

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS**

**FACULTAD DE CIENCIAS**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**TESIS**

**“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”**

**PRESENTADA POR:**

**DAMIANA FANY QUISPE COILA**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADA EN ENFERMERIA**

**PUNO – PERÚ**

**2024**



Repositorio Institucional ALCIRA by [Universidad Privada San Carlos](https://www.upsc.edu.pe/) is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



# 18.49%

SIMILARITY OVERALL

SCANNED ON: 5 FEB 2024, 4:22 PM

## Similarity report

Your text is highlighted according to the matched content in the results above.

● IDENTICAL  
1.91%

● CHANGED TEXT  
16.57%

## Report #19564123

DAMIANAFANY QUISPE COILA "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" RESUME

N La investigación se realizó con el objetivo de determinar la relación que existe entre el uso de las redes sociales y la calidad del sueño en adolescentes del 4to y 5to grado de la

Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023.

7 8

9 13 15 19 La investigación es de tipo descriptivo correlacional, de diseño no experimental de corte transversal y el enfoque es cuantitativo, la población de estudio fue de 56 adolescentes seleccionados mediante muestreo no probabilístico, por conveniencia.

Para la recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta para ambas variables, aplicando dos instrumentos; el cuestionario Test de ARS (adicción a las redes sociales) y cuestionario escala de calidad de sueño. Los resultados son: el 42,86% de los estudiantes tiene un nivel moderado de adicción a las redes sociales, seguido por el 32,14% de los encuestados quienes tiene un nivel grave y el 25,00% de los estudiantes tiene un nivel leve de uso de redes sociales. Del mismo modo, el 42,86% de los estudiantes presentan un nivel regular de calidad de sueño, seguido por el 32,14% con un nivel bueno y el 25,00% tiene un nivel malo de calidad de sueño.

# UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS

FACULTAD DE CIENCIAS

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

TESIS

“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”

PRESENTADA POR:

DAMIANA FANY QUISPE COILA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERIA

APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:

PRESIDENTE

:



Dra. NOEMI ELIDA MIRANDA TAPIA

PRIMER MIEMBRO

:



Mtra. MARITZA KARINA HERRERA PEREIRA

SEGUNDO MIEMBRO

:



M.Sc. MARLENE CUSI MONTESINOS

ASESOR DE TESIS

:



Mg. IBETH MAGALI CHURATA QUISPE

Área: Ciencias Médicas, Ciencias de Salud

Sub Área: Ciencias de la Salud

Líneas de Investigación: Políticas de Salud, Servicios de Salud

Puno, 08 de febrero del 2024

## DEDICATORIA

A Dios por darnos la vida por permitirme disfrutar de mi familia y darme la fortaleza para seguir adelante y llegar a cumplir mis metas y sueños

A mis padres, a quienes adoro con toda el alma y a quienes debo todo lo que soy, por haberme apoyado en todo momento moralmente y económica hasta acabar mi carrera profesional, por ser los pilares más importantes de mi vida, por demostrarme su cariño y apoyo incondicional.

A mis hijos Carlos Daniel y Shirley Nayeli, cuyo amor y cariño han sido la mayor bendición en mi vida, les dedico esta tesis con la esperanza de que siempre sigan adelante y luchen por sus sueños.

## AGRADECIMIENTOS

A mi alma mater, la Universidad Privada San Carlos - Puno por haberme brindado toda la formación profesional, la cual abre sus puertas a jóvenes como yo, preparándonos para un futuro competitivo y formándonos como personas de bien.

A los docentes de la Escuela Profesional de Enfermería por su labor de impartir conocimientos, habilidades, destrezas y experiencias durante toda nuestra formación académica y profesional.

Mi más grande agradecimiento a mi asesora de investigación, Mg. Ibeth Magali Churata Quispe, quien con su amplia experiencia, conocimiento y motivación, dio una valiosa contribución en el desarrollo de este trabajo.

A los miembros del jurado: Dra. Noemi Elida Miranda Tapia, Mtra. Maritza Karina Herrera Pereira y M.Sc. Marlene Cusi Montesinos, quienes, con su excelente capacidad y conocimiento en la formación profesional, aportaron a través de sus observaciones respecto a la coherencia teórica y metodológica del presente trabajo, para ellos mi profundo agradecimiento y reconocimiento por su colaboración en la presente investigación.

Al director de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, por permitirme desarrollar la presente investigación en su prestigiosa institución, a los docentes por brindarme su tiempo y a los estudiantes que brindaron la información respectiva.

## ÍNDICE GENERAL

	<b>Pág.</b>
DEDICATORIA	1
AGRADECIMIENTOS	2
ÍNDICE GENERAL	3
ÍNDICE DE TABLAS	6
ÍNDICE DE FIGURAS	7
ÍNDICE DE ANEXOS	8
RESUMEN	9
ABSTRACT	10
INTRODUCCIÓN	11

### CAPÍTULO I

#### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

<b>1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>13</b>
1.1.1. Problema General	14
1.1.2. Problemas específicos	15
<b>1.2. ANTECEDENTES</b>	<b>15</b>
1.2.1. Antecedentes Internacionales	15
1.2.2. Antecedentes Nacionales	16
1.2.3. Antecedentes Regionales	19
<b>1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>21</b>
1.3.1. Objetivo General	21
1.3.2. Objetivos específicos	21

### CAPÍTULO II

#### MARCO TEÓRICO, CONCEPTUAL E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

<b>2.1. MARCO TEÓRICO</b>	<b>22</b>
2.1.1. TEORÍA DE LA RED SOCIAL	22
2.1.1.1. Redes Sociales	23
2.1.1.2. Clasificación de las redes sociales	24
2.1.1.3. Dimensiones por las redes sociales	24
2.1.1.4. Redes sociales más utilizadas	25
2.1.1.5. Medios de Acceso a las redes sociales	27
2.1.1.6. Frecuencia del uso de las redes sociales	27
2.1.1.7. Los niveles de frecuencia de uso de redes sociales	28
2.1.2. CALIDAD DEL SUEÑO	29
2.1.2.1. Definición del sueño	29
2.1.2.2. Definición de Calidad de sueño	30
2.1.2.3. Importancia del sueño	30
2.1.2.4. Dimensiones de la calidad de sueño	31
2.1.2.5. Fases del sueño	31
2.1.2.6. Funciones del sueño	32
2.1.2.7. Ciclos del sueño	32
2.1.2.8. Mala calidad de sueño y sus consecuencias	32
2.1.2.9. Factores determinantes de la calidad de sueño	33
<b>2.2. MARCO CONCEPTUAL</b>	<b>36</b>
<b>2.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>37</b>
2.3.1. Hipótesis General	37
2.3.2. Hipótesis específicas	37

