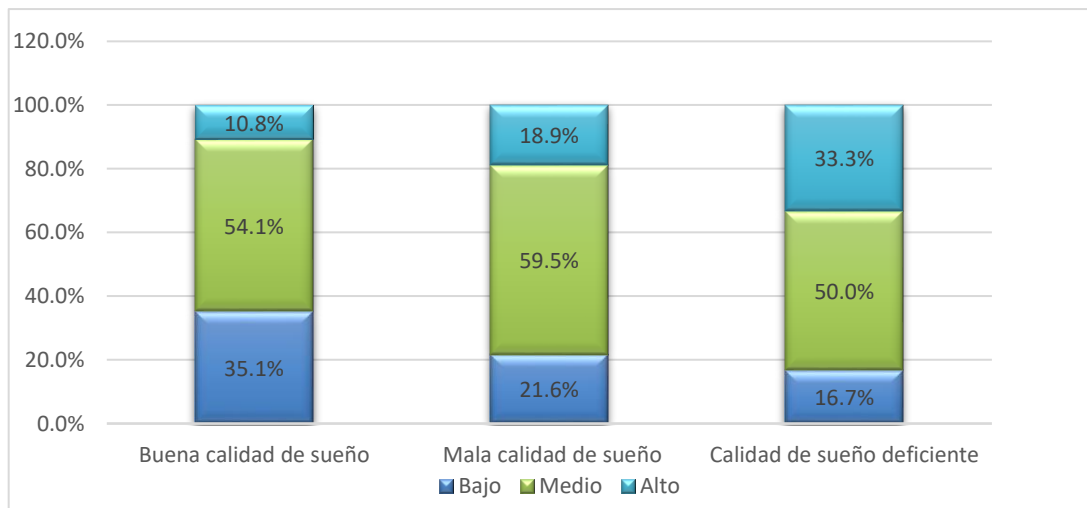


*Grafico 7. dimensiones, perturbación del sueño, uso de medicación para dormir, disfunción diurna, en la calidad del sueño en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, puno, 2025.*

**5.2. Presentación de resultados - tablas cruzadas**

*Tabla 9. Resultados de las dos variables, dependencia a las redes sociales y calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, puno, 2025.*

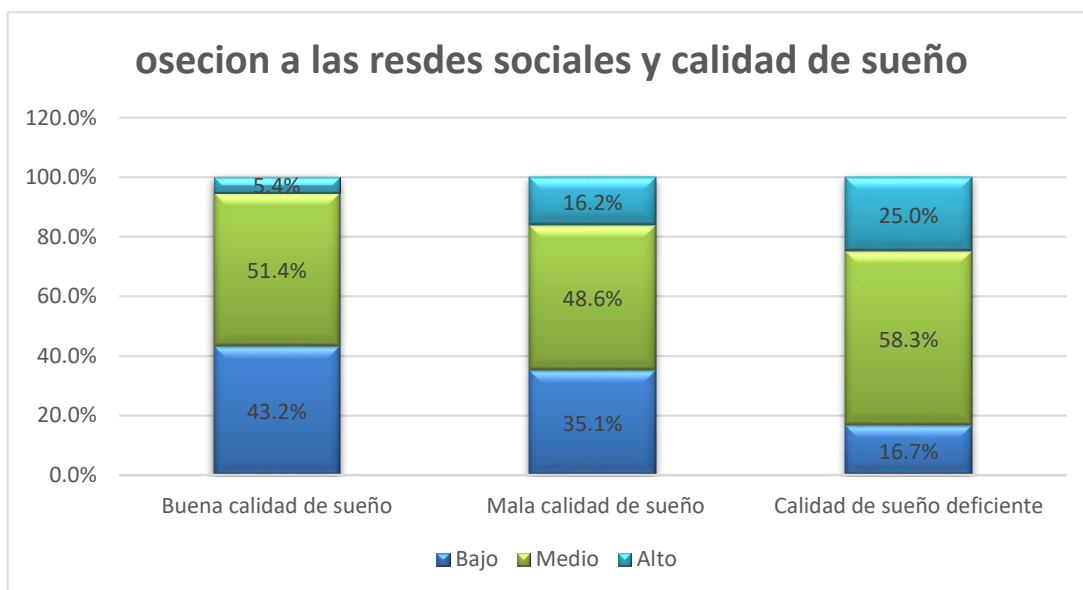
Nivel de dependencia a las redes sociales	Nivel de calidad de sueño						Total	
	Buena calidad de sueño		Calidad de sueño deficiente		Mala calidad de sueño		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Alto	4	10,8%	4	33,3%	7	18,9%	15	17,4%
Bajo	13	35,1%	2	16,7%	8	21,6%	23	26,7%
Medio	20	54,1%	6	50,0%	22	59,5%	48	55,8%
Total	37	100,0%	12	100,0%	37	100,0%	86	100,0%



*Grafico 8. Resultados entre la dependencia a las redes sociales y calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, puno, 2025.*

*Tabla 10. Frecuencia y porcentajes de la dimensión obsesión a las redes sociales y calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025.*

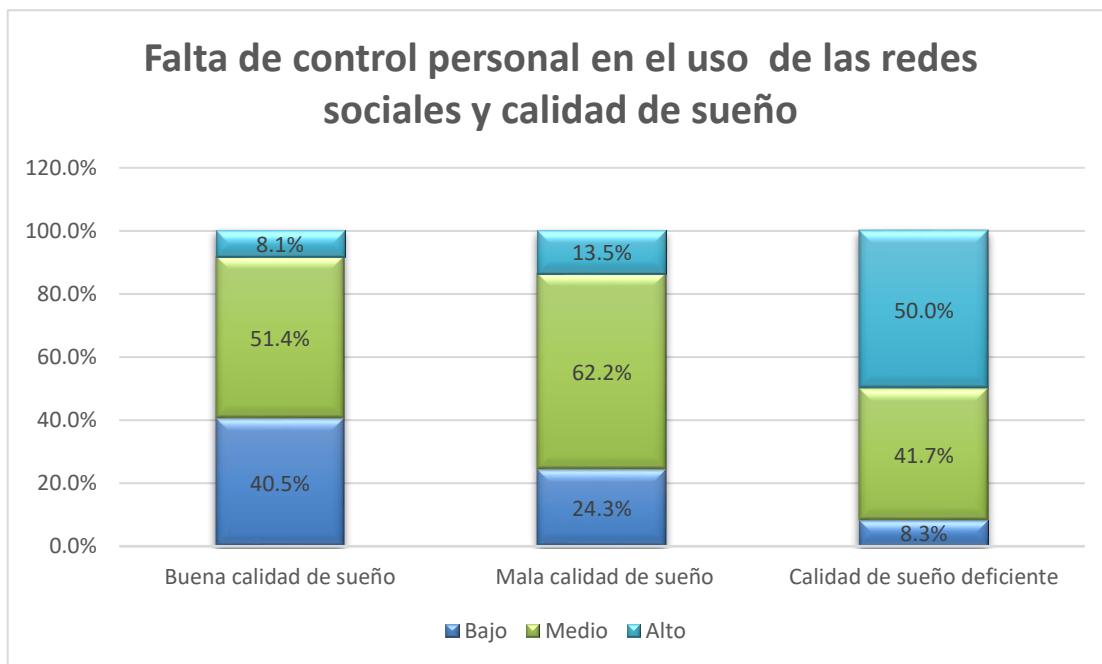
Nivel de obsesión a las redes sociales	Nivel de calidad de sueño							
	Buena calidad de sueño		Calidad de sueño deficiente		Mala calidad de sueño		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Alto	2	5,4%	3	25,0%	6	16,2%	11	12,8%
Bajo	16	43,2%	2	16,7%	13	35,1%	31	36,0%
Medio	19	51,4%	7	58,3%	18	48,6%	44	51,2%
Total	37	100,0%	12	100,0%	37	100,0%	86	100,0%



*Grafico 9. Resultados entre la dimensión obsesión a las redes sociales y calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025.*

*Tabla 11. Frecuencia y porcentajes de la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales y calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025.*

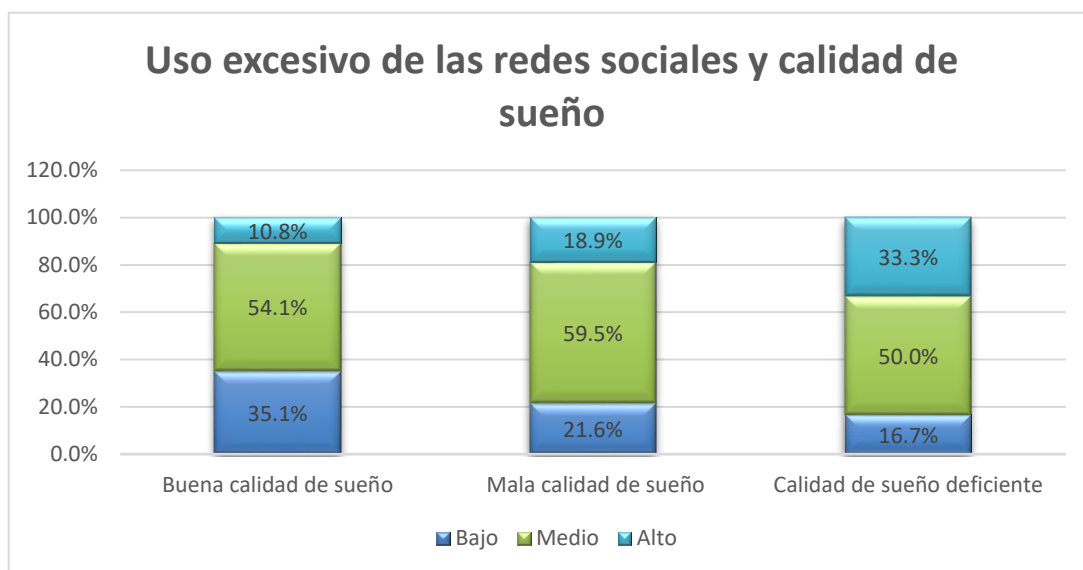
Nivel de falta de control personal en el uso de las redes sociales	Nivel de calidad de sueño						Total	
	Buena calidad de sueño		Calidad de sueño deficiente		Mala calidad de sueño			
	f	%	f	%	f	%	f	%
Alto	3	8,1%	6	50,0%	5	13,5%	14	16,3%
Bajo	15	40,5%	1	8,3%	9	24,3%	25	29,1%
Medio	19	51,4%	5	41,7%	23	62,2%	47	54,7%
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100,0%</b>	<b>12</b>	<b>100,0%</b>	<b>37</b>	<b>100,0%</b>	<b>86</b>	<b>100,0%</b>



*Grafico 10. Resultados entre la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales y calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025.*

*Tabla 12. Frecuencia y porcentajes de la dimensión uso excesivo de las redes sociales y calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025.*

Nivel de uso excesivo de las redes sociales	Nivel de calidad de sueño							
	Buena calidad de sueño		Calidad de sueño deficiente		Mala calidad de sueño		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Alto	6	16,2%	6	50,0%	10	27,0%	22	25,6%
Bajo	15	40,5%	2	16,7%	9	24,3%	26	30,2%
Medio	16	43,2%	4	33,3%	18	48,6%	38	44,2%
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100,0%</b>	<b>12</b>	<b>100,0%</b>	<b>37</b>	<b>100,0%</b>	<b>86</b>	<b>100,0%</b>



*Gráfico 11. Resultados entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, Puno, 2025.*

### 5.3. Interpretación de resultados

En la tabla 1. De acuerdo con los porcentajes obtenidos en la tabla se puede observar que el mayor porcentaje es del sexo femenino, representando el 51% por otro lado el sexo masculino es representando con el 49%. De acuerdo con la edad, la mayoría de los estudiantes que respondieron el cuestionario tienen entre 16 años obteniendo un 30%, el 26% tienen entre 15 años, y el 19% están en la edad de 14 años, mientras que el 12% tienen entre 13 años siguiendo con el 9% que tienen entre 17 años, teniendo en cuenta que los estudiantes de 12 años es el porcentaje más bajo obteniendo un 5%. En cuanto al grado de instrucción los estudiantes son del nivel secundario que varía entre 1ro a 5to de secundaria un total de 86 participantes obteniendo un 100% de participación y responsabilidad en los estudiantes encuestados.

