



Universidad
Norbert Wiener

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA EN SALUD
MENTAL Y PSIQUIATRÍA

Trabajo Académico

Relación entre uso de redes sociales y la calidad del sueño en estudiantes de
una universidad privada de Lima, 2026

Para optar el Título de
Especialista en Enfermería en Salud Mental y Psiquiatría

Presentado por:
Autora: Arbieta Fajardo, Alexia Del Rosario
Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0811-5641>

Asesora: Dra. Rojas Carbajal, Milagros
Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9930-3463>

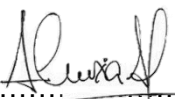
Lima – Perú
2026

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022
		REVISIÓN: 01	

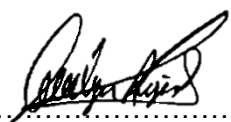
Yo,...Alexia del Rosario Arbieta Fajardo egresado de la Facultad de Ciencias de la Salud y Programa Académico de Enfermería, del programa **Segunda especialidad en Enfermería en Salud Mental y Psiquiatría**, de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación "Relación entre uso de redes sociales y la calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2026" Asesorado por el docente: ...Milagros Rojas Carbajal.....DNI 21881452 ORCID... 0000-0001-9930-3463... tiene un índice de similitud de 18 (Dieciocho) % con código OID: 14912:603859145 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



 Firma de autor
 Alexia del Rosario Arbieta Fajardo
 DNI: 70608895.



 Firma
 Milagros Rojas Carbajal
 DNI: 21881452.

Lima, 03 de Julio de 2026

Dedicatoria:

A Dios, por guiar mis pasos y brindarme fortaleza para alcanzar cada una de mis metas.

A mis padres, por ser mi ejemplo de perseverancia, amor y valentía y por acompañarme en cada etapa de mi vida.

A mi hermana, por acompañarme siempre con amor y sabiduría.

Y a mi querida Vale. Que esta meta alcanzada también te inspire a perseguir siempre tus propios sueños.

Agradecimiento:

A mis padres, por su apoyo constante, confianza y motivación durante el desarrollo de este proyecto.

A mis amigas, por sus palabras de aliento, comprensión y compañía en los momentos más desafiantes de este proceso.

A mis profesores por su dedicación, disposición y enseñanza que contribuyeron a mi formación profesional.

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
ÍNDICE	iv
RESUMEN	vi
ABSTRAC	vii
1. EL PROBLEMA	08
1.1. Planteamiento del problema	09
1.2. Formulación del problema	09
1.2.1. Problema general	09
1.2.2. Problemas específicos	09
1.3. Objetivos de la investigación	10
1.3.1. Objetivo general	10
1.3.2. Objetivos específicos	10
1.4. Justificación de la investigación	10
1.4.1. Teórica	10
1.4.2. Metodológica	11
1.4.3. Práctica	11
1.5. Delimitaciones de la investigación	12
1.5.1. Temporal	12
1.5.2. Espacial	12
1.5.3. Població o unidad de análisis	12
2. MARCO TEÓRICO	13
2.1. Antecedentes	13
2.2. Base Teórica	17
2.3. Formulación de hipótesis	21
3. METODOLOGÍA	22
3.1. Método de la investigación	22

3.2.	Enfoque de la investigación	22
3.3.	Tipo de investigación	22
3.4.	Diseño de la investigación	22
3.5.	Población, muestra y muestreo	23
3.6.	Variables y operacionalización	24
3.7.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	26
3.7.1.	Técnica	26
3.7.2.	Descripción de instrumentos	26
3.7.3.	Validación	27
3.7.4.	Confiabilidad	27
3.8.	Plan de procesamiento y análisis de datos	28
3.9.	Aspectos éticos	28
4.	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS	30
4.1.	Cronograma de actividades	30
4.2.	Presupuesto	31
5.	REFERENCIAS	32
	Anexos	37
	Matriz de consistencia	37
	Anexo 2	38
	Anexo 3	43

RESUMEN

Introducción: El uso de las redes sociales se ha intensificado de forma global en la población universitaria, convirtiéndose en una herramienta de comunicación, aprendizaje y entretenimiento. Sin embargo, su uso excesivo puede generar consecuencias negativas en la salud e impactar el descanso nocturno, afectando el bienestar físico, emocional y el rendimiento académico. Debido a ello, resulta importante estudiar la relación entre ambas variables en la población universitaria, ya que la producción científica local respecto a esta problemática en universitarios sigue siendo limitada.

Objetivo: Determinar la relación entre el uso de redes sociales y la calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2026.

Metodología: La investigación presenta un enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, con diseño no experimental, alcance correlacional y corte transversal. La población y muestra estarán conformadas por la totalidad de 135 estudiantes matriculados en el segundo ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener durante el periodo académico 2026-I, por lo que se trabajará bajo modalidad censal. Para la recolección de datos se emplearán el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) de Ecurra y Salas y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI). Los datos serán registrados en una base de datos de Microsoft Excel y procesados mediante el software estadístico Stata versión 17. El análisis comprenderá estadística descriptiva e inferencial, empleándose el coeficiente de correlación de Spearman para determinar la relación entre las variables, considerando un nivel de significancia de $\alpha = 0,05$.

Palabras clave: Redes sociales, calidad del sueño, estudiantes de enfermería, salud mental, enfermería.

ABSTRACT

Introduction: The use of social media has increased globally among university students, becoming an important tool for communication, learning, and entertainment. However, its excessive use can generate negative health consequences and negatively impact nocturnal rest, affecting physical and emotional well-being, as well as academic performance. Therefore, it is important to examine the relationship between these variables in the university population, as local scientific production regarding this problem in university students remains limited.

Objective: To determine the relationship between social media use and sleep quality among students from a private university in Lima, 2026.

Methodology: The research presents a quantitative approach, with an applied, non-experimental, correlational, and cross-sectional design. The population and sample will consist of all 135 students enrolled in the second academic cycle of the Nursing program at Norbert Wiener Private University during the 2026-I academic period; therefore, a census-based approach will be employed. Data will be collected using the Social Media Addiction Questionnaire (ARS) developed by Ecurra and Salas and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The data will be recorded in a Microsoft Excel database and processed using Stata version 17 statistical software. The analysis will include descriptive and inferential statistics, using Spearman's correlation coefficient to determine the relationship between the variables, considering a significance level of $\alpha = 0.05$.

Keywords: social media, sleep quality, nursing students, mental health, nursing.

1. EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

La utilización de las redes sociales (RRSS) se ha transformado en uno de los componentes más esenciales de la vida cotidiana, particularmente entre la población en edad universitaria. A escala mundial, se estima que el uso de plataformas digitales supera la cifra de 4.6 mil millones de usuarios en línea, con un promedio de 2 horas y 27 minutos diarios dedicados a estas plataformas, sin embargo, se prevé que para el año 2028 el uso promedio se eleve a más de seis mil millones (1). Solo en Perú, en el segundo trimestre del año 2024, el 95,4% de los jóvenes en edades entre los años 19 a 24, hicieron uso de internet mientras que personas en edades de 25 a 40 fue de 91,4% (2). Este fenómeno se ha intensificado tras la pandemia del SARS-CoV-2, donde la insociabilidad y educación virtual incrementaron el tiempo de enlace a internet y plataformas sociales (3). Dentro del contexto universitario, los estudiantes son uno de los grupos más afectados, ya que combinan el consumo de medios sociales para fines académicos, de interacción social y entretenimiento, lo que puede derivar en un uso excesivo y, en algunos casos, adictivo (4).