### **CAPÍTULO III**

#### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

<b>3.1. ZONA DE ESTUDIO</b>	<b>39</b>
-----------------------------	-----------

<b>3.2. TAMAÑO DE MUESTRA</b>	<b>39</b>
3.2.1. Población	39
3.2.2. Muestra	39
<b>3.3. MÉTODOS Y TÉCNICAS</b>	<b>40</b>
<b>3.4. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES</b>	<b>42</b>
<b>3.5. MÉTODO O DISEÑO ESTADÍSTICO</b>	<b>46</b>
<b>CAPÍTULO IV</b>	
<b>EXPOSICION Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS</b>	
<b>4.1. EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DEL OBJETIVO GENERAL</b>	<b>49</b>
4.1.1. Coeficiente de correlación entre las variables	49
<b>4.2. EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DEL OBJETIVO ESPECÍFICO 01</b>	<b>52</b>
4.2.1. Nivel de uso de redes sociales en adolescentes	52
4.2.1. Dimensión 01: Nivel de obsesión en el uso de las redes sociales	54
4.2.2. Dimensión 02: Nivel de falta de control personal en el uso de las redes sociales	56
4.2.3. Dimensión 03: Nivel de uso excesivo de las redes sociales	58
<b>4.3. EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DEL OBJETIVO ESPECÍFICO 02</b>	<b>60</b>
4.3.1. Nivel de calidad de sueño en adolescentes	60
4.3.1. Dimensión 01: Nivel de calidad de sueño según las interrupciones del sueño	62
4.3.2. Dimensión 02: Nivel de calidad de sueño según las somnolencias diurnas	64
4.3.3. Dimensión 03: Nivel de calidad de sueño según los insomnios	66
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>68</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>69</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>70</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>74</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
<b>Tabla 01:</b> Operacionalización de la variable independiente y dependiente	42
<b>Tabla 02:</b> Prueba de normalidad	48
<b>Tabla 03:</b> Relación entre el uso de las redes sociales y la calidad del sueño en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023.	49
<b>Tabla 04:</b> Nivel de uso de redes sociales en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023.	52
<b>Tabla 05:</b> Nivel de obsesión en el uso de las redes sociales en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023.	54
<b>Tabla 06:</b> Nivel de falta de control personal en el uso de las redes sociales en adolescentes del 4to y 5to grado de la I.E.S. INA 92 del Distrito de Vilquechico, per2023.	56
<b>Tabla 08:</b> Nivel de calidad de sueño en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023.	60
<b>Tabla 09:</b> Nivel de interrupciones del sueño en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023.	62
<b>Tabla 10:</b> Nivel de somnolencias diurnas en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023.	64
<b>Tabla 11:</b> Nivel de insomnios en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023.	66

## ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
<b>Figura 01:</b> Nivel de uso de redes sociales en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023.	52
<b>Figura 02:</b> Nivel de obsesión en el uso de las redes sociales en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, 2023	54
<b>Figura 03:</b> Nivel de falta de control personal en el uso de las redes sociales en adolescentes del 4to y 5to grado de la I.E.S. INA 92 del Distrito de Vilquechico, 2023.	56
<b>Tabla 07:</b> Nivel de uso excesivo de las redes sociales en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023.	58
<b>Tabla 04:</b> Nivel de uso excesivo de las redes sociales en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023.	58
<b>Figura 05:</b> Nivel de calidad de sueño en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023.	60
<b>Figura 06:</b> Nivel de interrupciones del sueño en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023.	62
<b>Figura 07:</b> Nivel de somnolencias diurnas en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023.	64
<b>Figura 08:</b> Nivel de insomnios en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023.	66
	7

## ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
<b>Anexo 01:</b> Matriz de Consistencia	75
<b>Anexo 02:</b> Cuestionario 01 Test de ARS (adicción a las redes sociales)	76
<b>Anexo 03:</b> Cuestionario 02 (Cuestionario escala de calidad de sueño)	79
<b>Anexo 04:</b> Solicitud de autorización para ejecución de proyecto de investigación.	81
<b>Anexo 05:</b> Carta de autorización de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico.	82
<b>Anexo 06:</b> Cuestionario aplicado de Test de ARS (adicción a las redes sociales) y cuestionario escala de calidad de sueño.	83
<b>Anexo 07:</b> Consentimiento informado de los padres de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria INA 92.	87
<b>Anexo 08:</b> Tabulación de datos	88
<b>Anexo 09:</b> Base de datos	92

## RESUMEN

La investigación se realizó con el objetivo de determinar la relación que existe entre el uso de las redes sociales y la calidad del sueño en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023. La investigación es de tipo descriptivo correlacional, de diseño no experimental de corte transversal y el enfoque es cuantitativo, la población de estudio fue de 56 adolescentes seleccionados mediante muestreo no probabilístico, por conveniencia. Para la recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta para ambas variables, aplicando dos instrumentos; el cuestionario Test de ARS (adicción a las redes sociales) y cuestionario escala de calidad de sueño. Los resultados son: el 42,86% de los estudiantes tiene un nivel moderado de adicción a las redes sociales, seguido por el 32,14% de los encuestados quienes tiene un nivel grave y el 25,00% de los estudiantes tiene un nivel leve de uso de redes sociales. Del mismo modo, el 42,86% de los estudiantes presentan un nivel regular de calidad de sueño, seguido por el 32,14% con un nivel bueno y el 25,00% tiene un nivel malo de calidad de sueño. Concluyendo que existe relación significativa entre el uso de redes sociales y la calidad del sueño, se aplicó la prueba estadística Rho de Spearman y como resultado el coeficiente de correlación es de = 0.859, lo que indica que existe una alta correlación entre uso de redes sociales y calidad del sueño. En el resultado de esta investigación el P-valor= 0.001 < 0.01.