En la tabla 2 y gráfico 1. Observamos que el 56% de los estudiantes se muestra en un nivel medio de dependencia a las redes sociales seguido de ello un 27% se encuentran en un nivel bajo, asimismo, un 17% de los estudiantes se encuentra en un nivel alto. Estos datos evidencian que la mayoría de los estudiantes se ubican en un nivel medio de dependencia a las redes sociales.

En la tabla 3 y gráfico 2. Se observa que el 43 % de los estudiantes presenta buena calidad de sueño, mientras que otro 43 % evidencia mala calidad de sueño (leve a moderada). Asimismo, el 14 % de los estudiantes encuestados muestra una calidad de sueño deficiente.

En la tabla 4 y gráfico 3. Se aprecia que el 51 % de los estudiantes se ubica en un nivel medio de obsesión a las redes sociales. Asimismo, un 36 % se encuentra en el nivel bajo, mientras que solo un 13 % evidencia un nivel alto. De este modo, se observa que la mayor proporción de estudiantes presenta un nivel medio, lo cual permite deducir que, si bien no alcanzan un grado severo de obsesión, sí muestran conductas que reflejan una presencia significativa de esta dimensión en su vida cotidiana.

En la tabla 5 y gráfico 4. Se observa que el 55 % de los estudiantes presenta un nivel medio de falta de control en el uso de las redes sociales. Además, el 29 % se

encuentra en un nivel bajo, mientras que el 16 % alcanza un nivel alto. En general, estos resultados muestran que la mayoría tiene dificultades moderadas para controlar su uso de redes sociales, aunque también existe un porcentaje menor que presenta un nivel alto, lo cual indica un uso más problemático.

En la tabla 6 y grafico 5. Se observa el 30 % de los estudiantes presenta un nivel bajo, mientras que el 44 % se ubica en un nivel medio. Por otro lado, el 26 % muestra un nivel alto dentro de esta dimensión. En conjunto, estos porcentajes indican que la mayoría de los estudiantes refleja un nivel medio, aunque también se observa un grupo importante con un nivel alto, lo que sugiere una presencia notable de esta característica en los estudiantes que realizaron los cuestionarios.

En la tabla 7 y grafico 6 podemos observar los resultados de la primera dimensión, en la calidad subjetiva del sueño, el 35% se ubica entre el nivel sin dificultades y el 36% está en un nivel leve. Esto sugiere que, en términos generales, los estudiantes perciben que su sueño es aceptable, aunque un grupo considerable presenta molestias leves. Además, un 27% manifiesta dificultades moderadas y un pequeño 2% indica problemas severos, lo que evidencia que existen casos puntuales que requieren mayor atención.

En la tabla 7 y grafico 6 podemos observar los resultados de la segunda dimensión latencia del sueño, un 27% no presenta problemas, el mayor porcentaje 35% corresponde al nivel leve, seguido del 23% con dificultades moderadas. Asimismo, un 15% refiere una latencia severa, lo cual refleja que una parte de los estudiantes necesita un tiempo prolongado para conciliar el sueño.

En la tabla 7 y grafico 6 podemos observar los resultados de la tercera dimensión duración del sueño, el 67% reporta no tener dificultades, lo que indica que duermen el tiempo suficiente según los criterios del instrumento. Sin embargo, un 20% se encuentra en un nivel leve, mientras que los niveles moderado y severo representan el 9% y 3%, respectivamente. En conjunto, estos valores revelan que, aunque la duración del sueño suele ser adecuada, aún existen estudiantes con reducciones importantes en su tiempo de descanso.

En la tabla 7 y gráfico 6 podemos observar los resultados de la cuarta dimensión eficiencia habitual del sueño, el 47% no reporta dificultades, no obstante, el 23% se encuentra en nivel leve y el 13% en nivel moderado. Cabe resaltar que el 17% presenta una eficiencia severamente afectada, lo que indica que, a pesar de estar en la cama, no logran dormir lo suficiente.

En la tabla 8 y gráfico 7 podemos observar los resultados de la quinta dimensión perturbación del sueño, el 55% está en un nivel leve y el 40% en un nivel moderado. Esto indica que, aunque los estudiantes sí experimentan interrupciones durante la noche, en la mayoría de los casos estas molestias no alcanzan niveles severos. Asimismo, apenas el 3% no presenta ninguna alteración y solo un 2% muestra dificultades severas. En conjunto, estos datos revelan que, aunque el sueño de los estudiantes no siempre es continuo, la mayor parte enfrenta perturbaciones que se mantienen dentro de rangos manejables.

En la tabla 8 y gráfico 7 podemos observar los resultados de la sexta dimensión uso de medicamentos para dormir que el 78% afirma que no utiliza ningún tipo de medicamento para conciliar o mantener el sueño. Esto es positivo, pues evidencia que la gran mayoría no depende de fármacos para dormir. Sin embargo, existe un 7% tanto en nivel leve como moderado, y un 8% en nivel severo, lo que implica que un pequeño grupo sí recurre con cierta frecuencia a medicación. Aunque es una proporción baja, este uso es relevante, ya que podría estar asociado a problemas persistentes de insomnio, estrés o ansiedad.

En la tabla 8 y gráfico 7 podemos observar los resultados de la séptima dimensión disfunción diurna que el 33% no presenta dificultades durante el día, lo que sugiere que estos estudiantes logran mantener adecuados niveles de energía y atención. No obstante, el 36% se ubica en nivel leve y el 24% en nivel moderado, lo que significa que una parte importante experimenta cansancio, somnolencia o dificultades de concentración durante sus actividades escolares. Además, un 7% presenta disfunción severa, lo cual refleja un impacto considerable en su rendimiento y bienestar.

En la tabla 9 y grafico 8 podemos observar que los estudiantes con buena calidad de sueño, predomina el nivel medio de dependencia a las redes sociales con 54,1%, seguido del nivel bajo con 35,1%, mientras que el nivel alto representa el 10,8%. En los estudiantes que presentan mala calidad de sueño, el 59,5% muestra un nivel medio de dependencia, el 21,6% corresponde al nivel bajo y el 18,9% al nivel alto. Respecto a los estudiantes con calidad de sueño deficiente, el 50,0% presenta un nivel medio de dependencia a las redes sociales, seguido del 33,3% con nivel alto y el 16,7% con nivel bajo.

En conjunto, se evidencia que el nivel medio de dependencia a las redes sociales es el más frecuente en todos los niveles de calidad de sueño; sin embargo, los porcentajes de dependencia alta se incrementan en los estudiantes con mala y deficiente calidad de sueño, lo que sugiere una mayor presencia de uso problemático de redes sociales en quienes presentan peor descanso nocturno.

En la tabla 10 y grafico 9, de acuerdo con la tabla cruzada, se observa que en los estudiantes con buena calidad de sueño predomina el nivel medio de obsesión por las redes sociales con un 51,4%, seguido del nivel bajo con un 43,2%, mientras que solo un 5,4% presenta un nivel alto, lo que indica que la mayoría mantiene un uso relativamente controlado. En cambio, al analizar la mala calidad de sueño, se aprecia que los mayores porcentajes se concentran en los niveles medio con un 48,6% y bajo con un 35,1% aunque también se identifica un 16,2% con obsesión alta, evidenciando una mayor presencia de conductas de uso intensivo conforme el descanso se ve afectado.

Finalmente, en la calidad de sueño deficiente, los porcentajes se agrupan principalmente en el nivel medio de obsesión con un 58,3% seguido del nivel alto con un 25,0% mientras que solo un 16,7% corresponde al nivel bajo. En conjunto, estos resultados permiten advertir que, a medida que aumenta el nivel de obsesión por las redes sociales, la calidad de sueño tiende a deteriorarse, reflejando una mayor afectación del descanso en los estudiantes.

En la tabla 11 y grafico 10, de acuerdo con la tabla cruzada, se observa que en los estudiantes con buena calidad de sueño predomina el nivel medio de falta de

control personal en el uso de las redes sociales con un 51,4%, seguido del nivel bajo con un 40,5%, mientras que solo un 8,1% presenta un nivel alto, lo que sugiere un mayor autocontrol en quienes descansan adecuadamente. Por otro lado, en la mala calidad de sueño, el mayor porcentaje se concentra en el nivel medio con un 62,2% seguido del nivel bajo con un 24,3% mientras que el 13,5% corresponde al nivel alto, evidenciando una disminución del control conforme se altera la calidad del descanso.

Finalmente, en la calidad de sueño deficiente, se advierte que el 50,0% de los estudiantes presenta un nivel alto de falta de control personal, seguido del 41,7% con nivel medio, mientras que solo un 8,3% mantiene un nivel bajo. En conjunto, estos resultados permiten apreciar que, a mayor falta de control personal en el uso de las redes sociales, la calidad de sueño tiende a deteriorarse en los estudiantes.

En la tabla 12 y gráfico 11, de acuerdo con la tabla cruzada, se observa que en los estudiantes con buena calidad de sueño predominan los niveles medio con un 43,2% y bajo con un 40,5% de uso excesivo de las redes sociales, mientras que solo un 16,2% presenta un nivel alto, lo que sugiere un uso más moderado en quienes mantienen un descanso adecuado. Asimismo, en la mala calidad de sueño, el mayor porcentaje corresponde al nivel medio de uso excesivo con 48,6%, seguido del nivel alto con un 27,0% y del nivel bajo con un 24,3%, evidenciando una mayor presencia de uso intensivo conforme la calidad del sueño se ve afectada.

Finalmente, en la calidad de sueño deficiente, se aprecia que el 50,0% de los estudiantes presenta un nivel alto de uso excesivo, seguido del 33,3% con nivel medio, mientras que solo un 16,7% corresponde al nivel bajo. En conjunto, estos resultados permiten advertir que, a medida que aumenta el uso excesivo de las redes sociales, la calidad de sueño tiende a deteriorarse en los estudiantes.

## **VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS**

### **6.1. Análisis de resultados – prueba de hipótesis**

Con la finalidad de determinar la existencia de relación entre la dependencia a las redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada San José Juliaca, se realizó el análisis inferencial mediante la prueba estadística de chi-cuadrado de Pearson.