En los últimos años, diversos estudios han explorado cómo el uso de redes sociales se relaciona con la calidad del sueño. Estos estudios han evidenciado que el uso prolongado de estas plataformas, especialmente en momentos antes de conciliar el sueño, se encuentra vinculado con trastornos como insomnio, disminución del tiempo del sueño y baja calidad del mismo (5). Esto se debe a elementos como la fotosensibilidad de las personas frente a irradiación de luz azul provenientes de las pantallas, que reduce la generación de melatonina, hormona fundamental que sirve para normalizar el ciclo de sueño y vigilia (6). Además, el contenido emocionalmente estimulante de las RRSS puede aumentar los rangos de ansiedad y estrés, dificultando la conciliación del sueño (7).

A nivel internacional, la evidencia científica disponible señala que los problemas relacionados con el sueño en estudiantes universitarios constituyen una problemática frecuente. Una revisión narrativa de la literatura realizada por Hershner y Chervin reporta que aproximadamente el 70% de los universitarios presenta somnolencia diurna o dificultades relacionadas con el sueño, asociadas principalmente a horarios irregulares y al uso excesivo de tecnologías digitales, incluidas las redes sociales (8). En el contexto sudamericano, se ha observado que cerca del 65% de estudiantes universitarios presenta una calidad de sueño deficiente, encontrándose una

relación directamente proporcional entre el tiempo destinado al uso de redes sociales y la presencia de trastornos del sueño (9). A nivel nacional, investigaciones desarrolladas en el Perú evidencian que el 77% de estudiantes de medicina presenta una mala calidad de sueño, asociada significativamente al uso intensivo de redes sociales y dispositivos electrónicos (10). Estos hallazgos evidencian la existencia de una problemática en aumento, dado que no tan solo la exposición prolongada a la pantalla repercute a nivel físico y mental de los estudiantes, sino que también interfiere de forma negativa al desempeño académico y el bienestar general del mismo. Sin embargo, a pesar de la evidencia internacional, regional y nacional, la producción científica sobre la temática en estudiantes de una universidad privada de Lima es limitada. La falta de información local hace difícil el trabajo orientado a la toma de medidas en torno al problema (11).

No obstante, todavía hay pocos estudios que exploren este problema en estudiantes de universidades privadas de Lima. Esa falta de información local complica crear estrategias de intervención hechas a la medida desde enfermería en salud mental y psiquiatría, lo que hace necesario llevar a cabo esta investigación.

En este escenario, vale la pena revisar cómo el uso de redes sociales afecta a las personas, especialmente cuando hablamos de la calidad del sueño en estudiantes universitarios. Este grupo convive con varios factores que generan tensión como son el peso de los estudios y la presión social inclusive, hasta el desafío de adaptarse a entornos virtuales. Comprender esta relación permitirá elaborar tácticas de intervención que fomenten un empleo sano de las plataformas sociales y mejoren la calidad del sueño, aportando a un desempeño académico superior y un incremento en la calidad de vida.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

- ¿Cuál es la relación entre el uso de redes sociales y la calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2026?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es la relación entre el uso de redes sociales según su dimensión obsesión por las redes sociales y la calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2026?

- ¿Cuál es la relación entre el uso de redes sociales según su dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales y la calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2026?
- ¿Cuál es la relación entre el uso de redes sociales según su dimensión uso excesivo de las redes sociales y la calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2026?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre el uso de redes sociales y la calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2026.

1.3.2. Objetivos específicos

- Determinar la relación entre el uso de redes sociales según su dimensión obsesión por las redes sociales y la calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2026.
- Determinar la relación entre el uso de redes sociales según su dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales y la calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2026.
- Determinar la relación entre el uso de redes sociales según su dimensión uso excesivo de las redes sociales y la calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2026.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

El fundamento de esta investigación se sostiene desde una perspectiva teórica porque contribuye a fortalecer el conocimiento en el área de la Enfermería en Salud Mental y Psiquiatría, al analizar una problemática actual que incide en el bienestar de los estudiantes universitarios, como el empleo de redes sociales y como afecta en la calidad del sueño. El descanso adecuado constituye un componente esencial de la salud mental, ya que permite la recuperación física y emocional, así como el adecuado funcionamiento cognitivo y académico.

Esta investigación toma como base teorías de enfermería que explican cómo las personas interactúan con su entorno y qué hábitos tienen efecto en su salud. La Teoría del Autocuidado

de Dorothea Orem ayuda a entender que un uso inadecuado de redes sociales puede afectar el autocuidado, sobre todo en lo relacionado con los patrones de sueño y descanso. Esto deja claro que hacen falta intervenciones para reforzar hábitos saludables. Por otro lado, el Modelo de Sistemas según Betty Neuman permite ver el uso excesivo de plataformas digitales como un factor estresante que puede romper la estabilidad personal, impactando tanto el equilibrio psicológico como el fisiológico de los estudiantes.

También la Teoría de las Necesidades Humanas de Virginia Henderson señala que dormir no es opcional, sino una necesidad básica que ayuda a mantener la salud, y que si se descuida, puede afectar la calidad de vida. Teniendo en cuenta lo antes mencionado, este trabajo mezcla las bases de la enfermería con un problema actual de salud mental, y da herramientas para entender cómo las redes sociales pueden impactar el sueño de los alumnos universitarios.

1.4.2. Metodológica

La parte metodológica del análisis se apoya en el uso de herramientas ya validadas y confiables, que permiten evaluar las variables del estudio sin sesgos. El Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) ayuda a medir aspectos como la obsesión, el control y el uso excesivo de plataformas digitales. Por otro lado, la Escala de Calidad de Sueño para Adultos identifica problemas específicos de sueño en estudiantes universitarios.

Usar estos instrumentos asegura datos precisos y coherentes, lo que refuerza la solidez de los resultados y permite comparar de forma clara el uso de redes sociales con la calidad del sueño. Además, este enfoque metodológico puede servir de base para futuros estudios en enfermería y salud mental, sobre todo en grupos universitarios.

1.4.3. Práctica

Desde una perspectiva práctica, esta investigación intenta mostrar cómo navegar en redes influye en el sueño de quienes estudian en la universidad. Gracias a eso, se podrían ver con mayor claridad ciertos peligros ligados al tiempo frente a pantallas sin control. Lo hallado aquí tal vez apoye futuros esfuerzos por proteger el bienestar emocional. También abriría camino para guiar a los alumnos hacia un uso menos automático de sus dispositivos, favoreciendo noches más tranquilas.

Por otro lado, este estudio también busca tener un impacto más directo en los propios estudiantes universitarios, ayudando a que tomen mayor conciencia de lo importante que es dormir bien y cómo eso se relaciona con sentirse mejor emocionalmente y rendir más en los

estudios. En el caso de la enseñanza en Perú, la educación superior continua enfrentando varios desafíos, empezando desde la adaptación a lo virtual, hasta una presión académica constante, por mencionar los ejemplos mas comunes. Por eso cobra sentido preguntarse cómo los estudiantes están usando las plataformas digitales y de qué manera eso puede estar afectando tanto su sueño como su bienestar mental.

Ahora, tocando el tema profesional y social, este trabajo también busca reafirmar el lugar del enfermero especialista en salud mental como alguien clave a la hora de educar, prevenir y cuidar de manera integral. Sobre todo, porque va a generar evidencia útil para pensar intervenciones que realmente puedan mejorar la calidad de vida de los jóvenes. Se espera que sirva como un antecedente para futuras investigaciones en el país, ofreciendo información actualizada que otros colegas y profesionales del sector salud puedan aprovechar.

En ese sentido, el personal de enfermería tiene un rol clave ya que por su formación en comunicación y su cercanía con poblaciones vulnerables, están en una posición directa y privilegiada para ayudar a que las personas adopten prácticas más saludables y tomen conciencia sobre su propio cuidado. De esta forma, se pueden contribuir de manera concreta a fortalecer el autocuidado y a promover hábitos que realmente generen impacto en la salud.

1.5. Delimitaciones de la investigación

1.5.1. Temporal

El estudio tiene como objetivo de tiempo realizarse entre enero y junio del 2026.