**Palabras clave:** Uso de redes sociales, Calidad de sueño, Adolescentes.

## ABSTRACT

The research was carried out with the objective of determining the relationship that exists between the use of social networks and the quality of sleep in adolescents in the 4th and 5th grade of the Secondary Educational Institution INA 92 of the District of Vilquechico, Period 2023. The research It is a descriptive correlational type, with a non-experimental cross-sectional design and the approach is quantitative. The study population was 56 adolescents selected through non-probabilistic sampling for convenience. For data collection, the survey technique was used for both variables, applying two instruments; the ARS Test questionnaire (addiction to social networks) and the sleep quality scale questionnaire. The results are: 42.86% of the students have a moderate level of addiction to social networks, followed by 32.14% of the respondents who have a serious level and 25.00% of the students have a serious level. slight use of social networks. Similarly, 42.86% of the students have a regular level of sleep quality, followed by 32.14% with a good level and 25.00% have a bad level of sleep quality. Concluding that there is a significant relationship between the use of social networks and sleep quality, Spearman's Rho statistical test was applied and as a result the correlation coefficient is = 0.859, which indicates that there is a high correlation between the use of social networks and sleep quality. In the result of this research, the P-value = 0.001 < 0.01.

**Keywords:** Use of social networks, Sleep quality, Adolescents.

## INTRODUCCIÓN

En América Latina se han realizado investigaciones sobre el uso de las redes sociales, debido a la necesidad que tienen los jóvenes de utilizar e interactuar en las redes sociales; se cree que el uso constante de las redes sociales genera conflictos en la familia por falta de comunicación y también académicamente. Sin embargo, los adolescentes de todo el mundo utilizan cada vez más dispositivos electrónicos y se conectan a las redes sociales; Hha transformado las relaciones, cambiado y mejorado la comunicación, la economía y la productividad en todos los sectores.

Adolescentes utilizan redes sociales como WhatsApp, Facebook, Instagram, Tiktok, etc. La mayoría de su tiempo libre lo dedican a distracciones como comunicarse con amigos, mirar videos, jugar juegos en línea, escuchar música, etc. La OMS ve el uso excesivo del teléfono como un problema de salud pública debido a sus impactos en la salud física, mental y social.

Según estadísticas de Fernández, en 2021, el 89% de los internautas utilizan 11 redes sociales diferentes, de los cuales el 76% son adolescentes y adultos jóvenes. Cabe mencionar que estos números aumentan cada año, al igual que el tiempo invertido en ellos. En 2017, la Real Campaña de Salud Pública y Salud Juvenil informó que diferentes redes sociales pueden ser más adictivas que el alcohol y el cigarrillo.

La adicción a Internet y las redes sociales se ha relacionado con una variedad de trastornos psiquiátricos, incluida la mala calidad del sueño, un problema que ha cobrado mayor relevancia con el paso de los años debido a sus efectos en la salud. El sueño es un proceso fisiológico básico, ya que regula diversas funciones del organismo, permite recuperar la energía utilizada durante el día; además, también está relacionado con la salud física y mental de las personas.

La mala calidad de sueño en los adolescentes puede ser dañina, ya que causará fatiga y letargo. Además de su cambio en el crecimiento y el desarrollo, afectará su comportamiento y salud mental, lo que causará ansiedad y depresión. Menos ideales no solo afectarán la salud; Pero lo mismo puede conducir al deterioro cognitivo e intelectual, aislamiento, aislamiento y circunstancias interpersonales, etc. Un estudio realizado en el 2017 menciona que las redes sociales tienen diferentes beneficios para personas de diferentes grupos de ocupación, pero para los jóvenes, el uso descontrolado puede conducir a un comportamiento adictivo. Si bien las redes sociales facilitan la educación y el entretenimiento de los adolescentes, su mal uso puede generar pérdida de control, falta de sueño, ansiedad, inquietud y reducción de la actividad física.

Diversos autores indican que el uso repetido de las redes sociales durante el día reduce la calidad del sueño debido a diversos mecanismos, por ejemplo, la luz de los dispositivos tecnológicos suprime la producción de melatonina, que favorece el ciclo sueño. También se ha demostrado que pasar tres o más horas en las redes sociales está asociado con patrones de sueño deficientes, como: estar cansado después de las 11:00 AM en estudios u otras actividades, despertarse de noche, tener dificultad para conciliar el sueño y despertarse antes. 8:00 AM; también estaban en el fondo académicamente. Los investigadores reconocen que el uso excesivo de las redes sociales y la falta de sueño pueden reflejar problemas de salud como ansiedad, depresión y malas relaciones familiares.

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

#### 1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Hoy en día todas las personas se esfuerzan constantemente por estar actualizadas e informadas, por lo que las redes sociales juegan un papel preponderante en la sociedad, especialmente entre los adolescentes y jóvenes, pues permite la entrega y el acceso a todo tipo de información, tanto personal como informativa, por lo que la mayoría de los adolescentes pasan su tiempo virtualmente y se limitan a la comunicación social y verbal.

El 89% de los usuarios de Internet utiliza redes sociales y los jóvenes de 14 a 24 años pasan aproximadamente 3 horas diarias en ellas, incrementando su tiempo cada año. La OMS considera el abuso del teléfono un problema de salud pública debido a su impacto negativo en el desarrollo y capacidad diaria de las personas.

El uso excesivo de las redes sociales puede causar problemas psicológicos y de relación, como adicciones, ciberacoso, absorción del tiempo libre, trastornos del sueño, entre otros. A pesar de eso, las redes sociales son útiles para los estudiantes porque les permiten trabajar en grupo y acceder a la información. Por otro lado antiguamente el sueño no se consideraba una parte esencial del ser humano, puesto que es una necesidad fisiológica importante, ya que unas pocas horas de sueño pueden afectar

negativamente la salud física y mental, las interacciones sociales y el rendimiento académico o laboral de las personas.

El presente proyecto de investigación, titulada “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”, se plantea con el objetivo de determinar si existe una relación entre el uso de las redes sociales y la calidad del sueño en los adolescentes. Cabe señalar que la mala calidad del sueño y el uso excesivo de las redes sociales pueden afectar la salud, el rendimiento escolar y el desarrollo cognitivo, pudiendo provocar diversos accidentes por distracción o somnolencia en los adolescentes.

Asimismo, con este estudio, se pretende que los estudiantes puedan mantener suficiente salud física y mental para desempeñarse mejor en el colegio, ya que de validar las hipótesis se realizaron recomendaciones para ayudar a mejorar el rendimiento, especialmente la salud de los adolescentes.

### **1.1.1. Problema General**

¿Cuál es la relación que existe entre el uso de las redes sociales y la calidad del sueño en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023?

### **1.1.2. Problemas específicos**

→ ¿Cuál es el nivel de uso de las redes sociales según: Obsesión, falta de control personal y uso de redes sociales en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023?

→ ¿Cuál es el nivel de calidad del sueño según: interrupciones del sueño, somnolencias diurnas e insomnio en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023?