Esta prueba se empleó debido a que ambas variables fueron categorizadas en niveles (bajo, medio y alto), lo que hace innecesaria la aplicación de pruebas de normalidad. Asimismo, el chi-cuadrado permite identificar si existe una asociación estadísticamente significativa entre las variables estudiadas.

El análisis se efectuó con un nivel de significancia del 5% ( $\alpha = 0,05$ ), considerando como criterio de decisión que, si el valor de significancia ( $p$ ) es menor a 0,05, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna; caso contrario, si el valor de  $p$  es mayor a 0,05, no se rechaza la hipótesis nula.

### **Prueba de hipótesis**

#### **Hipótesis general:**

Ha: Existe relación significativa entre la dependencia de las redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio Privado San José, Juliaca 2025.

Ho: No existe relación significativa entre la dependencia de las redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio Privado San José Juliaca, puno, 2025.

#### **Nivel de significancia:**

$\alpha = 0,05$ .

#### **Estadístico de prueba:**

chi-cuadrado de Pearson

#### **Toma de decisión:**

Si  $p > 0,05$  se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ), y rechazamos la hipótesis alterna ( $H_a$ )

Si  $p < 0,05$  se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ), y se acepta la hipótesis alterna ( $H_a$ )

Tabla 13. Prueba de asociación de chi-cuadrado de Pearson entre dependencia a las redes sociales y calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, puno, 2025.

De	Pruebas de chi-cuadrado		
	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4,691 <sup>a</sup>	4	,321
Razón de verosimilitud	4,477	4	,345
N de casos válidos	86		

a. 2 casillas (22,2%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 2,09.

acuerdo con la tabla 13. Se observa que los resultados de la prueba de chi-cuadrado de Pearson, se obtuvo un valor de  $\chi^2 = 4,691$ , con 4 grados de libertad y una significación asintótica bilateral de  $p = 0,321$ . Dado que el valor de significancia es mayor al nivel establecido ( $p > 0,05$ ), no se evidencia una asociación estadísticamente significativa entre la dependencia a las redes sociales y la calidad de sueño en los estudiantes de secundaria del colegio privado San José Juliaca, puno, 2025.

En consecuencia, se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se rechaza la hipótesis alterna ( $H_a$ ), lo que indica que ambas variables se comportan de manera estadísticamente independiente, es decir, los niveles de dependencia a las redes sociales no influyen de forma significativa en la calidad de sueño de los estudiantes según el análisis realizado.

### Hipótesis específica: 1

Ha.1: Existe relación significativa entre la obsesión por las redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio Privado San José Juliaca, puno, 2025.

Ho.1: No existe relación significativa entre la obsesión por las redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio Privado San José Juliaca, puno, 2025.

**Nivel de significancia:**

$\alpha = 0,05$ .

**Estadístico de prueba:**

chi-cuadrado de Pearson

**Toma de decisión:**

Si  $p > 0,05$  se acepta la hipótesis nula (Ho), y rechazamos la hipótesis alterna (Ha)

Si  $p < 0,05$  se rechaza la hipótesis nula (Ho), y se acepta la hipótesis alterna (Ha)

*Tabla 14. Prueba de asociación de chi-cuadrado de Pearson entre la dimensión obsesión a las redes sociales y calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, puno, 2025.*

<b>Pruebas de chi-cuadrado</b>			
	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	5,273 <sup>a</sup>	4	,260
Razón de verosimilitud	5,659	4	,226
N de casos válidos	86		

a. 4 casillas (44,4%) han esperado un recuento menor que 5.  
El recuento mínimo esperado es 1,53.

De acuerdo con la tabla14. Se observa que los resultados de la prueba de chi-cuadrado de Pearson, se obtuvo un valor de  $\chi^2 = 5,273$ , con 4 grados de libertad y una significación asintótica bilateral de  $p = 0,260$ . Dado que el valor de significancia es mayor al nivel establecido de ( $p > 0,05$ ), no se evidencia una asociación estadísticamente significativa entre la dimensión obsesión a las redes sociales y la calidad de sueño en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada San José, Juliaca, Puno, 2025.

En consecuencia, se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se rechaza la hipótesis alterna ( $H_a$ ), lo que indica que ambas variables se comportan de manera estadísticamente independiente. Es decir, los niveles de obsesión a las redes sociales no influyen de forma significativa en la calidad de sueño de los estudiantes según el análisis realizado.

**Hipótesis específica: 2**

Ha.2: Existe relación significativa entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio Privado San José Juliaca, puno, 2025.

Ho.2: No existe relación significativa entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio Privado San José Juliaca, puno, 2025.

**Nivel de significancia:**

$\alpha = 0,05$ .

**Estadístico de prueba:**

chi-cuadrado de Pearson

**Toma de decisión:**

Si  $p > 0,05$  se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ), y rechazamos la hipótesis alterna ( $H_a$ )

Si  $p < 0,05$  se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ), y se acepta la hipótesis alterna ( $H_a$ )

*Tabla 15. Prueba de asociación de chi-cuadrado de Pearson entre la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales y calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, puno, 2025.*

<b>Pruebas de chi-cuadrado</b>		
		Significación asintótica (bilateral)
Valor	gl	

Chi-cuadrado de Pearson	14,636 <sup>a</sup>	4	,006
Razón de verosimilitud	12,537	4	,014
N de casos válidos	86		

a. 2 casillas (22,2%) han esperado un recuento menor que 5.  
El recuento mínimo esperado es 1,95.

De acuerdo con la tabla 15. Se observa que los resultados de la prueba de chi-cuadrado de Pearson, se obtuvo un valor de  $\chi^2 = 14,636$ , con 4 grados de libertad y una significación asintótica bilateral de  $p = 0,006$ . Dado que el valor de significancia es menor al nivel establecido ( $p < 0,05$ ), se evidencia una asociación estadísticamente significativa entre la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales y la calidad de sueño en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada San José, Juliaca, Puno, 2025.

En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna ( $H_a$ ) lo que indica que ambas variables no son independientes. Es decir, los niveles de falta de control personal en el uso de las redes sociales se asocian de manera significativa con la calidad de sueño de los estudiantes según el análisis realizado. Asimismo, aunque se observa que algunas celdas presentan frecuencias esperadas menores a cinco, los resultados obtenidos mantienen su validez estadística.

### **Hipótesis específica: 3**

Ha.3: Existe relación significativa entre el uso excesivo de las redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio Privado San José Juliaca, puno, 2025.

Ho.3: No existe relación significativa entre el uso excesivo de las redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio Privado San José Juliaca, puno, 2025.

### **Nivel de significancia:**

$\alpha = 0,05$ .

### **Estadístico de prueba:**

chi-cuadrado de Pearson

### Toma de decisión:

Si  $p > 0,05$  se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ), y rechazamos la hipótesis alterna ( $H_a$ )

Si  $p < 0,05$  se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ), y se acepta la hipótesis alterna ( $H_a$ )

*Tabla 16. Prueba de asociación de chi-cuadrado de Pearson entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio privado san José Juliaca, puno, 2025.*

<b>Pruebas de chi-cuadrado</b>			
De	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	7,048 <sup>a</sup>	4	,133
Razón de verosimilitud	6,695	4	,153
N de casos válidos	86		

a. 2 casillas (22,2%) han esperado un recuento menor que 5.

El recuento mínimo esperado es 3,07.

De acuerdo con la tabla 16. Se observa que los resultados de la prueba de chi-cuadrado de Pearson, se obtuvo un valor de  $\chi^2 = 7,048$  con 4 grados de libertad y una significación asintótica bilateral de  $p = 0,133$ . Dado que el valor de significancia es mayor al nivel establecido de ( $p > 0,05$ ) lo que indica que no se evidencia una asociación estadísticamente significativa entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y la calidad de sueño en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada San José, Juliaca, Puno, 2025.

En consecuencia, se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se rechaza la hipótesis alterna ( $H_a$ ) lo que indica que ambas variables se comportan de manera estadísticamente independiente. Es decir, los niveles de uso excesivo de las redes sociales no se asocian de forma significativa con la calidad de sueño de los estudiantes según el análisis realizado.

## VII. DISCUSIÓN Y RESULTADOS

## 7.1. Comparación resultados

En el presente estudio, respecto al objetivo general, se evidenció que no existe una relación estadísticamente significativa entre la dependencia de las redes sociales y la calidad del sueño en estudiantes de secundaria del colegio Privado San José de Juliaca, dado que la prueba de chi-cuadrado de Pearson obtuvo un valor de  $p = 0,321$ , superior al nivel de significancia de  $0,05$ . Sin embargo, a nivel descriptivo se observó que el  $43\%$  de los estudiantes presentó un nivel medio de dependencia a las redes sociales, mientras que el  $43\%$  evidenció mala calidad de sueño, lo que refleja una alta presencia de ambas variables en la población estudiada.

Estos resultados coinciden con lo reportado por (Herrera Rodriguez, 2023), quien encontró que, aunque el  $63,2\%$  de los adolescentes presentó un nivel moderado de adicción a las redes sociales y el  $67,8\%$  evidenció mala calidad de sueño, no se identificó una relación significativa entre ambas variables. De manera similar, (Choquetinco Condori M. , 2024) identificó que el  $47,4\%$  de los estudiantes presentaba un nivel medio de adicción y el  $81\%$  mala calidad de sueño; no obstante, la relación hallada fue positiva, pero de baja magnitud, lo que sugiere que la dependencia a las redes sociales no constituye un factor determinante en la calidad del sueño.

En este sentido, los hallazgos de la presente investigación refuerzan la evidencia empírica de que, aunque la dependencia a las redes sociales y la calidad del sueño presentan variaciones descriptivas similares a otros estudios, la relación entre ambas variables no siempre alcanza significancia estadística, especialmente en contextos educativos específicos. Por ello, se sugiere que la calidad del sueño en los adolescentes podría estar influida por otros factores como los hábitos de descanso, la carga académica, el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir y el entorno familiar.

En relación con el primer objetivo específico, los resultados del presente estudio evidenciaron que el  $51,2\%$  de los estudiantes presentó un nivel medio de obsesión

a las redes sociales, seguido del 36,0% con nivel bajo y el 12,8% con nivel alto. Asimismo, se observó que, entre los estudiantes con nivel alto de obsesión el 25,0% presentó una calidad de sueño deficiente y el 16,2% mala calidad de sueño. Sin embargo, el análisis inferencial mediante la prueba de chi-cuadrado indicó que no existe una asociación estadísticamente significativa entre la obsesión a las redes sociales y la calidad de sueño ( $\chi^2 = 5,273$ ;  $p = 0,260$ ).

Estos resultados coinciden con lo reportado por, (Herrera Rodriguez, 2023) quien encontró que el 80 % de los participantes con bajo grado de obsesión a las redes sociales presentaron una buena calidad de sueño; no obstante, al aplicar la prueba de chi-cuadrado no se evidenció asociación estadísticamente significativa entre ambas variables ya que obtiene un valor de ( $p = 0,226$ ). Dichos hallazgos sugieren que, aunque descriptivamente se observan patrones favorables cuando los niveles de obsesión son bajos, estos no siempre alcanzan significancia estadística.

De manera complementaria, (Choquetinco Condori M. , 2024) identificó una correlación positiva de magnitud baja entre la obsesión por las redes sociales y la calidad del sueño en estudiantes de secundaria ( $\rho = 0,300$ ), lo cual indica que la relación entre ambas variables existe, pero no es fuerte.