1.5.2. Espacial

El estudio se llevará a cabo en la Universidad Norbert Wiener, ubicada en Jr. Larrabure y Unanue 110, Av. Arequipa 440, distrito y departamento de la ciudad de Lima.

1.5.3. Población o unidad de análisis

La unidad de análisis se integrará por estudiantes de pregrado matriculados en el segundo ciclo de la carrera de Enfermería durante el periodo académico 2026-I en la Universidad Privada Norbert Wiener.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

A nivel internacional:

Setyowati L, et al. (12), Indonesia, 2023, tuvieron como objetivo “examinar la asociación entre la adicción a redes sociales y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería de pregrado”. El trabajo se planteó bajo una metodología cuantitativa, un diseño sin intervención experimental, de naturaleza correlacional y a partir de mediciones transversales, incluyendo a 150 estudiantes de enfermería pertenecientes a una universidad privada seleccionados por muestreo por conveniencia. Se recurrió a instrumentos como cuestionarios con validez comprobada para recoger los datos, como la Social Media Addiction Scale (SMAS) y el Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), aplicándose la prueba de correlación de Pearson para el análisis estadístico. Los hallazgos revelaron que el 70,3 % de la muestra reportó alteraciones en la calidad del sueño y 76 % adicción a redes sociales, Asimismo, los hallazgos evidenciaron una asociación positiva y significativa entre la dependencia de plataformas digitales y una peor calidad de descanso nocturno ($r = 0,358$; $p = 0,000$). Estos hallazgos respaldan la existencia de una relación significativa entre ambas variables en estudiantes de enfermería, población que, por sus demandas académicas, podría ser especialmente vulnerable a los efectos del uso problemático de redes sociales.

Hussein A, et al. (13), Irak, 2025, tuvieron como objetivo “evaluar la relación entre el uso de redes sociales y la calidad del sueño en estudiantes universitarios”. Para ello, desarrollaron una investigación con enfoque cuantitativo, de alcance correlacional y corte transversal, en la que participaron 600 estudiantes de la Universidad de Duhok, incorporados mediante un procedimiento no probabilístico. Los datos se recopilaron a través de cuestionarios autoadministrados que indagaron sobre los hábitos de conexión a redes sociales, mientras que, la calidad del sueño fue valorada mediante el Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). En los hallazgos mostraron que el 66,3 % de las personas entrevistadas presentaba una calidad de sueño deficiente; además, se identificó que el empleo prolongado de redes sociales, particularmente durante la noche, se vinculó de manera estadísticamente significativa con un mayor deterioro del sueño ($p < 0,001$). Por lo tanto, se concluye que los hallazgos permiten concluir que el abuso de redes sociales y los trastornos del sueño en universitarios no son independientes, sino que están relacionados de forma significativa.

Rahman M, et al. (14), Bangladesh, 2025, tuvieron como objetivo “investigar la relación entre adicción a redes sociales, fatiga por redes sociales (SMF), miedo a perderse algo (FoMO) y calidad del sueño en estudiantes universitarios”. La investigación, de enfoque cuantitativo y corte transversal, adoptó un diseño correlacional y contó con 611 jóvenes de instituciones de educación superior. Para recabar los datos, emplearon cuestionarios autoadministrados como el índice de calidad del sueño de Pittsburgh (PSQI) así como también, escalas para evaluar adicción a redes sociales, fatiga por estas plataformas y miedo a quedar excluido de experiencias virtuales. Los hallazgos permitieron constatar que la adicción a redes sociales (SMA), la fatiga por redes (SMF) y el FoMO presentaban una asociación estadísticamente significativa con un deterioro en la calidad del descanso nocturno ($p < 0,001$). Se concluye que el empleo problemático de plataformas digitales, junto con sus implicaciones psicológicas, guarda una relación significativa con alteraciones en el patrón de sueño de los estudiantes universitarios.

Rivera L. Guijarro C. (15), Ecuador, 2025, tuvieron como objetivo “explorar la relación entre el uso de redes sociales y la calidad del sueño en estudiantes universitarios”. Se utilizó una metodología cuantitativa, sin manipulación de variables, buscando la correlación entre ellas y de medición transversal, incluyendo a 100 participantes de la carrera de Psicología escogidos bajo un criterio no probabilístico. Para evaluar las variables en cuestión, se administraron instrumentos diseñados para tal fin como el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y el Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Las evidencias revelaron un vínculo negativo de grado moderado y estadísticamente significativa entre el uso excesivo de plataformas digitales y el deterioro del reposo nocturno ($\text{Rho de Spearman} = -0,538$; $p = 0,017$). De acuerdo con este resultado, se observa que a medida que se incrementa la utilización problemática de redes sociales, la calidad del sueño tiende a reducirse. Este hallazgo refuerza la hipótesis de que el empleo desmedido de entornos digitales puede interferir con los patrones normales de sueño en población universitaria, afectando su bienestar general.

Tandazo J. (16), Ecuador, 2025, tuvo como objetivo “determinar la influencia del uso de redes sociales en la calidad de sueño del personal de salud de la Unidad Metropolitana de Salud Sur”. Para responderla, diseñó un estudio cuantitativo, transversal y de tipo correlacional, sin manipulación de variables, es decir, considerándose como población al total de profesionales de dicha unidad, constituyendo un censo. Los hallazgos revelaron que la mayoría del personal utilizaba redes sociales antes del descanso nocturno, práctica vinculada significativamente con alteraciones en la calidad del sueño. En el análisis estadístico se observó que el tiempo destinado

a plataformas digitales tiene una relación significativamente estadística entre y el deterioro del descanso nocturno ($p < 0,001$), evidenciando que a mayor exposición a redes sociales, peor calidad del sueño en los profesionales evaluados. Este patrón sugiere que, entre más prolongada es la exposición a redes, es menos eficiente la calidad del sueño en este grupo ocupacional. Se desprende, finalmente, que el uso de estas tecnologías influye de forma notoria en el descanso de los profesionales evaluados.

A nivel nacional:

Monteza K. y Santisteban M. (17), Chiclayo, 2022, tuvieron como objetivo “determinar la correlación entre la adicción a redes sociales y la calidad del sueño en estudiantes universitarios”. Para abordar el problema, optaron por un diseño transeccional de tipo correlacional, enmarcado en un enfoque cuantitativo y sin intervención sobre las variables. Participaron 300 estudiantes universitarios en el estudio, seleccionados a través de un procedimiento no probabilístico. Como instrumentos de medición se aplicaron la Escala de Adicción a Redes Sociales y el índice de Pittsburgh (PSQI). Se halló que el 65 % de los participantes presentaba niveles moderados a altos de adicción a plataformas digitales, mientras que el 57 % evidenció un sueño de mala calidad. Se observó, además, una relación estadísticamente relevante entre ambos fenómenos ($Rho = -0,45$; $p < 0,01$). En consecuencia, se infiere que en la muestra analizada, el uso problemático de plataformas virtuales y las alteraciones del sueño se encuentran vinculados de manera significativa.

Terán C. (18), Arequipa, 2023, tuvo como objetivo “determinar la asociación entre adicción a redes sociales y depresión, ansiedad y mala calidad de sueño en estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa”. Con esa finalidad, llevó a cabo un análisis de enfoque cuantitativo, con un alcance transversal y correlacional, en la que no se ejerció control experimental sobre las variables. La muestra final se compuso de 273 jóvenes, escogidos por un método no probabilístico por conveniencia. Para estimar las dimensiones de valor se recurrió al Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), los inventarios de Beck para depresión (BDI) y ansiedad (BAI), así como al índice Pittsburgh (PSQI) para evaluar el sueño. Los resultados indicaron que quienes presentaban mayor dependencia de entornos digitales mostraban también puntuaciones más elevadas en depresión ($p < 0,001$), ansiedad ($p < 0,001$) y deterioro del descanso nocturno ($p < 0,01$). En conclusión, los hallazgos evidencian que la aplicación problemática de redes sociales no solo impacta la pausa nocturna, sino que también se vincula con alteraciones emocionales en población universitaria, lo que fortalece la relevancia de abordar este evento desde un punto de vista integral de salud.