## **1.2. ANTECEDENTES**

### **1.2.1. Antecedentes Internacionales**

Clavijo y Rocha y Molano (1) realizaron su tesis de grado en la ciudad de Bogotá - Colombia en el año 2020. La muestra constó de 49 estudiantes, principalmente mujeres, en su último semestre, matriculados en un promedio de tres clínicas por semestre. Los estudiantes estudian una media de una o dos horas por noche a las redes sociales sin mostrar un uso patológico. No se encontró vínculo entre el uso nocturno de redes sociales y la calidad del sueño de los estudiantes participantes, por lo que los puntajes más altos del PSIQ podrían deberse a factores como responsabilidades, estrés, ansiedad, entre otros.

Illisaca (2) realizó un estudio en Cuenca - Ecuador en el año 2020, en el cual llegó a las siguientes conclusiones. Según la investigación, la mayoría de los estudiantes duermen ocho o más horas por noche, lo cual es beneficioso para su salud física y mental. Algunas personas se van a la cama tarde, tardan dos horas en dormirse y se despiertan entre las seis y las ocho de la mañana. No lo hacen, por ende. Es momento de descansar, sin embargo, no te sientes descansado. Los factores que afectan la calidad del sueño son las alteraciones del sueño y la latencia del sueño, como el tiempo para conciliar el sueño y

despertarse durante la noche, necesidad de ir al baño, dificultad para respirar, sentir frío o calor excesivo. calor, tener pesadillas. No hubo un impacto significativo en la eficacia del sueño habitual ni en el uso de fármacos para el sueño.

Paredes y Hurtado (3) realizaron un estudio en la ciudad de La Paz - Bolivia en el año 2016; donde llegaron a las siguientes conclusiones. No hay relación entre el uso excesivo de redes sociales y la calidad del sueño. En este estudio. Las redes sociales en Internet son un problema y un factor de riesgo para los jóvenes de este estudio, a pesar de que no hay correlación entre estas dos variables. La encuesta de Adicción a las Redes Sociales revela altos puntajes en el factor de obsesión por las redes sociales, el cual está relacionado con síntomas de ansiedad e irritabilidad por el uso constante de estas plataformas.

### **1.2.2. Antecedentes Nacionales**

Cabanillas y Huacho (4) realizaron un estudio en la ciudad de Lima - Perú en el año 2020; se halló un nivel de significancia de 0.046 entre la calidad del sueño y el uso de equipos tecnológicos en jóvenes de la institución educativa de San Juan de Lurigancho. Un pequeño número de jóvenes con dificultades leves para dormir y poco uso de tecnología, así como un grupo aún más pequeño de jóvenes con dificultades moderadas para dormir y uso ocasional de tecnología, están involucrados. Algunos adolescentes experimentan dificultades moderadas para dormir y uso moderado de tecnología, mientras que otros tuvieron problemas moderados para dormir y uso intenso de tecnología, y unos pocos no tuvieron dificultades para dormir y uso escaso de tecnología.

Mego (5) realizó su tesis de grado en el distrito de Chorrillos - Lima - Perú, donde llegó a las siguientes conclusiones. La calidad de sueño, uso de redes sociales y rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería del VII, VIII y IX ciclo no están relacionados;

por lo tanto, se acepta la hipótesis  $H_0$  planteada. Los estudiantes de Enfermería del ciclo VII, VIII y IX tienen poca calidad de sueño pero su eficiencia de sueño es satisfactoria, por lo tanto la hipótesis es rechazada. Los estudiantes de Enfermería del VII, VIII y IX ciclo tienen una latencia de sueño superior a 15 minutos, por ende, se descarta la hipótesis propuesta. Los estudiantes de Enfermería del VII, VIII y IX ciclo duermen menos de 5 horas al día, lo cual respalda la hipótesis. Se rechaza la hipótesis planteada debido a las perturbaciones de sueño leves y moderadas en los estudiantes de Enfermería del VII, VIII y IX ciclo.

Cajahuaman (6) realizó su tesis de grado en la ciudad de Pucallpa - Perú; el estudio concluye que la dependencia al teléfono móvil disminuye con la edad de los estudiantes, según los resultados de las características demográficas. Esto contrasta con los hallazgos de Katerin Velásquez, quien encontró que a mayor edad aumenta tanto la dependencia al teléfono móvil como a las redes sociales. En cambio, los jóvenes de entre 12 y 14 años utilizan esto en mayor medida, al igual que nuestra investigación donde la edad con mayor uso de teléfonos móviles es la misma. Del total de 718 personas, el 63.64% de las que tienen entre 15 y 16 años utilizan el teléfono móvil principalmente durante 0 a 5 horas, comparándose con los hallazgos de Estefanía Ulloa. Las mujeres presentaron puntuaciones más altas que los varones en términos de dependencia ( $t = -3,902$ ;  $p < 0,05$ ), en línea con los resultados de nuestro estudio.

Añari y Valencia (7) realizaron su tesis de grado en la ciudad de Arequipa - Puno; según sus conclusiones, todos los adolescentes utilizan ciertas redes sociales, siendo Facebook preferido por el 86% y Twitter por el 14%. Además, el 100% de ellos utiliza los servicios de WhatsApp individualmente y en grupo. Los adolescentes hacen un uso excesivo de las redes sociales, lo que afecta su rendimiento y sueño. El 73% de los adolescentes utiliza las redes sociales para fines personales, como chatear con amigos, compartir fotos,

videos y enlaces, mientras que el 24% lo hace con propósitos escolares. Evidencia del mal uso de las redes sociales que distrae a los adolescentes de sus asuntos personales y descuida sus actividades escolares.

Cornejo y Ticona (8) realizaron un estudio en la ciudad de Arequipa - Perú; donde llegaron a las siguientes conclusiones. La población de estudio se caracterizó por edad, sexo y año de estudio, y se encontró que la media más alta fue de 16 a 17 años, siendo el 52,70% mujeres y el 58,11% del total. Quinto año de secundaria. El estudio indicó que el 65,5 % de los participantes tenía una mala calidad del sueño. El 12,2% tenía una comprensión deficiente del sueño, el 38,5% tenía una latencia de sueño deficiente, el 48% dormía menos de lo recomendado por la OMS, el menos del 30% tenía una eficiencia deficiente del sueño, el 93,2% tenía trastornos del sueño de leves a graves, el 89,2% no tomaba pastillas para dormir y más del 70% tenía trastornos diurnos de leves a moderados. Se halló una baja proporción (0,68%) de estudiantes con altos puntajes en la reutilización de redes sociales, mientras que para las otras dos dimensiones los puntajes se mantuvieron igual, con un porcentaje máximo de nivel bajo (60,81%).