En ese sentido, tanto el estudio de Herrera y choquetinco, indican que la obsesión a las redes sociales, de manera aislada, no constituye un factor determinante en la alteración de la calidad del sueño, lo cual podría explicarse por la influencia de otros elementos como la organización de horarios escolares, la supervisión familiar y los hábitos de descanso de los estudiantes.

Con respecto al segundo objetivo específico, se identificó una relación significativa entre la falta de control personal en el uso de redes sociales y la calidad de sueño en los estudiantes de secundaria, se obtuvo en el Chi-cuadrado = 14,636;  $gl = 4$ ;  $p = 0,006$ . Se evidenció que los estudiantes con alto nivel de falta de control personal presentaron mayor proporción de calidad de sueño deficiente (50,0%) y mala calidad de sueño (13,5%), mientras que aquellos con bajo nivel de falta de control mostraron mayor proporción de buena calidad de sueño (40,5%). Los estudiantes con nivel medio de falta de control presentaron mala calidad de sueño en un 62,2%,

lo que refleja que incluso niveles intermedios de falta de control pueden afectar negativamente el descanso.

Estos hallazgos concuerdan con los resultados reportados por (Tisnado, 2024), quienes utilizando la prueba de Rho de Spearman encontraron un valor de 0,794, indicando una correlación positiva alta y significativa entre la falta de control en el uso de redes sociales y la calidad de sueño en adolescentes de Puno, lo que respalda la importancia de la autorregulación como factor determinante del descanso. De igual manera, Gonzales Centeno & Mariño Salazar (2024) realizaron una prueba de Chi-cuadrado, obteniendo un valor de 7,534 con una significancia de 0,023, lo que indica que la relación entre el control personal en el uso de redes sociales y la calidad de sueño.

Estas coincidencias pueden explicarse a partir de lo señalado por diversos autores sobre la influencia de la autorregulación en adolescentes, quienes destacan que un uso controlado de las redes sociales contribuye a mantener hábitos de sueño saludables. Por tanto, los datos respaldan que la falta de control personal en el uso de redes sociales impacta directamente en la calidad de sueño, evidenciando que una adecuada autorregulación es un factor clave para el bienestar físico y mental de los estudiantes.

Con respecto al tercer objetivo específico, aunque los porcentajes sugieren que los estudiantes con alto nivel de uso excesivo de redes sociales presentaron mayor proporción de calidad de sueño deficiente con un (50,0 %) y mala calidad de sueño con un (27,0 %), la prueba de Chi-cuadrado no evidenció una relación estadísticamente significativa entre el uso excesivo de redes sociales y la calidad de sueño en esta muestra ( $\chi^2 = 7,048$ ;  $p = 0,133$ ).

Estos resultados coinciden parcialmente con los hallazgos de (Herrera Rodriguez, 2023), quien en una muestra de adolescentes en Lima no encontró relación significativa entre la adicción a redes sociales y la calidad de sueño ( $p = 0,876$ ), lo que indica que la influencia del uso excesivo puede variar según el contexto y la muestra. Por otro lado, (Mamani Añamuro, 2024) reportó una correlación positiva baja ( $r = 0,316$ ;  $p < 0,05$ ) entre el uso problemático de redes sociales y la calidad

de sueño en adolescentes de Arequipa, sugiriendo que, aunque la relación existe, su magnitud puede ser limitada y no uniforme en todas las muestras.

Estas coincidencias pueden explicarse a partir de lo señalado por diversos autores sobre hábitos de uso digital, quienes afirman que el impacto del uso excesivo de redes sociales en la calidad de sueño puede depender de factores contextuales y conductuales, como rutinas familiares, hábitos escolares y prácticas de desconexión antes de dormir. Por tanto, los datos respaldan que, aunque el uso excesivo de redes sociales tiene cierto efecto sobre la calidad de sueño, esta relación no siempre se manifiesta de manera estadísticamente significativa, evidenciando la complejidad de esta interacción en adolescentes.

En conclusión, los hallazgos del estudio evidencian que la falta de control personal en el uso de redes sociales se relaciona significativamente con la calidad de sueño en los estudiantes de secundaria (Chi-cuadrado = 14,636;  $p = 0,006$ ), mientras que la obsesión y el uso excesivo de redes sociales no mostraron una relación estadísticamente significativa (Chi-cuadrado = 5,273;  $p = 0,260$  y Chi-cuadrado = 7,048;  $p = 0,133$ , respectivamente), al igual que la relación global entre dependencia de redes sociales y calidad de sueño (Chi-cuadrado = 4,691;  $p = 0,321$ ).

Estos resultados coinciden con estudios nacionales, como los de (Herrera Rodríguez, 2023) y (Mamani Añamuro, 2024), quienes reportaron que la relación entre el uso problemático de redes sociales y la calidad de sueño puede ser variable, presentando correlaciones bajas o no significativas en algunos contextos. En conjunto, los datos respaldan que el control personal y la autorregulación en el uso de redes sociales son factores clave para mantener un adecuado descanso, mientras que otros aspectos de la dependencia pueden tener un impacto más limitado. Por tanto, se resalta la importancia de promover hábitos saludables de uso de redes sociales y estrategias de autorregulación, con el fin de favorecer el bienestar físico y mental de los adolescentes.

El presente estudio se aplicó a estudiantes del nivel secundario de una institución educativa privada que nos permitió conocer cómo se relaciona la dependencia a

las redes sociales con la calidad de sueño en esta población específica y describir la realidad que viven los estudiantes respecto al uso de las redes sociales y sus hábitos de descanso. Sin embargo, es importante considerar que la investigación se realizó en una sola institución y en un periodo de tiempo determinado lo cual limita que los resultados puedan aplicarse a estudiantes de otras instituciones educativas, como colegios públicos o de distintas ciudades, ya que estos pueden presentar realidades y condiciones diferentes; además, se utilizó instrumentos (cuestionarios) de autorreporte, por lo que las respuestas pudieron verse influenciadas por la percepción y sinceridad de los estudiantes como también no se consideraron otras variables que también podrían influir en la calidad de sueño. A pesar de ello, los resultados obtenidos pueden ser utilizados por docentes, padres de familia y la institución educativa como referencia para promover un uso más adecuado de las redes sociales y fomentar mejores hábitos de sueño, así como para el desarrollo de acciones preventivas orientadas al bienestar de los estudiantes.

## **Conclusión y recomendaciones**

### **Conclusiones**

Primera: En conclusión, la relación entre la dependencia de las redes sociales y la calidad de sueño, los resultados muestran que no existe una relación significativa con resultados de ( $\chi^2 = 4,691$ ) y una Significación asintótica (bilateral) de ( $p = 0,321$ ). Es decir, de manera general, los niveles de dependencia de redes sociales no afectan de forma clara la calidad de sueño de los estudiantes. Sin embargo, aunque la relación no fue estadísticamente significativa, se observa que los estudiantes con mayor dependencia tienden a presentar mayores dificultades en su descanso, lo que sugiere que otros factores pueden estar influyendo en la calidad de sueño, más allá del uso de redes sociales.

Segunda: En conclusión, la relación entre la obsesión por las redes sociales, los resultados mostraron que no existe una relación significativa con la calidad de sueño obteniendo como resultado un ( $\chi^2 = 5,273$ ) y una significación asintótica (bilateral) de ( $p = 0,260$ ). Sin embargo, se observa que los estudiantes con mayor obsesión tienden a presentar mayor proporción de sueño deficiente, mientras que aquellos con menor obsesión presentan mejor descanso. Teniendo en cuenta que, aunque no es estadísticamente significativa, la obsesión puede influir de manera parcial en la calidad de sueño, coincidiendo con estudios nacionales como los de Herrera Rodríguez y Mamani Añamuro, que señalan que esta relación puede variar según el contexto y otros factores individuales.

Tercera: En conclusión, la relación entre la falta de control personal en el uso de redes sociales, los resultados mostraron una relación significativa con la calidad de sueño de los estudiantes obteniendo como resultado un ( $\chi^2 = 14,636$ ) y una significación asintótica (bilateral) de ( $p = 0,006$ ). Esto indica que aquellos estudiantes que presentan mayor dificultad para controlar el uso de redes sociales tienden a tener peor calidad de sueño, mientras que los que manejan mejor su autorregulación presentan un descanso más adecuado. Por lo tanto, el control personal se evidencia como un factor determinante para mantener un sueño de calidad, destacando la importancia de fomentar hábitos de autorregulación y manejo responsable del tiempo frente a las redes sociales en los adolescentes.

Cuarta: En cuanto al uso excesivo de redes sociales, los resultados indicaron que no existe una relación significativa con la calidad de sueño de los estudiantes obteniendo un resultado de ( $\chi^2 = 7,048$ ) y una significación asintótica (bilateral) de ( $p = 0,133$ ). No obstante, los porcentajes muestran que los estudiantes con mayor uso excesivo tienden a presentar más dificultades para dormir, mientras que aquellos con menor uso presentan mejor descanso. Esto sugiere que, aunque el uso excesivo no afecta de manera

directa y significativa la calidad de sueño, puede contribuir de forma parcial, dependiendo de hábitos individuales y contextuales.

## **Recomendaciones**

Primera: Se recomienda que los estudiantes y docentes promuevan un uso equilibrado y responsable de las redes sociales dentro de la institución y fuera de la institución, con el fin de favorecer hábitos de descanso adecuados. Aunque en el estudio la relación entre la dependencia a las redes sociales y la calidad de sueño no fue significativa, se observó que los estudiantes con mayor dependencia tendían a presentar mayor proporción de sueño deficiente, por lo que implementar estrategias de uso controlado, y actividades de relajación puede contribuir a mejorar el descanso y el bienestar general de los adolescentes.

Segunda: Se recomienda que los estudiantes aprendan a identificar y manejar los niveles de obsesión por las redes sociales, estableciendo límites claros en el tiempo dedicado a estas plataformas. Aunque la relación entre obsesión y calidad de sueño no fue estadísticamente significativa los porcentajes muestran que quienes presentaban mayor obsesión tienden a tener peor calidad de sueño. Por lo tanto, fomentar rutinas de desconexión antes de dormir, actividades de relajación y conciencia sobre el tiempo en redes puede ayudar a prevenir problemas de descanso y mejorar el bienestar general de los adolescentes.

Tercera: Se recomienda que los estudiantes, docentes y padres de familia implementen estrategias de control del tiempo y uso responsable de redes sociales. Por ejemplo, en el hogar se pueden establecer horarios específicos para revisar las redes sociales y limitar el uso de dispositivos antes de dormir y fomentar actividades familiares que no involucren pantallas, como juegos de mesa o lectura. En el aula, los docentes pueden promover tareas y dinámicas que requieran concentración sin dispositivos, así como enseñar técnicas de planificación y autorregulación para que los estudiantes aprendan a organizar su tiempo de manera equilibrada. Estas medidas

buscan que los adolescentes desarrollen mayor autocontrol, lo que favorecerá una mejor calidad de sueño y hábitos más saludables.