Justo S. (19), Puno, 2025, tuvo como objetivo “determinar la relación entre el uso de las redes sociales y la calidad de sueño en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2024”. Para ello, desarrolló un trabajo de corte transversal, con metodología cuantitativa y alcance correlacional, donde no se intervino directamente sobre las variables objeto de estudio. La población objeto de estudio se conformó de 149 estudiantes de enfermería mediante un procedimiento probabilístico estratificado. Como instrumentos de medición se aplicaron el Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) y también la Escala de Adicción a las Redes Sociales (ARS). El análisis mostró que el 59,1 % de los evaluados evidenció un nivel moderado de uso de plataformas digitales; de este grupo, el 30,9 % evidenció un sueño de baja calidad y el 26,8 % mostró alteraciones moderadas en su descanso. Los resultados permitieron establecer una correlación positiva y significativa entre las variables analizadas ($Rho = 0,682$; $p = 0,000$), lo cual propone que a medida que se intensifica la presencia en redes, el descanso tiende a deteriorarse. Este hallazgo evidencia una relación de magnitud considerable, reforzando la necesidad de abordar el uso digital como un factor relevante en la salud de los estudiantes de enfermería.

Gamarra M. y Reyes V. (20), Arequipa, 2025, tuvieron como objetivo "evaluar la asociación entre el uso de redes sociales y la calidad del sueño de estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del área de Clínicas de la UCSM, durante marzo de 2024". Desarrollaron una investigación con enfoque cuantitativo, de diseño correlacional y corte transversal. La muestra incluyó a 211 estudiantes pertenecientes a los semestres VII, IX y XI, seleccionados mediante un procedimiento no probabilístico por conveniencia. Como estrategia analítica, aplicaron la prueba Chi-cuadrado, fijando un umbral de significación del 5 % con el propósito de poder revisar el posible vínculo entre las variables. Los resultados obtenidos indicaron que, en términos generales, no pudo constatare una relación estadísticamente relevante entre el apego a entornos digitales y el deterioro del sueño ($p > 0,05$). No obstante, se observó que el año de estudios mostraba una asociación significativa con la frecuencia de uso de estas plataformas ($p < 0,05$). Por lo tanto, se desprende que, aunque no se verificó un vínculo directo entre las variables principales, el avance en la formación académica podría estar incidiendo en los hábitos digitales y, por esa vía, en la calidad del descanso de los estudiantes evaluados.

Quiroz A, et al. (21), Lima, 2025, Lima, tuvieron como objetivo “determinar la influencia de la adicción a las redes sociales en el insomnio de estudiantes universitarios”. Con esa finalidad, diseñaron un estudio de enfoque cuantitativo, con alcance transversal y sin manipulación experimental, que incluyó un grupo de 530 estudiantes universitarios incorporados mediante un

procedimiento no probabilístico. Para cuantificar las variables de interés se recurrió a la Escala de Insomnio de Atenas y a la Escala de Adicción a Redes Sociales (ARS). Los análisis practicados documentaron que quienes mostraban mayor apego a entornos digitales tendían también a reportar mayores dificultades para conciliar o mantener el sueño, con una relación estadísticamente significativa entre ambos fenómenos ($p < 0,05$). Este patrón sugiere que el insomnio se intensifica a medida que se profundiza la adhesión a plataformas virtuales. Se concluye, por tanto, que la adicción a plataformas virtuales ejerce una influencia significativa sobre el insomnio en la población universitaria, afectando de manera indirecta la calidad del descanso nocturno.

2.2. Bases Teóricas

Variable 1: Uso de redes sociales

Hoy en día las redes sociales funcionan como espacios digitales donde las personas y las organizaciones pueden comunicarse, compartir ideas y consumir todo tipo de contenido. A través de estas plataformas, no solo se difunde información, sino que también se crea y se mantiene contacto con otros, todo en un entorno virtual que conecta a millones de usuarios (22).

Desde la perspectiva conductual, el uso de redes sociales empieza a ser problemático cuando se parece cada vez más a una adicción sin sustancia de por medio. Es decir, cuando la persona pierde el control, no puede dejar de pensar en ellas y sigue conectándose aunque ya le esté trayendo problemas en su día a día (23). En este sentido, ya se ha desarrollado evidencia científica que respalda la existencia y asociación de patrones de uso compulsivo asociados a estas plataformas (24).

Se ha visto que el uso descontrolado de redes sociales, muchas veces viene acompañado de malestares como ansiedad, desánimo o una sensación de soledad, aunque se esté en contacto virtual con otros (25). Distintos trabajos han ido confirmando que el uso intensivo de pantallas no solo cansa la vista, sino que también altera la forma en que dormimos. En población joven, esto es especialmente preocupante, porque su sueño se vuelve más superficial, se atrasa o simplemente no alcanza a ser reparador (26).

Dimensiones

- Obsesión por las redes sociales:

Se entiende como la preocupación constante e inquietud de la persona por estar todo el tiempo pensando en lo que pasa en redes, pendiente de si hay algo nuevo, aunque esté haciendo otra cosa hay una necesidad de revisar actualizaciones (23).

- Falta de control personal en el uso de redes sociales

Se manifiesta como la dificultad para regular voluntariamente el tiempo de conexión, evidenciada en intentos fallidos por reducir el uso o en la revisión compulsiva de notificaciones (24).

- Uso excesivo de las redes sociales

Implica dedicar una cantidad desproporcionada de tiempo a estas plataformas, afectando responsabilidades académicas, laborales y sociales, y manteniendo el comportamiento pese a consecuencias negativas (25).

Calidad del sueño

El descanso nocturno representa un proceso biológico indispensable para la conservación de la salud integral. Durante el sueño se producen cambios neurológicos, cardiovasculares y hormonales que favorecen la recuperación del organismo (27).

La calidad del sueño se entiende como el grado en que el descanso nocturno resulta reparador, suficiente y continuo, permitiendo un adecuado funcionamiento durante el día (28).

Diversos organismos internacionales recomiendan que los adultos jóvenes duerman en promedio entre 7 y 9 horas por noche para mantener un estado óptimo de salud (29). Una duración insuficiente del sueño se ha asociado con mayor riesgo de alteraciones emocionales, problemas metabólicos y disminución del rendimiento cognitivo (30,31).

Además, la exposición prolongada a dispositivos electrónicos y redes sociales antes de dormir puede interferir en la conciliación del sueño y aumentar la latencia, afectando su calidad (26).

Dimensiones:

Las dimensiones evaluadas en la presente investigación se fundamentan en el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) (28):

- Calidad del sueño subjetiva

Se refiere a la percepción personal de cuán reparador y satisfactorio es el sueño, considerando descanso físico y mental y sensación de estar descansado al despertar.

- Latencia del sueño

La latencia del sueño es básicamente el tiempo que una persona tarda en quedarse dormida desde que se acuesta. Es un indicador que suele usarse para detectar si hay dificultades para conciliar el sueño. De hecho, en muchos estudios se considera que una latencia prolongada es uno de los primeros indicadores de insomnio o de malos hábitos de sueño.

- Duración del sueño

Cantidad total de horas dormidas durante la noche, fundamental para la recuperación física y mental (29).

- Eficiencia del sueño

Proporción entre el tiempo efectivo de sueño y el tiempo total que la persona permanece acostada, constituyéndose en un indicador objetivo de la continuidad y profundidad del descanso nocturno, es decir, refleja la eficiencia real del descanso.