Dávila (9) realizó un estudio para el grado de maestría en la ciudad de Arequipa - Perú; en la cual llegó a la conclusión de que las redes sociales afectan el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa, con pruebas estadísticas que confirman una relación negativa. La significación asintótica bilateral es  $p = 0,014$ , menor a 0,05 La mayoría de estudiantes está pendiente de lo que sucede en las redes sociales, ya que el 62,2% ingresa diariamente y el 14,3% lo hace varias veces a la semana. Las redes sociales son un lugar de sociabilización. El 70,6% de los alumnos opina que las redes sociales distraen en su vida escolar. El desempeño académico de los alumnos en la Institución Educativa. Las redes sociales pueden ayudar o perjudicar el rendimiento académico del estudiante

Blanco (10) realizó su tesis de grado en la Provincia de Arequipa - Perú; en dicha investigación se determinó que la institución de capacitación de Antonio José de Sucre presenta una alarma juvenil del 60.8%, considerando únicamente el género masculino. El nivel de síntomas depresivos en los adolescentes de la Institución de Formación Antonio José de Sucre es del 70%, considerando el género masculino, el patrón de sueño de Antonio José de Sucre fue en su mayoría intermedio: 83 (63%), moderadamente anormal: 44 (33%) y gravemente anormal: 3 (2,3%); Los fines de semana, el patrón de sueño más común fue normal en 86 (66,2%), moderadamente anormal en 29 (22,3%) y severamente anormal en 15 (11,5%). El Instituto Antonio José de Sucre no halló vínculo entre la calidad del sueño y los síntomas de ansiedad y depresión en los jóvenes.

### **1.2.3. Antecedentes Regionales**

Ancco (11) realizó un estudio en la ciudad de Puno - Perú; observó diferencias en la calidad del sueño de los estudiantes debido a la atención médica y tratamiento. El sueño de los estudiantes se evaluó según su edad. Se encontraron cambios en la calidad del sueño en el grupo de estudiantes de 23 a 26 años, que generalmente requieren atención y tratamiento médico. La calidad del sueño es diferente según el género en los estudiantes de la clínica dental, con más hombres que mujeres. Aún así, el rendimiento académico de los estudiantes es promedio. Los estudiantes mayores de 30 años en clínica dental se dividen por edad en términos de logros profesionales. Los estudiantes de 17 a 22 años tienen buenos logros profesionales, mientras que los estudiantes de 27 a 30 años tienen malos logros profesionales.

Onofre (12) realizó su tesis de grado en la ciudad de Puno - Perú en el año 2019; en su estudio concluye que no se encontró relación significativa entre las dimensiones de redes sociales y los cambios de comportamiento en los estudiantes de Ingeniería Civil. El coeficiente de correlación de Spearman fue de 0.10 con una probabilidad no significativa

( $p=0.3056 > \alpha=0.05$ ). Los estudiantes no piensan ni fantasean con las redes sociales. Hay una correlación entre el uso descontrolado de redes sociales y cambios de comportamiento en estudiantes de ingeniería civil de la universidad. 05). Los estudiantes descuidan sus deberes y estudios debido a la falta de control personal o el uso desordenado de las redes sociales.

Cruz (13) realizó un estudio en la ciudad de Puno - Perú en el año 2019; en el cual llegó a las siguientes conclusiones. Las redes sociales posibilitan la comunicación rápida y constante con los demás, pero su uso inapropiado puede tener consecuencias negativas en la vida de los estudiantes. Los estudiantes no son conscientes del poder de las redes sociales, lo cual los lleva a volverse adictos, descuidando sus responsabilidades y afectando tanto su sueño como su entorno académico y familiar. En conclusión, utilizar las redes sociales para socializar, no identificar con quién interactuar, posponer tareas y gastar excesivo tiempo en dichas plataformas. riesgos para hombres y mujeres.

Ccopa y Turpo (14) realizaron un estudio en la Provincia de Puno - Perú en el año 2019; donde llegaron a las siguientes conclusiones, las habilidades sociales de los adolescentes del Politécnico de Huáscar están estadísticamente relacionadas con su adicción a las redes sociales. Los estudiantes de esta institución educativa también mostraron un nivel medio más bajo de habilidades sociales, seguido de un promedio. Los adolescentes tienen un consumo moderado de redes sociales, lo cual puede resultar en alta adicción más adelante. Hay una relación estadística entre la adicción a redes sociales y la falta de confianza en jóvenes. La dependencia de las redes sociales está relacionada estadísticamente con la comunicación: los jóvenes con dependencia moderada en redes sociales tienen bajo desarrollo en la comunicación.

Cruz (15) realizó un estudio en la ciudad de Puno - Perú en el año 2019; concluyó que el uso de redes virtuales impactan las relaciones familiares y calidad del sueño de

estudiantes de quinto grado de secundaria. El 46,7% de ellos dijo usar regularmente las redes virtuales y tener problemas familiares debido a que estas han afectado negativamente sus relaciones con sus familiares. La hipótesis alternativa es aceptada y la hipótesis nula es rechazada. El tipo de red virtual al que acceden influye en las relaciones familiares de los estudiantes de quinto grado de secundaria. Los resultados son de 56% y el 9 % usa Facebook y la familia como red virtual. Demuestra que alguien es una red social familiar que impacta negativamente las relaciones debido a una mayor comunicación virtual en comparación con la comunicación familiar. La prueba arroja un resultado de  $p < 0.05-0.002$ . Refute la hipótesis nula y adopte la hipótesis alternativa de que el tipo de red virtual afecta significativamente las relaciones familiares de los estudiantes de quinto grado.

### **1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **1.3.1. Objetivo General**

Determinar la relación que existe entre el uso de las redes sociales y la calidad del sueño en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

→ Identificar el nivel de uso de las redes sociales según: Obsesión, falta de control personal y uso de redes sociales en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023.

→ Identificar el nivel de calidad del sueño según: interrupciones del sueño, somnolencias diurnas e insomnio en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO, CONCEPTUAL E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

#### 2.1. MARCO TEÓRICO

##### 2.1.1. TEORÍA DE LA RED SOCIAL

La teoría de la red social es controvertida y clave en la investigación en esta área, ya que enfrenta la ideología técnica a la ética de la comunicación: la ideología técnica considera que la información genera comunicación, mientras que la otra postura defiende que comunicar implica intercambiar información para compartir significados. A pesar de esto, el internet permite actividades como intercambiar información y estar interconectados, pero carece de la lógica de un medio de comunicación al no requerir reflexión acerca del vínculo entre el emisor, el mensaje y el receptor.