Cuarta: Se recomienda a los estudiantes, padres y docentes fomentar el uso moderado y planificado de las redes sociales. En casa, se pueden establecer límites de tiempo diarios para acceder a redes, crear zonas libres de dispositivos en horarios de comida o antes de dormir, y promover actividades recreativas que no impliquen pantallas. En el aula, los docentes pueden incentivar tareas colaborativas sin dispositivos electrónicos y enseñar a los estudiantes a priorizar actividades académicas y de descanso sobre el uso continuo de redes sociales. Estas estrategias buscan prevenir que el uso excesivo afecte la calidad de sueño, promoviendo hábitos digitales saludables y equilibrados

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amirthalingam, J. &. (27 de octubre de 2024). Comprender la adicción a las redes sociales: un análisis profundo. *PCM*, 10. doi: 10.7759/cureus.72499
- Choquetinco Condori, M. E. (11 de 01 de 2024). Adicción a redes sociales y calidad de sueño en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas, Juliaca 2022. *repositorio institucional univercidad del altiplano* . doi:<https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/21184>
- Cristopher, s. m. (4 de septiembre de 2024). Uso problemático de teléfonos inteligentes y redes sociales en la calidad del sueño de estudiantes de preparatoria en la Ciudad de México. *MDPI*.
- Cristopher Martín Olivares-Guido1ORCIDO, S. A.-L.-O. (4 de septiembre de 2024). *Uso problemático de teléfonos inteligentes y redes sociales en la calidad del sueño de estudiantes de preparatoria en la Ciudad de México*.
- Departamento de Enfermería de Salud Pública, F. d. (03 de agosto de 2021). *pubmed. Adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria: un estudio transversal que examina su*

- relación con la calidad del sueño y los problemas psicológicos*, pág. 01. Obtenido de pudmed.
- Mamani Añamuro, K. (23 de diciembre de 2024). Redes sociales y calidad de sueño en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas nacionales de Arequipa. *RENATI*. doi:<https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00>
- Maquera Maquera, G. R. (22 de 10 de 2024). Adicción a redes sociales y calidad de sueño en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora, Puno – 2023. *repositorio institucional universidad del altiplano*. doi:<https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/23136>
- Olivares-Guido, C. T.-A.-L.-O. (3 de septiembre de 2024). Uso problemático de teléfonos inteligentes y redes sociales en la calidad del sueño de estudiantes de preparatoria en la Ciudad de México. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph21091177>
- Quispe Coila, D. F. (8 de febrero de 2024). Uso de redes sociales y calidad del sueño en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del distrito de Vilquechico, periodo 2023. *RENATI*. Obtenido de <https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.00.00>
- Selviana, S. (13 de febrero de 2024 ). Explorando el impacto de la adicción a TikTok y las redes sociales en la procrastinación de la hora de acostarse entre estudiantes de secundaria. *International Journal of Advanced Health Science and Technology*, 4( 1), 32–35. doi:10.35882/ijahst.v4i1.312 .
- Setyowati, L. (21 de junio de 2023). Asociación entre la adicción a las redes sociales y la calidad del sueño entre estudiantes universitarios de enfermería: un estudio transversal. *sciendo*. doi: <https://doi.org/10.2478/fon-2023-0025>
- Ticona Flores, S. R. (2022). Uso de redes sociales y calidad del sueño en adolescentes de una institución educativa – Arequipa 2021. *UNSA*. doi:<http://hdl.handle.net/20.500.12773/14494>
- Wolniczak, I. J. (12 de marzo de 2013). Asociación entre la dependencia de Facebook y la mala calidad del sueño: un estudio en una muestra de estudiantes universitarios en Perú. *repositorio minedu*.
- Amirthalingam, J., et al. (2024). Understanding social media addiction: A deep dive. *Frontiers in Psychology*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11594359/>
- Andreassen, C. S. (2013). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 1(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-013-0006-8>
- American Psychological Association. (2018). Obsesión. En *APA Dictionary of Psychology*. <https://dictionary.apa.org/obsession>
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Autorregulación, agotamiento del ego y motivación. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>
- Beattie, L., Kyle, S. D., Espie, C. A., & Biello, S. M. (2015). Interacciones sociales, emoción y sueño: Una revisión sistemática y agenda de investigación. *Sleep Medicine Reviews*, 24, 83–100. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.12.005>
- Brand, C., et al. (2024). Desplazándose durante la adolescencia: Revelando la relación de los comportamientos adictivos relacionados con el uso de redes sociales y la salud psicosocial en adolescentes. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. <https://capmh.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13034-024-00805-0>

- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). El Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh: Un nuevo instrumento para la práctica psiquiátrica y la investigación. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Carrasco, M. (2007). Adicción a internet y redes sociales: Indicadores psicológicos y físicos. *Revista de Psicología y Salud*, 19(1), 27–38.
- Fuentes Chavez, S. E., Vera-Calmet, V. G., Aguilar-Armas, H. M., Yglesias Alva, L. A., Arbulú Ballesteros, M. A., & Alegria Silva, C. E. (2025). Adicción a redes sociales y procrastinación en estudiantes universitarios peruanos: Explorando el rol de la regulación emocional y la moderación por edad. *Healthcare*, 13(9), 1072. <https://www.mdpi.com/2227-9032/13/9/1072>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., ... Adams Hillard, P. J. (2015). Recomendaciones de duración del sueño de la National Sleep Foundation: Metodología y resumen de resultados. *Sleep Health*, 1(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.jsmrv.2014.12.001>
- Nelson, K. L. (2022). Calidad del sueño: Un análisis conceptual evolutivo. *Nursing Forum*, 57(1), 102–108. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34610163/>
- Pew Research Center. (2023, 11 de diciembre). Adolescentes, redes sociales y tecnología 2023. Pew Research Center: Internet, Science & Tech. <https://www.pewresearch.org/internet/2023/12/11/teens-social-media-and-technology-2023/>
- Pew Research Center. (2024, 18 de marzo). Adolescentes, redes sociales y tecnología: actualización 2024. Pew Research Center: Internet, Science & Tech. <https://www.pewresearch.org/internet/2024/03/18/teens-social-media-and-technology-2024-update/>
- Real Academia Española. (2024). Calidad. En *Diccionario de la lengua española* (23.ª ed.). <https://dle.rae.es/calidad>
- Saintila, J., Oblitas-Guerrero, S. M., Larrain-Tavara, G., Lizarraga-De-Maguiña, I. G., Bernal-Corrales, F. del C., López-López, E., Calizaya-Milla, Y. E., Serpa-Barrientos, A., & Ramos-Vera, C. (2024). Asociaciones entre la adicción a redes sociales, los síntomas de ansiedad y el riesgo de síndrome metabólico en adolescentes peruanos: Un estudio transversal. *Frontiers in Public Health*, 12, 1261133. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1261133>
- Tesfaye, W., et al. (2024). Pobre calidad del sueño y factores asociados entre profesionales de la salud. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1225518. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2024.1225518/full>
- Universidad de Navarra. (s. f.). Sueño. En *Diccionario médico*. Clínica Universidad de Navarra. <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/sueno>
- Zhang, J., Zhang, Y., & Li, L. (2024). El impacto del estrés en la calidad del sueño: Un análisis de mediación. *Frontiers in Psychology*, 15, 1431234. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2024.1431234/full>
- Better Internet for Kids. (2023, 2 de octubre). Monitor de Internet juvenil 2023. <https://better-internet-for-kids.europa.eu/en/news/youth-internet-monitor-2023>
- Goodman, A. (1990). Addiction: Definition and implications. *British Journal of Addiction*, 85(11), 1403-1408. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1990.tb01620>
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393>

- Carskadon, M. A., & Dement, W. C. (2011). Normal human sleep: An overview. In M. H. Kryger, T. Roth, & W. C. Dement (Eds.), *Principles and Practice of Sleep Medicine* (5th ed., pp. 16–26). Elsevier Saunders.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R. y Kupfer, D. J. (1989). Índice de calidad de sueño de Pittsburgh: un nuevo instrumento para la práctica y la investigación psiquiátrica. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5.ª ed., DSM-5). Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- American Academy of Sleep Medicine. (2014). *International Classification of Sleep Disorders, Third Edition (ICSD-3)*. Darien, IL: AASM.
- Medic, G., Wille, M., & Hemels, M. E. (2017). Short- and long-term health consequences of sleep disruption. *Nature and Science of Sleep*, 9, 151–161. <https://doi.org/10.2147/NSS.S134864>
- Zhang, Y., et al. (2023). The relationship between sleep quality and daytime dysfunction among college students in China during COVID-19: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38026404/>
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Lo, J. C., Ong, J. L., Leong, R. L., Gooley, J. J., & Chee, M. W. (2016). Cognitive performance, sleepiness, and mood in partially sleep deprived adolescents: The need for sleep study. *Sleep*, 39(3), 687–698. <https://doi.org/10.5665/sleep.5552>
- Jaiswal, S. V. (25 de septiembre de 2017). *Comprender las redes sociales en línea en términos de salud mental: ¿una bendición o una maldición?* Crimson publishers. doi:10.31031/RMES.2017.01.000518
- FRÍAS, V. A. (2021). ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS EN SAN MARTÍN DE PORRES. 50.
- salas, e. &. (2014). *Adicción a redes sociales: elaboración y validación de un instrumento de medición en jóvenes universitarios peruanos. Liberabit.*
- Jurs, H. &. (2003). *Estadística aplicada a las ciencias del comportamiento.*
- herrera rodriguez, J. C. (2023). Relación entre la adicción a las redes sociales y calidad de sueño en adolescentes de una institución educativa, Lima – Perú. *Relación entre la adicción a las redes sociales y calidad de sueño en adolescentes de una institución educativa, Lima – Perú.*



## **ANEXOS**

### Anexo 1: Matriz de consistencia

**Título:** DEPENDENCIA A LAS REDES SOCIALES Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL COLEGIO PRIVADO SAN JOSÉ JULIACA, PUNO, 2025

**Responsables:** Grayzi Daniela Luque Apaza

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p><b>Problema general</b> ¿Cuál es la relación entre dependencia de las redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio Privado San José Juliaca, Puno, 2025?</p> <p><b>Problemas específicos</b> <b>P.E.1</b> ¿Cuál es la relación entre la obsesión por las redes sociales en relación con la calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio Privado San José Juliaca, Puno, 2025?</p> <p><b>P.E.2</b> ¿Cuál es la relación entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes de secundaria</p>	<p><b>Objetivo general</b> Determinar la relación entre dependencia de las redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio Privado San José Juliaca, Puno, 2025.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> <b>O.E.1</b> Analizar la relación entre la obsesión por las redes sociales en relación con la calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio Privado San José Juliaca, Puno, 2025.</p> <p><b>O.E.2</b> Determinar la relación entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes de secundaria</p>	<p><b>Hipótesis general</b> <b>H.G:</b> Existe relación significativa entre la dependencia de las redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio Privado San José, Juliaca 2025.</p> <p><b>Ho:</b> No existe relación significativa entre la dependencia de las redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio Privado San José Juliaca, puno, 2025.</p> <p><b>Hipótesis específicas:</b> <b>Ha.1:</b> Existe relación significativa entre la obsesión por las redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio</p>	<p><b>Variable 1:</b> Dependencia a las redes sociales</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- D.1: Obsesión por las redes sociales</li> <li>- D.2: Falta de control personal en el uso de las redes sociales</li> <li>- D.3.: Uso excesivo de las redes sociales</li> </ul> <p><b>Variable 2:</b> Calidad de sueño.</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- D.1: Calidad subjetiva del sueño</li> <li>- D.2: Latencia del sueño</li> </ul>	<p><b>Enfoque:</b> Cuantitativo. <b>Tipo de investigación:</b> Básico. <b>Nivel de Investigación:</b> Correlacional. <b>Diseño:</b> No experimental. <b>Población:</b> 116 estudiantes</p> <p><b>Muestra:</b> 116</p> <p><b>Técnica e instrumentos:</b> <b>Técnica:</b> Encuesta. <b>Instrumentos:</b> <b>Instrumento1.</b> Cuestionario Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh. <b>Instrumento 2.</b> Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), adaptado por Ecurra y Salas (2014).</p> <p><b>Métodos de análisis de datos</b></p>