- Uso de medicamentos para dormir

Administración de fármacos hipnóticos como ayuda para la conciliación del descanso nocturno, que indica dificultades persistentes para conciliar o mantener el sueño.

- Disfunción diurna

Somnolencia, falta de concentración o fatiga durante el día, afectando desempeño académico, social y físico (31).

- Perturbaciones del sueño

Despertares nocturnos frecuentes o interrupciones que fragmentan el sueño y afectan su continuidad y calidad restauradora (32).

Teoría del déficit de autocuidado de Dorothea Orem

La Teoría del Déficit de Autocuidado sostiene que las personas tienen la capacidad de realizar acciones dirigidas al mantenimiento de su salud; sin embargo, cuando existe una limitación para satisfacer estas necesidades, se produce un déficit que requiere intervención profesional (33). En este contexto, pasar demasiado tiempo en redes sociales puede terminar afectando cosas tan básicas como el descanso.

Esta teoría brinda la oportunidad de examinar cómo el empleo de las redes sociales interfiere con los requerimientos de autocuidado vinculados al sueño en alumnos universitarios y en este sentido, la enfermería podría buscar estrategias de intervención al existir un déficit en el autocuidado, impulsando la salud física y emocional de la persona.

Teoría del modelo de sistemas de Betty Neuman

El Modelo de Sistemas plantea que la salud es el resultado del equilibrio entre factores estresores y mecanismos de defensa del individuo (34). Cuando el uso de redes se vuelve problemático, puede actuar como una fuente de estrés que termina desajustando ese equilibrio, ese malestar termina afectando cosas tan básicas como dormir bien o estar pleno en el día a día.

Este enfoque ayuda a entender cómo ciertos factores estresores del entorno, como lo social, lo tecnológico o incluso lo ambiental, pueden ir desgastando las defensas de un estudiante impactando en su vida de manera biopsicosocial. El uso excesivo de redes, por ejemplo, puede actuar como un estresor que termina afectando no solo el estado de ánimo, sino también cosas tan concretas como dormir mal. Desde esta mirada, analizar cómo el estudiante se relaciona con esos estresores digitales permite pensar en formas de estrategia de cuidado, fortaleciendo sus propios recursos para que pueda mantener el equilibrio fisiológico y evitar que el descanso se deteriore.

Teoría de las Necesidades Básicas de Virginia A. Henderson

Tomando como referencia los fundamentos de la Teoría de las Necesidades Básicas, hay cosas que son imprescindibles para cualquier persona, y entre ellas están el descanso y el sueño. No son un lujo ni algo secundario, son necesidades fundamentales de toda persona (35). Cuando estas necesidades no se satisfacen adecuadamente, se compromete el estado de salud integral del individuo, lo que justifica la intervención de enfermería para promover hábitos saludables y fortalecer el autocuidado (36).

Dentro de este enfoque, el sueño figura como una necesidad humana básica, y cualquier factor que interfiera con él —como el uso excesivo de redes sociales o patrones de uso problemático— puede dificultar el logro de esta necesidad y, por ende, la recuperación o mantenimiento de la salud. La enfermera, según Henderson, debe identificar las barreras que impiden que el individuo satisfaga esta necesidad de descanso y apoyar a la persona para alcanzar una rutina de sueño saludable, promoviendo educación, autocuidado y hábitos que favorezcan su bienestar físico y mental.

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Hi: Existe relación significativa entre el uso de redes sociales y la calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2026.

H0: No existe relación significativa entre el uso de redes sociales y la calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2026.

2.3.2. Hipótesis específicas

- Existe relación significativa entre el uso de redes sociales según su dimensión obsesión por las redes sociales y la calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2026.
- Existe relación significativa entre el uso de redes sociales según su dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales y la calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2026.
- Existe relación significativa entre el uso de redes sociales según su dimensión uso excesivo de las redes sociales y la calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2026.

3. METODOLOGÍA

3.1 Método de la investigación

El estudio adopta la metodología de tipo inductiva. Según Rodríguez y Pérez, este enfoque permite conectar el razonamiento que va de lo particular a lo general con la aplicación de principios teóricos, lo que facilita la construcción de conocimiento científico a partir de la observación y el análisis de datos concretos. En este caso, se parte de la información recogida directamente de los estudiantes para luego identificar patrones y llegar a conclusiones más amplias sobre el fenómeno estudiado (37).

3.2 Enfoque de la investigación .

La presente investigación es de enfoque cuantitativo, ya que permitirá medir y analizar objetivamente las variables uso de redes sociales y calidad del sueño mediante instrumentos validados, así como establecer la relación entre ambas a través de procedimientos estadísticos (38).

3.3 Tipos de investigación

Este análisis se embarca en lo que se conoce como investigación aplicada, eso significa que no busca solo acumular teoría, sino más bien generar conocimiento útil que pueda ayudar a resolver problemas concretos, especialmente aquellos que afectan a la sociedad. El objetivo es que los resultados se traduzcan en acciones o decisiones que tengan un impacto real en la vida de las personas (39).

3.4 Diseño de la investigación

El diseño está enfocado como un estudio de investigación no experimental. Eso quiere decir que el investigador no va a intervenir ni modificar ninguna variable, sino que simplemente se observarán en su entorno natural. El objetivo es examinar el vínculo entre la exposición a redes sociales y la calidad del descanso nocturno dentro del contexto universitario, por tal motivo esta investigación tiene un alcance correlacional. Además, será un estudio de corte transversal, porque se recogerá la información en un solo momento y no a lo largo del tiempo, de esta manera, se podrá obtener una fotografía de lo que ocurre en ese momento específico con los hábitos digitales y el sueño de los estudiantes (40).

3.5 Población, muestra y muestreo

Población

Se trabajará con una población constituida por 135 estudiantes inscritos en el segundo semestre del programa de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, ubicada en el distrito de Lima, durante el periodo académico 2026-I.

Muestra

Debido a que el número total de estudiantes matriculados es de 135, se trabajará bajo la modalidad de censo, por lo que la muestra estará constituida por la totalidad de la población.

En este sentido, no se realizará cálculo muestral, por cuanto se integrará a la totalidad de estudiantes que reúnan las condiciones de inclusión estipuladas en la presente investigación.

Muestreo

Dado que se trata de un estudio censal, no se aplicará ningún procedimiento de muestreo, ya que se incluirá a la totalidad de estudiantes que conforman la población de estudio y cumplan los criterios de selección para la participación del estudio.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes inscritos en el segundo período académico de la carrera de Enfermería durante el periodo académico 2026-I de la Universidad Norbert Wiener, del distrito de Lima.
- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes mayores de 18 años.
- Participantes que, habiendo comprendido los alcances del estudio, otorguen su consentimiento libre y voluntario, dejando constancia de dicha decisión a través de la rúbrica del consentimiento informado

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no estén inscritos en la universidad Norbert Wiener o pertenezcan otras carreras.
- Estudiantes que no acepten voluntariamente la participación en el estudio.
- Estudiantes menores de 18 años.
- Estudiantes que no manifiesten su acuerdo a través del consentimiento informado.

3.6 Variable y operacionalización

Variable principal 1: Uso de redes sociales

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (Niveles y rangos)
V1: Uso de redes sociales	Alude al tiempo y la frecuencia con que las personas utilizan las RRSS (31).	La variable será determinada a través de la Escala de Adicción a Redes Sociales (ARS), que evalúa tres dimensiones. Los resultados serán clasificados en niveles bajo, medio y alto de acuerdo con la puntuación obtenida.	Obsesión por las redes	- Necesidad de conectividad constante. - Ansiedad ante la imposibilidad de conectarse. - Preocupación recurrente por las redes sociales. - Incremento progresivo del tiempo de uso.	Ordinal	Rango de puntuación: 0 a 96 puntos. La variable será analizada mediante puntuación total, donde valores más altos reflejan una mayor existencia de conductas vinculadas con el uso problemático de redes sociales.
			Falta de control personal en el uso de las redes sociales	- Problemas para regular el tiempo de uso. - Interrupción de actividades y responsabilidades. - Preocupación por el propio comportamiento en redes sociales.		
			Uso excesivo de las redes sociales	- Tiempo excesivo de permanencia en redes sociales. - Interferencia con actividades académicas. - Interferencia con relaciones familiares y sociales. - Necesidad constante de revisar notificaciones.		