Georg Simmel distinguía entre grupos sociales y redes sociales hacia el final del siglo XIX. Actualmente, la noción de redes sociales utilizada por antropólogos y sociólogos es imprecisa debido a las innovaciones tecnológicas. Los teóricos de aquel tiempo conceptuaron la red social como las interrelaciones entre personas de una sociedad; la acción de las personas. En el siglo XXI, las redes sociales han cuestionado la definición de red social, unidad de análisis de persona y vínculo, y han requerido revisión de teorías de comunicación centradas en emisor, receptor y contenido. En la red social global, los

puntos de interacción y el análisis son la red, no las personas; por lo tanto, las personas prestan atención a otros vínculos de los actores implicados.

#### **2.1.1.1. Redes Sociales**

Son plataformas digitales que posibilitan la conexión entre usuarios de Internet en diferentes ubicaciones de manera simultánea. Usuarios usan múltiples redes sociales como Facebook, Twitter, YouTube, Instagram, Snapchat, Tinder. Ningún otro medio alcanza tantas personas en una pantalla pequeña como estas redes (16).

Las redes sociales son una necesidad importante en la vida de los jóvenes. Varios factores, como el género, la estructura familiar, la amistad y el nivel de educación, influyen en el uso de estas plataformas.

Los fundadores de la sociología, Durkheim, Tonnies y Simmel, son los precursores en la construcción del concepto de red social. La investigación antropológica británica en la década de 1950 demostró la utilidad del análisis de los fenómenos sociales, como las relaciones familiares y políticas, y su influencia en el logro de metas y la determinación de la agenda política. En resumen, determinar el acceso al capital social según las redes sociales se ha vuelto significativo en los últimos años.

Es una herramienta web que conecta a personas y perfiles usando categorías, colectivos y etiquetas. No se puede afirmar que las redes sociales nacieron gracias a Hi5 o Facebook; han existido desde tiempos inmemoriales. Desde tiempos prehistóricos, los seres humanos han vivido en grupos estrechamente vinculados por razones geográficas, comerciales o afectivas. En tiempos antiguos no se utilizaba Internet para comunicarse. Las redes sociales ofrecen comunicación a larga distancia y diversas herramientas de interacción. Se denomina red social tanto al conjunto de personas como al sistema que les proporciona servicios.

### 2.1.1.2. Clasificación de las redes sociales

Según Ponce (2012), las redes sociales se pueden clasificar en dos tipos: horizontales y verticales. Las redes sociales horizontales son aquellas sin una definición temática. Dirigido a todo público con diversos intereses, su función principal es la interacción social. Facebook es un ejemplo de red social horizontal. Sólo algunas redes sociales verticales para contenidos específicos del usuario: vídeos, fotografías, música, documentos, libros; otros para usuarios basados en profesiones, identidades culturales, pasatiempos o movimientos sociales. "Las redes sociales verticales se definen por un tema central". Las redes se diseñaron para satisfacer preferencias e intereses específicos.

**a. Redes sociales generalistas:** Red social para conectar usuarios de Internet de forma general. Su propósito es conectar individuos mediante perfiles y contenido compartido. Facebook, Twitter, Google, entre otros (17).

**b. Redes sociales especializadas:** Estas plataformas son conocidas como plataformas verticales y tienen una temática específica para que las personas puedan encontrar usuarios con intereses similares.

**c. Redes sociales profesionales:** Su enfoque es conectar profesionales con intereses similares para promover el diálogo y favorecer su desarrollo profesional a través de actividades empresariales (18).

### 2.1.1.3. Dimensiones por las redes sociales

- **Obsesión por las redes sociales:** Lugares virtuales populares para que los adolescentes compartan intereses y conocimientos con otros. Su mal uso conduce a la fantasía y a la pérdida de control al utilizarlos. El abuso de la imaginación y de la reflexión

continua en las redes sociales perturba la gestión de internet, causando aislamiento, desvarío, insomnio y negligencia de lo social, físico, académico, recreativo y de salud.

- **Falta de control personal:** El abuso de las redes sociales en adolescentes resulta en impactos negativos como el bajo rendimiento académico, el abandono escolar, la depresión, la ansiedad, la irritabilidad y los trastornos del sueño. La carencia de control personal se relaciona con problemas psicosociales y otros. Los adictos a los videojuegos han mostrado poca habilidad para aprovechar el feedback en sus decisiones. Los adolescentes sin control tienen mayor adicción.

- **Uso excesivo de redes sociales:** Se considera uso excesivo cuando el tiempo empleado afecta negativamente las actividades académicas, recreativas y el desarrollo personal y social de los adolescentes. Los adolescentes son dependientes de sus dispositivos electrónicos: celulares, tabletas, laptop. El individuo muestra agresividad hacia su cuidador, ansiedad, sudoración y preocupación. Además, descuida sus relaciones sociales y pierde el control de su conducta.

#### 2.1.1.4. Redes sociales más utilizadas

a. **Facebook:** Permite actualizaciones y conexiones amplias, acceso a contenido diverso, uno de los espacios virtuales más dinámicos. Facebook es la red social más utilizada a nivel global. Incluye también una función de mensajería privada y permite a los usuarios enviar y recibir mensajes. Esto resulta valioso para las empresas en términos de publicidad y promoción. correo. La red social con mayor número de usuarios a nivel global en la actualidad. Puedes compartir contenido visual y unirte a grupos en esta página web.

b. **YouTube:** Este sitio permite a los usuarios compartir y subir videos. Los jóvenes usan la plataforma para acceder a diferentes contenidos educativos o de entretenimiento.