<p>del colegio Privado San José Juliaca, puno, 2025?</p> <p><b>P.E.3</b> ¿Cuál es la relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio Privado San José Juliaca, puno, 2025?</p>	<p>del colegio Privado San José Juliaca, puno, 2025.</p> <p><b>O.E.3</b> Determinar la relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio Privado San José Juliaca, puno, 2025.</p>	<p>Privado San José Juliaca, puno, 2025.</p> <p><b>Ho.1:</b> No existe relación significativa entre la obsesión por las redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio Privado San José Juliaca, puno, 2025.</p> <p><b>Ha.2:</b> Existe relación significativa entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio Privado San José Juliaca, puno, 2025.</p> <p><b>Ho.2:</b> No existe relación significativa entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio Privado San José Juliaca, puno, 2025.</p> <p><b>Ha.3:</b> Existe relación significativa entre el uso excesivo de las redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes de</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- D.3.: Duración del sueño</li> <li>- D.4: Eficiencia habitual del sueño</li> <li>- D.5: perturbación del sueño</li> <li>- D.6: Uso de medicación para dormir</li> <li>- D.7: Disfunción diurna.</li> </ul>	<p>En lo que respecta al análisis inferencial, se utilizará el coeficiente de correlación de Pearson o, en su defecto, el Rho de Spearman, dependiendo de la distribución de los datos. De esta manera, será factible determinar la relación existente entre las variables y, en consecuencia, llevar a cabo la verificación de las hipótesis formuladas.</p>
--	--	--	--	---

		<p>secundaria del colegio Privado San José Juliaca, puno, 2025.</p> <p><b>Ho.3:</b> No existe relación significativa entre el uso excesivo de las redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio Privado San José Juliaca, puno, 2025.</p>		
--	--	---	--	--

## Anexo 2: Instrumento de recolección de datos

### Instrumento 1

#### Ficha técnica

Nombre del instrumento	Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)
Autor	Miguel Escurra (2016), Perú
Objetivo	Evaluar el nivel de adicción a redes sociales en adolescentes y jóvenes, considerando aspectos emocionales, cognitivos y conductuales.
Población	Adolescentes, jóvenes escolarizados y universitarios.
Número de ítems	24 ítems.
Dimensiones	1. Obsesión por las redes sociales (10 ítems). 2. Falta de control personal en el uso de las redes sociales (6 ítems). 3. Uso excesivo de las redes sociales (8 ítems).
Escala de respuesta	Tipo Likert de 5 puntos (0 = Nunca, 1 = Rara vez, 2 = A veces, 3 = Casi siempre, 4 = Siempre). El ítem 13 se califica de manera inversa.
Puntuación	Factor 1: 0 – 40 puntos Factor 2: 0 – 24 puntos Factor 3: 0 – 32 puntos Total: 0 – 96 puntos
Interpretación	A mayor puntaje, mayor nivel de adicción a redes sociales. Los puntajes pueden clasificarse en bajo, medio y alto.
Tiempo de aplicación	15 a 20 minutos aproximadamente
Confiabilidad	Alfa de Cronbach global: 0.95 Factor 1: 0.91 Factor 2: 0.88 Factor 3: 0.92
Validez	Validez de constructo confirmada mediante análisis factorial exploratorio y confirmatorio.
Aplicación	Individual o colectiva, en formato papel o digital

## CUESTIONARIO SOBRE USO DE REDES SOCIALES

Esta es una encuesta en la que usted participa voluntariamente, por lo que le agradecemos que responda con absoluta sinceridad. Antes de responder el cuestionario, le pedimos que nos proporcione los siguientes datos:

Institución educativa en la que estudia: \_\_\_\_\_

Grado / Nivel: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ años Género: \_\_\_\_\_

Distrito de residencia: \_\_\_\_\_

¿Utiliza \_\_\_\_\_ redes \_\_\_\_\_ sociales?

( ) Sí ( ) No

Si respondió **SÍ**, indique cuál o cuáles:

\_\_\_\_\_

Si respondió NO, entregue el formato al encuestador.

\_\_\_\_\_

¿Dónde se conecta a las redes sociales?

*(Puede marcar más de una respuesta)*

En mi casa ( ) En las cabinas de internet ( ) A través del celular ( )

En mi trabajo ( ) En las computadoras de la institución educativa ( )

¿Con qué frecuencia se conecta a las redes sociales?

Todo el tiempo me encuentro conectado(a) ( ) Entre siete a doce veces al día ( )

Entre tres a seis veces por día ( ) Una o dos veces por día ( )

Dos o tres veces por semana ( ) Una vez por semana ( )

De todas las personas que conoce a través de la red, ¿cuántas conoce personalmente?

10 % o menos ( )

Entre 11 % y 30 % ( )

Entre 31 % y 50 % ( )

Entre 51 % y 70 % ( )

Más del 70 % ( )

¿Tus cuentas en la red contienen tus datos verdaderos (nombre, edad, género, dirección, etc.)?

Sí ( )

No ( )

¿Qué es lo que más te gusta de las redes sociales?

---

## CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES (ARS)

A continuación, se presentan 24 ítems referidos al uso de las redes sociales. Por favor, responda a todos con sinceridad. No existen respuestas adecuadas o inadecuadas, buenas o malas. Marque con un aspa (X) la alternativa que mejor describa lo que usted siente, piensa o hace.

### Opciones de respuesta:

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

N.º	Ítem	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 mal humor 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 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, amigos o familiares me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las redes sociales.					
23	Cuando estoy en clase sin conectarme a 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.					

## Instrumento 2.

### Ficha técnica

<b>Nombre del instrumento</b>	Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI)
<b>Autores</b>	Buysse, Reynolds, Monk, Berman y Kupfer (1989)
<b>Objetivo</b>	Evaluar la calidad de sueño y las alteraciones del mismo durante el último mes.
<b>Población</b>	Adolescentes y adultos
<b>Número de ítems</b>	19 ítems (agrupados en 7 componentes)
<b>Dimensiones</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Calidad subjetiva del sueño.</li><li>2. Latencia del sueño.</li><li>3. Duración del sueño.</li><li>4. Eficiencia habitual del sueño.</li><li>5. Perturbaciones del sueño.</li><li>6. Uso de medicación para dormir.</li><li>7. Disfunción diurna.</li></ol>
<b>Escala de respuesta</b>	Tipo Likert de 4 puntos (0 a 3, donde 0 = sin dificultad y 3 = dificultad severa).
<b>Puntuación</b>	Cada componente se califica de 0 a 3. La suma de los siete componentes da un puntaje global de 0 a 21.
<b>Interpretación</b>	0 indica buena calidad de sueño. 21 indica mala calidad de sueño. Generalmente se considera >5 como mala calidad.
<b>Tiempo de aplicación</b>	10 a 15 minutos aproximadamente
<b>Confiabilidad</b>	Alfa de Cronbach reportado entre 0.70 y 0.83, considerado aceptable.
<b>Validez</b>	Validez de contenido y constructo comprobada mediante correlaciones con medidas objetivas de sueño.
<b>Aplicación</b>	Individual o colectiva, en formato papel o digital

## Cuestionario de Pittsburg de Calidad de sueño.

Nombre:..... ID#.....Fecha:.....Edad:.....

### Instrucciones:

Las siguientes cuestiones solo tienen que ver con sus hábitos de sueño durante el **último** mes. En sus respuestas debe reflejar cual ha sido su comportamiento durante la mayoría de los días y noches del pasado mes. Por favor, conteste a todas las cuestiones.

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? (Marque con una X la casilla correspondiente)

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:

a) No poder conciliar el sueño en la primera media hora:

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

b) Despertarse durante la noche o de madrugada:

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

c) Tener que levantarse para ir al servicio:

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

**d) No poder respirar bien:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

**e) Toser o roncar ruidosamente:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

**f) Sentir frío:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

**g) Sentir demasiado calor:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

**h) Tener pesadillas o malos sueños:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

**i) Sufrir dolores:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana



- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

**j) Otras razones. Por favor descríbalas:**

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

**6) Durante el último mes, ¿cómo valoraría en conjunto, la calidad de su 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



**Instrucciones para la baremación del test de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI).**

El PSQI contiene un total de 19 cuestiones, agrupadas en 10 preguntas. Las 19 cuestiones se combinan para formar siete áreas con su puntuación correspondiente, cada una de las cuales muestra un rango comprendido entre 0 y 3 puntos. En todos los caso una puntuación de "0" indica facilidad, mientras que una de 3 indica dificultad severa, dentro de su respectiva área. La puntuación de las siete áreas se suman finalmente para dar una puntuación global, que oscila entre 0 y 21 puntos. "0" indica facilidad para dormir y "21" dificultad severa en todas las áreas.

**Ítem 1: Calidad Subjetiva de Sueño**

**Examine la pregunta nº6 y asigne la puntuación:**

Respuesta:	Puntuación:
Muy buena	0
Bastante Buena	1
Bastante Mala	2
Muy Mala	3

Puntuación Ítem 1: \_\_\_\_\_

**Ítem 2: Latencia de Sueño**

**1. Examine la pregunta nº2 y asigne la puntuación:**

Respuesta:	Puntuación:
≤15 minutos	0
16-30 minutos	1
31-60 minutos	2
≥60 minutos	3

Puntuación Pregunta 2: \_\_\_\_\_

**2. Examine la pregunta nº5a y asigne la puntuación:**

Respuesta:	Puntuación:
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2

Tres o más veces a la semana 3  
Puntuación Pregunta 5a: \_\_\_\_\_

**3. Sume la pregunta nº2 y nº5a**

Suma de la Pregunta 2 y 5a: \_\_\_\_\_

**4. Asigne la puntuación al ítem 2 como se explica a continuación:**

Suma de la Pregunta 2 y 5a:	Puntuación:
0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

Puntuación Ítem 2: \_\_\_\_\_

**Ítem 3: Duración del Sueño**

**Examine la pregunta nº4 y asigne la puntuación:**

Respuesta:	Puntuación:
Más de 7 horas	0
Entre 6 y 7 horas	1
Entre 5 y 6 horas	2
Menos de 5 horas	3

Puntuación Ítem 3: \_\_\_\_\_

**Ítem 4: Eficiencia habitual de Sueño**

**1. Escriba el número de horas de sueño (Pregunta nº4) aquí: \_\_\_\_\_**

**2. Calcule el número de horas que pasa en la cama:**

a. Hora de levantarse (Pregunta nº3): \_\_\_\_\_

b. Hora de acostarse (Pregunta nº1): \_\_\_\_\_

Hora de levantarse - Hora de acostarse: \_\_\_\_\_ Número de horas que pasas en la cama