Variable principal 2: Calidad de sueño

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (Niveles y rangos)
V2: Calidad de sueño	Indica la capacidad de dormir de forma eficaz y restauradora. Estos mecanismos favorecen la recuperación física y mental, así como el equilibrio del organismo (33).	La calidad del sueño será medida mediante el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI), instrumento compuesto por 19 ítems distribuidos en siete secciones. El puntaje total varía entre 0 y 21 puntos; a más alta calificación, calidad inferior del sueño.	Calidad subjetiva del sueño	Percepción subjetiva de la calidad del sueño	Ordinal	Cada componente del PSQI se puntúa de 0 a 3 puntos. La adición de las siete secciones generará una puntuación completa entre 0 y 21 puntos. Interpretación: puntuaciones más elevadas señalan una peor calidad del sueño.
			Latencia del sueño	Tiempo requerido para conciliar el sueño		
			Duración del sueño	Número de horas de sueño por noche		
			Eficiencia habitual del sueño	Relación entre tiempo dormido y tiempo permanecido en cama		
			Uso de medicación para dormir	Frecuencia de uso de medicamentos para dormir		
			Disfunción diurna	Somnolencia y dificultades para realizar actividades diurnas		
			Alteraciones del sueño	Frecuencia de interrupciones o dificultades durante el sueño		

3.7 Técnica e instrumentos de recolección de datos

3.7.1 Técnica

Como método para la obtención de la información, se emplearán cuestionarios autoadministrados, dado que mediante preguntas establecidas permitirán obtener información necesaria para el proyecto de investigación. El propósito es obtener datos de la muestra establecida, la cual constituye el eje central del problema investigado (38).

3.7.2 Descripción de instrumentos

Variable principal 1: Uso de redes sociales

- **Cuestionario de adicción a redes sociales**

El instrumento conocido como Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), de aplicación autodirigida, fue el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) de Ecurra y Salas (2014). Está pensado para identificar conductas que puedan reflejar una dependencia problemática de las redes sociales. El instrumento se encuentra integrado por 24 ítems que se distribuyen en tres dimensiones: obsesión por las redes sociales, falta de control personal en el uso de las redes sociales y uso excesivo de las redes sociales.

Las respuestas se registran mediante una escala tipo Likert de cinco categorías: nunca (0), raras veces (1), a veces (2), casi siempre (3) y siempre (4). La puntuación total oscila entre 0 y 96 puntos, donde puntuaciones más elevadas indican una mayor presencia de conductas asociadas al uso problemático de redes sociales (41).

Variable principal 2: Calidad de sueño

- **Índice de Calidad de sueño de Pittsburgh**

El PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) es una escala auto administrada que fue elaborada por Buysse en 1989 en Estados Unidos. Este cuestionario permite que los propios participantes valoren su calidad de sueño sin intervención externa. Años después, en 2008, Jiménez junto a su equipo lo adaptaron para su uso en poblaciones de habla hispana. Está conformado por 19 ítems distribuidos en siete componentes, cuyos resultados otorga puntajes que van de 0 a 21. A medida que el puntaje se incrementa, la calidad del sueño disminuye. De esta manera, el PSQI se convierte en una herramienta útil tanto para detectar problemas de sueño como para orientar intervenciones en el ámbito clínico o académico (42).

3.7.3 Validación y Confiabilidad

- **Validez del cuestionario de adicción a redes sociales**

Este cuestionario, desarrollado y validado por Ecurra y Salas (2014) en Perú, La validez de contenido fue evaluada mediante juicio de expertos, mientras que la validez de constructo fue comprobada mediante análisis factorial, identificándose tres dimensiones: obsesión por las redes sociales, falta de control personal en el uso de las redes sociales y uso excesivo de las redes sociales (40).

- **Confiabilidad del cuestionario de adicción a redes sociales**

Para medir qué tan confiable era el instrumento, se usó el modelo de respuesta graduada de Samejima. Este método permite analizar cómo se comportan las respuestas en cada ítem y da una idea más precisa de la consistencia interna del cuestionario.

Se obtuvo coeficientes de confiabilidad de 0,91 para la dimensión obsesión por las redes sociales, 0,88 para falta de control personal y 0,92 para uso excesivo de las redes sociales. Estos resultados indican que el instrumento tiene niveles de precisión muy altos en todas sus escalas, demostrando que las puntuaciones son estables y confiables (40).

- **Validez del cuestionario de Calidad de Sueño de Pittsburgh**

La adaptación al español del instrumento fue objeto de validación por parte de Jiménez-Genchi y su equipo de investigación. A través de un análisis factorial, lograron identificar una estructura bifactorial que da cuenta del 63,2 % de la varianza total. Asimismo, el instrumento demostró adecuada validez discriminante al diferenciar significativamente a individuos sin alteraciones del sueño de aquellos con trastornos psiquiátricos ($p < 0,001$) (41).

- **Confiabilidad cuestionario de Calidad de Sueño de Pittsburgh**

Los análisis evidenciaron una consistencia interna aceptable para el instrumento, reportándose un alfa de Crobach 0,78. Eso significa que las respuestas fueron coherentes entre sí y que el cuestionario mide de manera confiable lo que se propone. Adicionalmente, se verificó la fiabilidad del instrumento a través de las correlaciones entre los siete componentes y la puntuación global, las cuales arrojaron valores significativos comprendidos entre 0,53 y 0,77. Dichos resultados confirman que la totalidad de los componentes del índice contribuyen apropiadamente a la evaluación integral de la calidad del sueño (41).

3.8 Plan de recolección de datos

Los datos recolectados serán registrados en una base de datos generada en Microsoft Excel y luego procesados empleando el software estadístico Stata versión 17.

Para el análisis descriptivo, las variables cuantitativas serán presentadas por medio de medidas de tendencia central y dispersión, a diferencia de las variables cualitativas que serán presentadas mediante frecuencias absolutas y relativas.

Para el análisis inferencial, la relación entre el empleo de redes sociales y la calidad del sueño, incluyendo el análisis por dimensiones, será evaluada mediante el coeficiente de correlación de Spearman. Se considerará un nivel de significancia estadística de $\alpha = 0,05$.

3.9 Aspectos éticos

Autonomía: durante la aplicación de este estudio, nadie va a ser obligado a participar, cada estudiante va a poder elegir libremente si forma parte o no. Antes de empezar, se les va a explicar con claridad cuál es el propósito de la investigación, y quienes acepten lo harán firmando un consentimiento informado, como forma de dejar constancia de su decisión voluntaria.

Beneficencia: La investigación está pensada para generar conocimiento que pueda ser útil y que contribuya a comprender el problema. No hay un beneficio directo para quienes participan, pero sí se espera que los resultados ayuden a pensar mejor este problema y que sirvan como insumo para futuros estudios o intervenciones.

No Maleficencia: la investigación no representa ningún tipo de riesgo para quienes participan. No hay intervenciones que puedan afectarlos física o emocionalmente, porque todo se limita a responder unos cuestionarios por cuenta propia.

Justicia: El estudio está pensado para ser inclusivo. Esto significa que cualquier estudiante que cumpla con los criterios de inclusión definidos va a poder participar. Se busca garantizar que todos tengan las mismas oportunidades de ser parte de la investigación.

Confidencialidad: Los cuestionarios serán anónimos, prescindiendo de cualquier dato que permita individualizar a los participantes. Los hallazgos obtenidos se emplearán exclusivamente con fines académicos y presentados de manera grupal.