Según las actualizaciones de Google, YouTube contaba con 17.50 millones de usuarios en Perú a principios de 2022. En 2022, el 52,2% de la población total constituía el número de usuarios de YouTube. La plataforma de videos de Google es muy popular en Perú por el lanzamiento de 'Shorts'. Esta forma de ver videos es nueva y atrae a las personas, quienes a veces pasan mucho tiempo en la plataforma.

c. **Twitter:** Es una plataforma para compartir contenido al instante y donde las personas se comunican y expresan sus ideas y emociones. y eventos globales. Con más de 144 millones de miembros, Twitter es la plataforma de redes sociales más popular. Twitter permite a los usuarios enviar mensajes y comentarios breves de tipo textual como su objetivo principal. El usuario que publica el contenido aparece en la página de inicio del sitio. Además, esta red social permite a sus usuarios estar actualizados con noticias y pensamientos recientes. Los usuarios pueden publicar imágenes, videos y expresar sus pensamientos, sentimientos y puntos de vista en esta plataforma de redes sociales llamada "tweets". También, los usuarios pueden interactuar con otros usuarios desde sus perfiles.

d. **Instagram:** Esta plataforma muestra fotos para que los adolescentes vean los perfiles de otros usuarios (19). A principios de 2022, Instagram tenía 8.90 millones de usuarios en Perú. La base de usuarios de Instagram en Perú equivalía a alrededor del 26.6% de la población total a principios de ese año. 1). En Perú, aproximadamente el 26,6% de la población estaba en Instagram a principios de año. Instagram tiene un límite de edad de 13 años o más, al igual que Facebook y Messenger. En Perú, aproximadamente el 33,7% de los usuarios de Instagram en 2022 tienen la edad "elegible".

e. **Tik Tok:** Es una plataforma muy popular en las redes sociales. Se originó en China en 2016 en la aplicación "Sacudir la música". Tik Tok se expandió

internacionalmente en 2017. Ha sido considerada la red social más popular actualmente de igual manera. Fue la app más descargada en App Store en el primer trimestre de 2020. Tiene aproximadamente 800 millones de usuarios activos a nivel global, siendo la séptima red social más popular después de Facebook, YouTube, WhatsApp, Messenger, WeChat e Instagram, y por encima de Twitter, LinkedIn, Pinterest y Snapchat.

f. **Telegram:** Es una excelente opción si no tienen WhatsApp y es muy popular en redes sociales. Cifra los chats para garantizar seguridad a los usuarios. Se utiliza principalmente para consumir información y noticias que abarcan temas políticos, científicos y otros. También tiene un navegador incorporado para mantenernos dentro de la app incluso al abrir un enlace externo.

#### **2.1.1.5. Medios de Acceso a las redes sociales**

El afán del ser humano por mejorar la comunicación ha impulsado el desarrollo de dispositivos cada vez más potentes y veloces. Los dispositivos se clasifican en categorías como celulares, tablets, laptops, desktops en el hogar y computadoras públicas. Sin embargo, es crucial recordar que lo que es innovador y emergente en la actualidad puede volverse obsoleto rápidamente en el futuro.

Los celulares son una herramienta necesaria debido a la ansiedad por su falta de disponibilidad o por problemas con la batería o pérdidas. El uso frecuente de celulares, tabletas o laptops en diferentes áreas de la vida está en aumento debido a que los dispositivos son más pequeños y ligeros, lo que facilita llevarlos a cualquier lugar y acceder a redes sociales en cualquier momento.

#### **2.1.1.6. Frecuencia del uso de las redes sociales**

El uso frecuente de redes sociales puede generar conductas desadaptativas y afectar el bienestar psicológico. El exceso de tiempo en redes sociales afecta las relaciones

sociales saludables. La conectividad y la interacción en línea pueden reducir el contacto interpersonal en la vida real, lo que afecta negativamente las relaciones familiares, románticas y sociales en general. La dependencia de las redes sociales puede dificultar la demostración de habilidades sociales clave, como la asertividad, la empatía y la expresión corporal. Las habilidades sociales en el mundo real pueden verse afectadas, ya que las interacciones en línea no tienen los mismos requisitos que las interacciones personales. Es importante equilibrar redes sociales y relaciones directas para mantener una buena salud mental.

#### **2.1.1.7. Los niveles de frecuencia de uso de redes sociales**

- **Nivel leve:** Este nivel es para usuarios ocasionales de redes sociales, que generalmente las usan de una a dos horas cada semana. Durante este período, las personas no sienten ansiedad, obsesión o falta de control al desconectarse. Están alerta, lo que les mantiene receptivos y atentos. Esto les ayuda a manejar situaciones problemáticas.
- **Nivel moderado:** Los usuarios en este nivel utilizan las redes sociales a diario, invirtiendo de tres a seis horas al día, típicamente de dos a tres veces por semana. Durante esta etapa, se experimenta una reducción en la capacidad de atención y percepción, lo cual resulta en problemas para concentrarse y analizar de manera imparcial.
- **Nivel grave:** Usuarios de redes sociales: 7+ horas diarias, 4+ veces/semana. En este nivel, la falta de concentración se agudiza y se experimenta una percepción distorsionada de la realidad. Las categorías evalúan y comprenden cómo el uso de las redes sociales afecta la vida diaria de una persona. Estas nueve horas superan el tiempo promedio que los adolescentes dedican a dormir y a estar con sus padres y maestros.

Además, estas nueve horas no incluyen el tiempo académico que utilizan los medios digitales. Esto demuestra que estos jóvenes están inmersos en el mundo de la tecnología digital las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y esto está influyendo en cada aspecto de sus vidas, incluso más que cualquier otra cosa.

## **2.1.2. CALIDAD DEL SUEÑO**

### **2.1.2.1. Definición del sueño**

El sueño es esencial para mantener la salud general de una persona. Considerada por muchos autores como una fuente de restauración corporal y funcional (20). Antiguamente, se creía que el sueño era la falta de actividad en las personas. Gracias a la tecnología y estudios, sabemos que el sueño es un estado activo, reversible y cíclico que equilibra cuerpo y mente (21). El sueño es un proceso fisiológico complejo, estructurado en dos fases: REM y no REM. El hipotálamo facilita el sueño, cuando el cerebro es más receptivo a las señales internas (22).

La palabra sueño proviene de 'somnum' en latín y se encuentra presente en términos como somnoliento, sonámbulo o somnífero. Según la Real Academia Española, el sueño implica dormir con ensueños y es un proceso fisiológico esencial para los seres humanos. Regula el equilibrio psíquico y físico, y es una actividad reparadora del organismo. Por eso, una tercera parte de la vida se dedica a esta actividad. Durante el sueño, la conciencia se reduce y ciertas funciones como la memoria y el sistema inmunológico se fortalecen. Sin embargo, dormir es un estado inconsciente reversible distintivo del coma o estupor.

### **2.1.2.2. Definición de Calidad de sueño**

El sueño es complejo de definir, pero se considera un indicador de calidad de vida en medicina, abarcando tanto dormir bien por la noche como tener un buen rendimiento durante el día.