**3. Calcule la eficiencia habitual de Sueño como sigue:**

(Número de horas dormidas/Número de horas que pasas en la cama) x 100= Eficiencia Habitual de Sueño (%)

$$\left(\frac{\text{---}}{\text{---}}\right) \times 100 = \text{---} \%$$

**4. Asigne la puntuación al Ítem 4:**

Eficiencia habitual de sueño (%):	Puntuación:
>85%	0
75-84%	1
65-74%	2
<65%	3

Puntuación Ítem 4: \_\_\_\_\_

**Ítem 5: Perturbaciones del sueño**

**1. Examine las preguntas nº5b-j y asigne la puntuación para cada pregunta:**

Respuesta:	Puntuación:
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1

Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3
Puntuación 5b_____	
Puntuación 5c_____	
Puntuación 5d_____	
Puntuación 5e_____	
Puntuación 5f_____	
Puntuación 5g_____	
Puntuación 5h_____	
Puntuación 5i_____	
Puntuación 5j_____	

**2. Sume las puntuaciones de las preguntas nº5b-j:**

Suma puntuaciones 5b-j:\_\_\_\_\_

**3. Asigne la puntuación del ítem 5:**

Respuesta:	Puntuación:
0	0
1-9	1
10-18	2
19-27	3

Puntuación Ítem 5:\_\_\_\_\_

**Ítem 6: Utilización de medicación para dormir**

**Examine la pregunta nº7 y asigne la puntuación**

Respuesta:	Puntuación:
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

Puntuación Ítem 6:\_\_\_\_\_

**Ítem 7: Disfunción durante el día**

**1. Examine la pregunta nº8 y asigne la puntuación:**

Respuesta:	Puntuación:
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

Puntuación Pregunta 8:\_\_\_\_\_

**2. Examine la pregunta nº9 y asigne la puntuación:**

Respuesta:	Puntuación:
Ningún problema	0
Sólo un leve problema	1
Un problema	2
Un grave problema	3

**3. Sume la pregunta nº8 y la nº9**

Suma de la Pregunta 8 y 9:\_\_\_\_\_

**4. Asigne la puntuación del ítem 7:**

Suma de la Pregunta 8 y 9:	Puntuación:
0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

Puntuación Ítem 7:\_\_\_\_\_

**Puntuación PSQI Total**

Sume la puntuación de los 7 ítems

Puntuación PSQI Total:\_\_\_\_\_

### Anexo 3: Ficha de validación por juicio de expertos



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

#### INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

##### I. DATOS GENERALES

**Título de la Investigación:** DEPENDENCIA A LAS REDES SOCIALES Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL COLEGIO PRIVADO SAN JOSÉ JULIACA, PUNO, 2025.

**Nombre del Experto:** Marilia Reyes Huerta

**II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:** Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), adaptado por Escurra y Salas (2014).

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Si	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observable	Si	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Si	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Si	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Si	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Si	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Si	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Si	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Si	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Si	

##### III. OBSERVACIONES GENERALES



Mg. Marilia S. Reyes Huerta  
PSICOLOGA  
C. P. F. 39252

Apellidos y Nombres del validador: Marilia Reyes Huerta

Grado académico: Magister

Nº. DNI: 72679839



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

## INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

### I. DATOS GENERALES

**Título de la Investigación:** DEPENDENCIA A LAS REDES SOCIALES Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL COLEGIO PRIVADO SAN JOSÉ JULIACA, PUNO, 2025.

**Nombre del Experto:** Marilia Reyes Huerta

**II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:** Cuestionario Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI).

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Si	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observable	Si	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Si	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Si	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Si	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Si	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Si	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Si	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Si	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Si	

### III. OBSERVACIONES GENERALES

  
 Mg. Marilia S. Reyes Huerta  
 PSICÓLOGA  
 C.Ps.P. 39992

Apellidos y Nombres del validador: Marilia Reyes Huerta

Grado académico: Magister

Nº. DNI: 72679839



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

## INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES (ARS)

### I. DATOS GENERALES


**Título de la Investigación** Dependencia a las redes sociales y calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio privado San José Juliaca, Puno, 2025.

**Nombre del Experto:** Reyes Huerta Larisa

### II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observable	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

### III. OBSERVACIONES GENERALES

  
 Ψ Mg. Larisa Reyes Huerta  
 Psicóloga  
 CPS P N° 31132

Apellidos y Nombres del validador: Reyes Huerta Larisa  
 Grado académico: Magister  
 N°. DNI: 72679838



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

## INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

### CUESTIONARIO DE PITTSBURG DE CALIDAD DE SUEÑO.

#### I. DATOS GENERALES


**Título de la Investigación:** Dependencia a las redes sociales y calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio privado San José Juliaca, Puno, 2025.

**Nombre del Experto:** Reyes Huerta Larisa

#### II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observable	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

#### III. OBSERVACIONES GENERALES

  
 Ψ Mg. Larisa Reyes Huerta  
 Psicóloga  
 CPS P N° 31137

Apellidos y Nombres del validador: Reyes Huerta Larisa

Grado académico: Magíster

N°. DNI: 72679838



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

## INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES (ARS)

### I. DATOS GENERALES

**Título de la Investigación:** Dependencia a las redes sociales y calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio privado San José Juliaca, Puno, 2025.

**Nombre del Experto:** Jasmine Liset Arqueros García

### II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Si cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observable	Si cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Si cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Si cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Si cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Si cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Si cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Si cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Si cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Si cumple	

### III. OBSERVACIONES GENERALES

  
 Mg. Jasmine Arqueros García  
 PSICÓLOGA  
 C. Ps. P. 33153

Apellidos y Nombres del validador: Jasmine Liset Arqueros García  
 Grado académico: Magíster  
 N°. DNI: 70524115



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

## INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

### CUESTIONARIO DE PITTSBURG DE CALIDAD DE SUEÑO.

#### I. DATOS GENERALES

**Título de la Investigación:** Dependencia a las redes sociales y calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio privado San José Juliaca, Puno, 2025.

**Nombre del Experto:** Jasmine Liset Arqueros García

#### II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Si cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observable	Si cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Si cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Si cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Si cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Si cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Si cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Si cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Si cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Si cumple	

#### III. OBSERVACIONES GENERALES

  
Mg. Jasmine Arqueros García  
PSICÓLOGA  
C.Ps.P. 33153

Apellidos y Nombres del validador: Jasmine Liset Arqueros García

Grado académico: Magister

Nº. DNI: 70524115

# Anexo 4: base de datos

The image shows a screenshot of an Excel spreadsheet with the following structure:

- Columns:**
  - Row 1: Headers for 'dependencia redes sociales' (Item 1 to Item 24) and 'calidad de sueño' (Item 1 to Item 7).
  - Row 2: Sub-headers for 'dependencia redes sociales' (Item 1 to Item 24) and 'calidad de sueño' (Item 1 to Item 7).
- Rows:**
  - Row 3: Headers for 'AN40' (Age, Gender, Grade, Level) and 'dependencia redes sociales' (Item 1 to Item 24).
  - Row 4: Headers for 'AN40' (Age, Gender, Grade, Level) and 'calidad de sueño' (Item 1 to Item 7).
  - Rows 5-44: Data rows for 'dependencia redes sociales' (Item 1 to Item 24).
  - Rows 45-86: Data rows for 'calidad de sueño' (Item 1 to Item 7).

## Anexo 5: evidencia fotográfica





ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES ARS - VERSION FINAL Miguel Escurra Mayaute Edwin Salas Bla

**CUESTIONARIO SOBRE USO DE REDES SOCIALES**

Esta es una encuesta en la que Ud. participa voluntariamente, por lo que le agradecemos encarecidamente que sea absolutamente sincero(a) en sus respuestas. Antes de responder al cuestionario le pedimos que nos proporcione los siguientes datos:

Universidad en la que estudia colegio San José  
Carrera o Facultad: \_\_\_\_\_ Ciclo/ Nivel: 4to secundaria  
Edad: 15 años; género: femenino; distrito de residencia: \_\_\_\_\_  
¿Utiliza Redes Sociales?: Si. Si respondió **SI**, indique cuál o cuáles: TikTok, facebook  
whatsapp Youtube

**Si respondió NO, entregue el formato al encuestador**

¿Dónde se conecta a las redes sociales? (puede marcar más de una respuesta)

En mi casa	<input checked="" type="checkbox"/>	En mi trabajo	<input type="checkbox"/>
En las cabinas de internet	<input type="checkbox"/>	En las computadoras de la universidad	<input type="checkbox"/>
A través del celular	<input checked="" type="checkbox"/>		

¿Con qué frecuencia se conecta a las redes sociales?

Todo el tiempo me encuentro conectado	<input type="checkbox"/>	Una o dos veces por día	<input type="checkbox"/>
Entre siete a 12 veces al día	<input type="checkbox"/>	Dos o tres veces por semana	<input type="checkbox"/>
Entre tres a Seis veces por día	<input checked="" type="checkbox"/>	Una vez por semana	<input type="checkbox"/>

De todas las personas que conoces a través de la red, ¿cuántos conoces personalmente?

10 % o Menos	<input type="checkbox"/>	Entre 11 y 30 %	<input type="checkbox"/>	Entre el 31 y 50 %	<input type="checkbox"/>
Entre el 51 y 70 %	<input checked="" type="checkbox"/>	Más del 70 %	<input type="checkbox"/>		

Tus cuentas en la red contienen tus datos verdaderos (¿nombre, edad, género, dirección, etc.?)

SI  NO

Qué es lo que más te gusta de las redes social  
videos gracioso, películas, series, música, teorías

## CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES (ARS)

A continuación, se presentan 24 ítems referidos al uso de las Redes Sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existen respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Marque un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace:

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

N° ITEM	DESCRIPCIÓN	RESPUESTAS				
		4 S	3 CS	2 AV	1 RV	0 N
1.	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.	X				
2.	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.		X			
3.	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.		X			
4.	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.				X	
5.	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.				X	
6.	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.			X		
7.	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.	X				
8.	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.		X			
9.	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.		X			
10.	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.			X		
11.	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.		X			
12.	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.	X				
13.	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.				X	
14.	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.				X	
15.	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.				X	
16.	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.			X		
17.	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.		X			
18.	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.				X	
19.	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.			X		
20.	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.			X		
21.	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.				X	
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.	X				
23.	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).				X	
24.	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.		X			

Cuestionario de Pittsburgh de Calidad de sueño.

Nombre: ..... ID# ..... Fecha: ..... Edad: .....

Instrucciones:

Las siguientes cuestiones solo tienen que ver con sus hábitos de sueño durante el último mes. En sus respuestas debe reflejar cual ha sido su comportamiento durante la mayoría de los días y noches del pasado mes. Por favor, conteste a todas las cuestiones.