Este estudio asegurará estrictamente la confidencialidad de los datos, previo consentimiento informado (ver Anexo 3) obtenido después de explicar claramente el propósito del estudio. La

participación será opcional y se garantizará un ambiente de respeto, siguiendo los lineamientos éticos aprobados por el Comité de Ética institucional.

La autora de la investigación declara que no existen conflictos de interés en el desarrollo o implementación de este estudio.

4. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

4.1 Cronograma de actividades

Actividad	2025			2026											
	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Agt	Sep	Oct	Nov	Dic
Realización del proyecto de tesis.	x	x	x	x	x										
Finalización del proyecto de tesis.					x										
Registro del proyecto en el Departamento de investigación.						x									
Registro del proyecto de tesis de Comité de Ética de Investigación.						x									
Recolección de datos.							x	x							
Llenado de base de datos.									x						
Análisis estadísticos de base de datos.									x						
Redacción de resultados, discusión, conclusiones, etc.										x					
Registro del informe de tesis.											x				
Sustentación del Proyecto de tesis.											x	x			

4.2 Presupuesto

El presente trabajo de investigación será realizado por la alumna Alexia del Rosario Arbieto Fajardo.

Recursos humanos	Unidad	Cantidad	Costo unitario	Costo total S/.
Asesora principal (proyecto de tesis)	Unidad	5	50.00	250.00
Asesor / Estadístico	Unidad	6	80.00	480.00
Sub total				730.00
Recursos materiales e insumos				
Copias de los instrumentos	Unidad	1029	0.10	103.00
Tableros de soporte	Unidad	2	4.00	8.00
Lapiceros	Unidad	4	1.00	4.00
Memoria Usb	Unidad	1	35.00	35.00
Imprevistos	Varios	-	-	300.00
Sub total				350.00
Transporte				
Movilidad	varios	-	-	200.00
Sub total				200.00
Total General				1380.00

5. REFERENCIA

1. Statista. Number of social media users worldwide from 2017 to 2027 (Internet). Hamburg: Statista; 2023. Disponible en: <https://www.statista.com/statistics/278414/number-of-worldwide-social-network-users/>
2. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Aumentó la población usuaria de internet en todos los grupos de edad en el primer trimestre de 2024. (Internet). Lima: INEI; 2024. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/inei/noticias/980106-aumento-la-poblacion-usuaria-de-internet-en-todos-los-grupos-de-edad-en-el-primer-trimestre-de-2024>
3. Fernandes B, Biswas N, Tan-Mansukhani R, Vallejo A, Essau CA. The impact of COVID-19 lockdown on internet use and escapism in adolescents. *Rev Psicol Clin Niños Adolesc* (Internet) 2020;7(3):59-65. Disponible en: <https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.mon.2056>
4. Younes F, Halawi G, Jabbour H, et al. Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: a cross-sectional designed study. *PLoS One* (Internet) 2016;11(9):e0161126. Disponible en: [doi:10.1371/journal.pone.0161126](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0161126)
5. Alimoradi Z, Lin CY, Broström A, et al. Internet addiction and sleep problems: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Med Rev* (Internet) 2019;47:51-61. Disponible en: [doi:10.1016/j.smr.2019.06.004](https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.06.004)
6. Chang M, Aeschbach D, Duffy F, Czeisler C. Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proc Natl Acad Sci U S A* (Internet) 2015;112(4):1232-1237. Disponible en: [doi:10.1073/pnas.1418490112](https://doi.org/10.1073/pnas.1418490112)
7. Woods HC, Scott H. Sleepy teens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *J Adolesc* (Internet) 2016;51:41-49. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>
8. Hershner S, Chervin R. Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nat Sci Sleep* (Internet) 2014;6:73-84. Disponible en: <https://doi.org/10.2147/NSS.S62907>
9. Vázquez M, Cabregos S, Yrigoin Y, et al. Adicción a internet y calidad de sueño en estudiantes de medicina de una universidad peruana. *Rev Haban Cienc Med* (Internet) 2019;18(5):817-830. Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729519X2019000500817&lng=es&nr=iso

10. Carrillo F, Picoy P, Rojas R. Impacto de la adicción a redes sociales en la salud mental de los estudiantes de medicina humana en tiempos de COVID-19. *Rev Fac Med Hum* (Internet) 2023;23(4):62-72. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v23i4.5920>.
11. Wong Y, Mo Y, Potenza N, Chan M, Lau M, Chui K, Pakpour H, Lin Y. Relationships between severity of internet gaming disorder, severity of problematic social media use, sleep quality and psychological distress. *Int J Environ Res Public Health* (Internet) 2020;17(6):1879. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph17061879>
12. Setyowati L, Kurnia A, Lestari W, Karuncharernpanit S. Association between social media addiction and sleep quality among undergraduate nursing students: a cross-sectional study. *Front Nurs* (Internet) 2023;10(2):233-239. Disponible en: DOI: 10.2478/fon-2023-0025
13. Abdullah R, Masiha S, Mohammed H. Association between social media and sleep quality among university students. *Discov Public Health* (Internet) 2025;22(2):844. <https://doi.org/10.1186/s12982-025-01239-5>
14. Rahman M, Rabby MF, Kabir MR, et al. Associations between social media addiction, social media fatigue, fear of missing out, and sleep quality among university students in Bangladesh: a cross-sectional study. *J Health Popul Nutr.* (Internet) 2025;44(1):152. Published 2025 May 10. doi:10.1186/s41043-025-00896-1
15. Rivera L, Guijarro C. Uso de redes sociales y calidad de sueño en estudiantes universitarios. *Arandu UTIC* (Internet) 2025;12(3):1074-1089. Disponible en: <https://doi.org/10.69639/arandu.v12i3.1365>
16. Tandazo J. Influencia de redes sociales en la calidad de sueño del personal de salud de la Unidad Metropolitana de Salud Sur en los meses de agosto, septiembre y octubre de 2025. (Tesis de maestría). Quito: Universidad de las Américas; 2025. Disponible en: <https://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/18286>
17. Monteza K, Santisteban M. Adicción a redes sociales y calidad de sueño en estudiantes universitarios de una universidad privada de Chiclayo (tesis). Chiclayo: Universidad Señor de Sipán; 2022. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12802/10780>
18. Terán C. Adicción a redes sociales como factor asociado a ansiedad, depresión y mala calidad de sueño en estudiantes de Medicina, 2023. (Tesis para optar al grado de médico

cirujano). Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín; 2023. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12773/16417>

19. Justo L. Uso de las redes sociales y calidad de sueño en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2024. (Tesis para optar al grado de Licenciada en Enfermería). Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2025. Disponible en: <https://repositorio.unap.edu.pe/server/api/core/bitstreams/820236b2-192e-45f3-8c93-e31b01a6066a/content>

20. Gamarra M, Reyes V. Uso de redes sociales como factor asociado a calidad de sueño en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana del área de Clínicas de la UCSM, marzo 2024. (Tesis para optar al grado de Médico Cirujano). Arequipa: Universidad Católica de Santa María; 2025. Disponible en <https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/59c95eb0-2ec0-4b07-b65f-86aaa699e46e/content>

21. Quiroz A, Chuquilin M, Núñez J. Influencia de los factores sociodemográficos y adicción a redes sociales en la calidad del sueño en estudiantes universitarios. (Tesis para optar al grado de bachiller en Enfermería). Lima: Universidad Peruana Unión; 2025. Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/8771>

22. Kaplan AM, Haenlein M. Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Bus Horiz*. 2010;53(1):59–68. Disponible en: DOI: 10.1016/j.bushor.2009.09.003

23. Griffiths MD. A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *J Subst Use*. 2005;10(4):191–197. Disponible en: DOI: 10.1080/14659890500114359

24. Andreassen CS, Torsheim T, Brunborg GS, Pallesen S. Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychol Rep*. 2012;110(2):501–517. Disponible en: <https://doi.org/10.7759/cureus.42990>

25. Kuss DJ, Griffiths MD. Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *Int J Environ Res Public Health*. 2011;8(9):3528–3552. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>

26. Primack BA, Shensa A, Sidani JE, Whaite EO, Lin LY, Rosen D, et al. Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *Am J Prev Med*. 2017;53(1):1–8. Disponible en: doi: 10.1016/j.amepre.2017.01.010

27. Hale L, Guan S. Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: a systematic literature review. *Sleep Med Rev.* 2015;21:50–58. Disponible en: doi: 10.1016/j.smr.2014.07.007
28. Rechtschaffen A, Kales A. A manual of standardized terminology, techniques and scoring system for sleep stages of human subjects. Los Angeles: Brain Information Service/Brain Research Institute, University of California; 1968.
29. Buysse DJ, Reynolds CF 3rd, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res.* 1989;28(2):193–213.
30. Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, Alessi C, Bruni O, DonCarlos L, et al. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health.* 2015;1(1):40–43 Disponible en: DOI: 10.1016/j.sleh.2014.12.010
31. Itani O, Jike M, Watanabe N, Kaneita Y. Short sleep duration and health outcomes: a systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Sleep Med.* 2017;32:246–256. Disponible en: DOI: 10.1016/j.sleep.2016.08.006
32. Pilcher JJ, Huffcutt AI. Effects of sleep deprivation on performance: a meta-analysis. *Sleep.* 1996;19(4):318–326. Disponible en: DOI: 10.1093/sleep/19.4.318
33. Sivertsen B, Omvik S, Pallesen S, Bjorvatn B, Havik OE, Kvale G, et al. A comparison of sleep diaries and actigraphy in patients with insomnia. *Sleep.* 2006;29(2):276–283. Disponible en: DOI: 10.1093/sleep/29.10.1353
34. Orem DE. *Nursing: concepts of practice.* 6th ed. St. Louis: Mosby; 2001.
35. Neuman B. *The Neuman systems model.* 5th ed. Upper Saddle River: Pearson; 2011.
36. Henderson V. *The nature of nursing: a definition and its implications for practice, research, and education.* New York: Macmillan; 1966.
37. Rodríguez A, Pérez A. Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Rev Esc Adm Neg.* (Internet). 2017;82:179-200. Disponible en: <https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647>
38. Hernández R, Fernández C, Baptista M. *Metodología de la Investigación.* 6a ed. McGraw-Hill Educación. 2014; 5 p

39. Lozada J. Investigación Aplicada: Definición, Propiedad Intelectual e Industria. CienciAmerica. (Internet). Vol. 3, N1, 2014 págs. 47-50. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6163749>
40. Bernal, C. Metodología de la investigación. Tercera edición. Colombia. Mc Graw-Hill. 2010; 120p.
41. Escurra M, Salas E. Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). Liberabit, Revista de Psicología (Internet). 2014 20(1), 73-91. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>
42. Jiménez A, Monteverde E, Nenciares A, et al. Confiabilidad y análisis factorial de la versión en español del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh en pacientes psiquiátricos. Gac Med Mex. (Internet). 2008;144(6):491-6. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/gaceta/gm-2008/gm086e.pdf>

6. ANEXOS

ANEXO 1

Anexo A. Matriz de consistencia

FORMULACION DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES Y DIMENSIONES
PROBLEMA GENERAL: PROBLEMAS ESPECÍFICOS: ¿Cómo se relaciona el uso de redes sociales y la calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada 2026?	OBJETIVO GENERAL OBJETIVOS ESPECÍFICOS ¿Cómo se relaciona el uso de redes sociales según su dimensión obsesión por las redes sociales y la calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada 2026? ¿Cómo se relaciona el uso de redes sociales según su dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales y la calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada 2026? ¿Cómo se relaciona el uso de redes sociales según su dimensión uso excesivo de las redes sociales y la calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada 2026?	HIPÓTESIS GENERAL Hi: Existe asociación entre el uso de redes sociales y la calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada 2026. H0: No existe asociación entre el uso de redes sociales y la calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada 2026. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS Existe asociación entre el uso de redes sociales según su dimensión obsesión por las redes sociales y la calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada 2026. Existe asociación entre el uso de redes sociales según su dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales y la calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada 2026. Existe asociación entre el uso de redes sociales según su dimensión uso excesivo de las redes sociales y la calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada 2026.	Variable 1 Uso de redes sociales 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 del sueño Dimensiones: • Calidad de sueño subjetiva • Latencia del sueño • Duración del sueño • Eficiencia del sueño • Uso de medicamentos para dormir • Disfunción diurna • Perturbaciones del sueño

ANEXO 2 INSTRUMENTOS

Instrumento Adicción a Redes Sociales

Estimado participante, marque con una “X” la alternativa con la que usted esté más de acuerdo. Se le pide encarecidamente tener la mayor sinceridad posible al marcar la respuesta. Es preciso recalcar que toda la información brindada es de forma anónima, asimismo puede retirarse de participar cuando usted lo desee.

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

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

CUESTIONARIO DE PITTSBURGH DE CALIDAD DE SUEÑO

Fecha:..... Edad:..... Sexo:.....

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?

Escriba la hora habitual en que se acuesta: /-----/-----/

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?

Escriba la hora habitual de levantarse: /-----/-----/

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

Escriba la hora que crea que durmió: /-----/-----/

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

Anexo 3. Formato de consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

Instituciones: Universidad Privada Norbert Wiener

Investigadores: Lic. Alexia del Rosario Arbieto Fajardo

Título: "Uso de redes sociales y calidad de sueño en estudiantes universitarios de una universidad privada, 2026".

Propósito del estudio

Lo invitamos a participar en un estudio llamado: "Uso de redes sociales y calidad de sueño en estudiantes universitarios de una universidad privada, 2026". Este es un estudio desarrollado por la investigadora de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lic. Alexia del Rosario Arbieto Fajardo. El objetivo de la investigación es analizar la relación entre el uso de redes sociales y los patrones de sueño en la población estudiantil universitaria.

Procedimientos

Si usted decide participar en este estudio, se realizará lo siguiente:

Se explicará el procedimiento y se le facilitarán dos instrumentos de evaluación y una ficha de datos, cuya resolución requerirá aproximadamente 20 minutos de su tiempo. La aplicación cuenta con la autorización institucional y la aprobación del Comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener.

Riesgos

Este estudio no implica ningún riesgo para su salud, ya que consiste únicamente en la respuesta de cuestionarios.

Beneficios

Tiene la posibilidad de conocer los resultados de la investigación (de manera individual), que puede ser de mucha utilidad en su actividad profesional.

Costos e incentivos

Usted no deberá pagar nada por la participación. Tampoco recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

Confidencialidad

Nosotros guardaremos la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio. Comprendo qué cosas pueden pasar si participo en el proyecto. También entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Participante

Nombres:

DNI:

Investigador

Nombres:

DNI:

18% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 12%  Fuentes de Internet
- 7%  Publicaciones
- 17%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 12% Fuentes de Internet
- 7% Publicaciones
- 17% 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	Trabajos entregados	Universidad Tecnologica del Peru on 2025-11-29	1%
2	Internet	hdl.handle.net	1%
3	Trabajos entregados	uwiener on 2023-04-07	1%
4	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-12-29	1%
5	Trabajos entregados	uwiener on 2023-02-05	1%
6	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2026-06-23	<1%
7	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	<1%
8	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-06-24	<1%
9	Internet	repositorio.unap.edu.pe	<1%
10	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2023-05-22	<1%
11	Trabajos entregados	uwiener on 2023-01-23	<1%