- 1.- Durante el último mes, ¿cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?  
 9:00pm a 10:00pm
- 2.- ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes? (Marque con una X la casilla correspondiente)

Menos de 15 min	Entre 16-30 min	Entre 31-60 min	Más de 60 min
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3.- Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana?  
 6:00am a 5:30am

4.- ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?  
 $7 = 8 \times 100 = 87\% = 0$  8 a 7 horas normales

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

Nunca duermo normal

- a) No poder conciliar el sueño en la primera media hora:  
 Ninguna vez en el último mes  0  
 Menos de una vez a la semana   
 Una o dos veces a la semana   
 Tres o más veces a la semana
- b) Despertarse durante la noche o de madrugada:  
 Ninguna vez en el último mes  0  
 Menos de una vez a la semana   
 Una o dos veces a la semana   
 Tres o más veces a la semana

- c) Tener que levantarse para ir al servicio:  
 Ninguna vez en el último mes  0  
 Menos de una vez a la semana   
 Una o dos veces a la semana   
 Tres o más veces a la semana

- d) No poder respirar bien:  
 Ninguna vez en el último mes   
 Menos de una vez a la semana  2  
 Una o dos veces a la semana   
 Tres o más veces a la semana

- e) Tosar o roncar ruidosamente:  
 Ninguna vez en el último mes  0  
 Menos de una vez a la semana   
 Una o dos veces a la semana   
 Tres o más veces a la semana

- f) Sentir frío:  
 Ninguna vez en el último mes  1  
 Menos de una vez a la semana   
 Una o dos veces a la semana   
 Tres o más veces a la semana

- g) Sentir demasiado calor:  
 Ninguna vez en el último mes   
 Menos de una vez a la semana  1  
 Una o dos veces a la semana   
 Tres o más veces a la semana

- h) Tener pesadillas o malos sueños:  
 Ninguna vez en el último mes  1  
 Menos de una vez a la semana   
 Una o dos veces a la semana   
 Tres o más veces a la semana

## Anexo 6: documentos administrativos

*"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"*

# CONSTANCIA

**LA DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA  
"SAN JOSÉ JULIACA", DEL DISTRITO DE JULIACA**

**HACE CONSTAR:**

Que la Srta. **GRAYZI DANIELA LUQUE APAZA**, identificada con **D.N.I. N.º 75400853**, estudiante del programa académico de psicología de la universidad autónoma de Ica; con su tesis titulada: **"DEPENDENCIA A LAS REDES SOCIALES Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL COLEGIO PRIVADO SAN JOSE JULIACA, PUNO, 2025"**; aplico de manera satisfactoria sus instrumentos de investigación en nuestra institución

Se expide la presente constancia a solicitud de la interesada para los fines que estime pertinentes.

Juliaca, 26 de noviembre del 2025

  
  
Lic. Gloria Merma Yucra  
DIRECTORA  
I.E. PRIVADA "SAN JOSE JULIACA"

Chincha Alta, 06 de Noviembre del 2025

**OFICIO N°3256-2025-UAI-FCS**

**MAG. MERMA YUCRA GLORIA**  
**DIRECTORA**  
**COLEGIO PRIVADO SAN JOSE JULIACA**  
Presente.-

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente.

La Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica tiene como principal objetivo formar profesionales con un perfil científico y humanístico, sensibles con los problemas de la sociedad y con vocación de servicio, este compromiso lo interiorizamos a través de nuestros programas académicos, bajo la excelencia en la formación académica, y trabajando transversalmente con nuestros pilares como son la **investigación**, responsabilidad social y bienestar universitario en inserción laboral.

En tal sentido, nuestra estudiante se encuentra en el desarrollo de tesis para la obtención del título profesional, para los programas académicos de Enfermería, Psicología y Obstetricia. La estudiante ha tenido a bien seleccionar temas de estudio de interés con la realidad local y regional, tomando en cuenta a la institución que usted dirige.

Como parte de la exigencia del proceso de investigación, se debe contar con la **autorización** de la Institución elegida, para que la estudiante pueda proceder a realizar el estudio, recabar información y aplicar su instrumento de investigación, misma que a través del presente documento solicitamos.

Adjuntamos la carta de presentación de la estudiante con el tema de investigación propuesto y quedamos a la espera de su aprobación.

Sin otro particular y con la seguridad de merecer su atención, me suscribo, no sin antes reiterarle los sentimientos de mi especial consideración.



**Mag. Jose Yomil Perez Gomez**  
DECANO (E)  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA



## CARTA DE PRESENTACIÓN

El Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica, que suscribe

### Hace Constar:

Que, **LUQUE APAZA, GRAYZI DANIELA** identificada con código de estudiante **75400853** del Programa Académico de **PSICOLOGIA**, quien viene desarrollando la tesis denominada: "**DEPENDENCIA A LAS REDES SOCIALES Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL COLEGIO PRIVADO SAN JOSÉ JULIACA, PUNO, 2025.**"

Se expide el presente documento, a fin de que el encargado, tenga a bien autorizar a la estudiante en mención, a recoger los datos y aplicar su instrumento para su investigación, comprometiéndose a actuar con respeto y transparencia dentro de ella, así como a entregar una copia de la investigación cuando esté finalmente sustentada y aprobada, para los fines que se estimen necesarios.

Chincha Alta, 06 de Noviembre del 2025



**Mag. Jose Yomil Perez Gomez**  
DECANO (E)  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA





# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

"DEPENDENCIA A LAS REDES SOCIALES Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL COLEGIO PRIVADO SAN JOSÉ JULIACA, PUNO, 2025."

**Institución** : Universidad Autónoma de Ica.

**Responsables** : Luque Apaza Grayzi Daniela  
Estudiantes del programa académico de Psicología.

**Objetivo de la investigación:** Por la presente lo estamos invitando a participar de la investigación que tiene como finalidad de Determinar la relación entre dependencia de las redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio Privado San José Juliaca, Puno, 2025. Al participar del estudio, deberá resolver dos cuestionarios uno de 24 ítems y el otro de 19 ítems, los cuales serán respondidos de forma anónima.

**Procedimiento:** Si acepta ser partícipe de este estudio, usted deberá llenar el cuestionario digital denominado "Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), adaptado por Escurra y Salas (2014).", el cual deberá ser resueltos en un tiempo de 20 minutos y el Cuestionario Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI), el cual deberá ser resueltos en un tiempo de 20 minutos, dichos cuestionarios serán entregados de manera físico.

**Confidencialidad de la información:** El manejo de la información es a través de códigos asignados a cada participante, por ello, la responsable de la investigación garantiza que se respetará el derecho de confidencialidad e identidad de cada uno de los participantes, no mostrándose datos que permitan la identificación de las personas que formaron parte de la muestra de estudio.

**Consentimiento:** Yo, en pleno uso de mis facultades mentales y comprensivas, he leído la información suministrada por el/las Investigadoras, y acepto, voluntariamente, participar del estudio, habiéndome informado sobre el propósito de la investigación, así mismo, autorizo la toma de fotos (evidencia fotográfica), durante la resolución del instrumento de recolección de datos.

Juliaca, ..... de ....., de 2025

Firma: .....  
Apellidos y nombres: .....  
DNI: .....



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

## ASENTIMIENTO INFORMADO

**Título:** "DEPENDENCIA A LAS REDES SOCIALES Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL COLEGIO PRIVADO SAN JOSÉ JULIACA, PUNO, 2025."

Estimado estudiante, te invitamos a formar parte de la presente investigación, para la cual requerimos tú valiosa participación en la resolución de un cuestionario.

**Objetivo del estudio:** Determinar la relación entre dependencia de las redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes de secundaria del colegio Privado San José Juliaca, Puno, 2025.

**Procedimiento:** Si aceptas participar de la investigación, te aplicaremos un cuestionario de 24 y 19 ítems, el cual responderás en un lapso de 20 minutos. Esta evaluación trata sobre la **dependencia a las redes sociales y calidad de sueño**, para lo cual solicitamos respuestas con sinceridad cada una de las preguntas que se te presentan, ten en cuenta que no es necesario identificarte al responder el cuestionario. Así mismo, es importante no dejar ítems en blanco, ya que cada respuesta es valiosa.

**Confidencialidad:** Los resultados del cuestionario aplicado solo lo sabrás tú, y tú apoderado con el fin de guardar la confidencialidad de los datos y no complicar nuestro trabajo profesional. Si firmas este documento quiere decir que lo leíste, o alguien te lo ha leído y aceptas participar en la investigación.

Si, acepto

No, acepto

Juliaca, ..... de ....., de 2025

Firma: .....

Apellidos y nombres: .....

## Anexo 7: Informe de Turnitin al 28% de similitud



Página 2 de 123 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::3117:546274303

### 13% Similitud general




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

#### Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

---

#### Fuentes principales

- 11%  Fuentes de Internet
  - 4%  Publicaciones
  - 9%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)
-

### Fuentes principales

- 11% Fuentes de Internet
- 4% Publicaciones
- 9% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

### Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.upsc.edu.pe	2%
2	Internet	repositorio.upt.edu.pe	1%
3	Internet	repositorio.utea.edu.pe	1%
4	Internet	repositorio.autonomadeica.edu.pe	1%
5	Internet	repositorio.unap.edu.pe	<1%
6	Internet	hdl.handle.net	<1%
7	Internet	www.repositorio.autonomadeica.edu.pe	<1%
8	Trabajos entregados	Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-07-16	<1%
9	Publicación	Vilca Quispe, Filber Miguel. "Clima organizacional y satisfacción laboral en los doc..."	<1%
10	Trabajos entregados	Universidad Nacional Daniel Alcides Carrion on 2025-12-18	<1%
11	Trabajos entregados	University of the Philippines Baguio on 2025-06-24	<1%

12	Trabajos entregados	Universidad Católica de Trujillo on 2025-07-18	<1%
13	Internet	repositorio.ucsm.edu.pe	<1%
14	Trabajos entregados	Universidad Andina del Cusco on 2025-10-20	<1%
15	Internet	cybertesis.unmsm.edu.pe	<1%
16	Publicación	Rodriguez Huamani, Rolando Esteban. "Fundamentos de Empowerment en la to..."	<1%
17	Trabajos entregados	Universidad Católica de Santa María on 2025-04-15	<1%
18	Internet	dspace.unitru.edu.pe	<1%
19	Internet	repositorio.unjbg.edu.pe	<1%
20	Publicación	Carrasquillo Díaz, Sheritza G.. "Relacion entre el uso adictivo de las redes sociales ..."	<1%
21	Trabajos entregados	Universidad Privada del Norte on 2025-04-06	<1%
22	Publicación	Cosi Mamani, Kelly Beatriz. "Acompañamiento pedagógico y competencias profes..."	<1%
23	Publicación	Cuentas Yupanqui, Sara Rut. "Calidad de sueño y riesgo cardiovascular en estudia..."	<1%
24	Publicación	Morales Chipana, Elías. "Gestión pedagógica y calidad educativa en la Institución ..."	<1%
25	Publicación	Condori Quispe, Elena Yudí. "Factores socio económicos, estado nutricional y nive..."	<1%

26	Trabajos entregados	Universidad Cooperativa de Colombia on 2022-05-04	<1%
27	Internet	repositorio.uta.edu.ec	<1%
28	Trabajos entregados	Universidad Católica de Santa María on 2024-03-20	<1%
29	Trabajos entregados	Universidad Tecnológica del Peru on 2025-11-29	<1%
30	Publicación	Fernanda Orna Colcha, Rocío Ponce Delgado. "Calidad de sueño y síndrome de bu..."	<1%
31	Publicación	José María Lamirán Palomares. "La influencia en redes sociales durante los event..."	<1%