La calidad del sueño implica aspectos cuantitativos y cualitativos, como la duración, el inicio y la vigilia, el mínimo de interrupciones y el no uso de somníferos, además de realizar todas las fases para que sea reparador. Según expertos, el tiempo ideal de sueño para todas las etapas y ciclos es de 7 a 9 horas, dependiendo de la edad.

Se deben reducir los factores externos que afectan el sueño y controlar los factores relacionados con la salud durante el día, como el ejercicio, el manejo del estrés y la nutrición. Algunos nutrientes favorecen el sueño, mientras que el consumo de ciertas sustancias lo afecta negativamente. Dormir no es tiempo desperdiciado, ya que permite al cuerpo y la mente recuperarse y prevenir trastornos de sueño y problemas de salud.

### **2.1.2.3. Importancia del sueño**

La falta de sueño afecta el funcionamiento del sistema nervioso, provocando mareos y dificultad para concentrarse. Reduce también la memoria, el desempeño físico y la habilidad para resolver situaciones cotidianas. La falta de sueño puede causar trastornos del humor y alucinaciones. El sueño favorece la regeneración de las neuronas, según algunos expertos. La falta de sueño afecta negativamente el rendimiento de las neuronas. El sueño permite al cerebro reforzar conexiones neuronales que se debilitaron por falta de actividad. La liberación de la hormona de crecimiento ocurre durante el sueño profundo en niños y adultos jóvenes. Durante el sueño profundo, muchas células del cuerpo exhiben un aumento en la producción de proteínas y una disminución en su pérdida. El

sueño profundo es muy valioso porque las proteínas son esenciales para el crecimiento y la reparación celular.

#### 2.1.2.4. Dimensiones de la calidad de sueño

- **El factor de las interrupciones del sueño:** Se refiere a despertarse repetidamente durante la noche durante largos periodos de tiempo. Los despertares nocturnos pueden deberse al consumo de sustancias psicoactivas, hábitos de sueño inadecuados y enfermedades mentales como ansiedad y depresión.
- **La somnolencia diurna:** Es la dificultad de mantenerse despierto durante el día, con prevalencia constante y sueño involuntario; causas relacionadas con factores psicológicos, estrés, privación de sueño y despertares nocturnos. La somnolencia excesiva indica una mala calidad del sueño, lo cual afecta la salud, aumenta el riesgo de accidentes, enfermedades y reduce la productividad.
- **El insomnio:** Son problemas comunes para conciliar, mantener y consolidar el sueño, incluso cuando hay oportunidades adecuadas para dormir. Es importante señalar que sus efectos afectan negativamente las áreas en las que la persona lleva a cabo sus actividades, como la académica, conductual, laboral y social.

#### 2.1.2.5. Fases del sueño

- **Fase sin movimientos oculares rápidos (NREM):** Contiene 4 etapas con ondas cerebrales de menor frecuencia y mayor amplitud, resultando en reducción de la actividad neuronal, tono muscular disminuido, cuerpo relajado e inmovilizado, y ritmo cardíaco y respiración más lentos. desaparecen la lentitud y la reducción de los movimientos oculares (23).

- **Fase con movimientos oculares rápidos (REM):** El sueño REM es una fase caracterizada por actividad cerebral rápida e irregular sin estímulos externos; se recuerda al despertar (24).

#### **2.1.2.6. Funciones del sueño**

El sueño es esencial para las actividades diarias y su función aún es un misterio, a pesar de los estudios realizados. El sueño tiene múltiples funciones, de acuerdo a investigaciones recientes (25):

- Conservar energía
- Termorregulación y detoxificación cerebral
- Restauración tisular
- Memoria y aprendizaje
- Regulación metabólica y endocrina
- Activación inmunológica

#### **2.1.2.7. Ciclos del sueño**

El ciclo del sueño, conocido también como ciclo de sueño-vigilia o ciclo circadiano, tiene una duración de 24 horas. El reloj circadiano está controlado y regulado internamente por el hipotálamo en el núcleo supraquiasmático. mediante mecanismos externos para adaptarse a la luz (26).

#### **2.1.2.8. Mala calidad de sueño y sus consecuencias**

La mala calidad de sueño afecta la calidad de vida debido a sus beneficios para el organismo y la salud, ya que dormir bien es crucial para el funcionamiento diario. La mala

calidad del sueño afecta diversas funciones del cuerpo y causa efectos como fatiga, somnolencia, bajo rendimiento, dificultad de atención y disminución de habilidades, además de aumentar el riesgo de ansiedad, depresión, estrés, irritabilidad y enfermedades infecciosas.

La falta de sueño de calidad tiene consecuencias en lo personal, familiar y laboral, ya que disminuye el rendimiento y la interacción social, afectando así tanto el trabajo como las relaciones. La mala calidad de sueño afecta a varios sistemas, especialmente los metabólicos y cardiovasculares, así como los inmunológicos. La falta de sueño aumenta el estrés oxidativo y la buena calidad de sueño tiene efectos antioxidantes y protectores para el cuerpo humano.

#### **2.1.2.9. Factores determinantes de la calidad de sueño**

Se analizarán los componentes del modelo conductual del sueño de Buela-Casal y Sierra (2001), incluyendo el tiempo circadiano, los factores intrínsecos, las conductas facilitadoras e inhibidoras del sueño, y los factores ambientales.

##### **a) Tiempo circadiano**

Durante la mayoría de la vida, el sueño sigue un ritmo circadiano de 24 horas, salvo en los primeros meses de vida que es de 3-4 horas. Lamentablemente, actualmente una gran parte de los adultos en la sociedad experimenta cambios en su ritmo circadiano, principalmente debido a los horarios de trabajo. El trabajo por turnos afecta negativamente el sueño, la salud y las emociones; un estudio reciente indica que los trabajadores por turnos tienen peor calidad de sueño que aquellos con horarios regulares. Para mejorar el ritmo circadiano, es esencial intentar acostarse y levantarse a la misma hora todos los días, incluso si nos acostamos tarde en alguna ocasión, debemos levantarnos a la hora habitual al día siguiente. Sin embargo, los jóvenes suelen

desorganizar su reloj interno alterando los horarios de sueño, lo cual conduce a dormir demasiado o poco.

#### b) Factores intrínsecos

Los elementos internos que pueden afectar la calidad del sueño son la edad, los patrones de sueño y los rasgos de personalidad. La edad es fundamental para entender las características del sueño. La duración del sueño cambia a lo largo de toda la vida, siendo de aproximadamente 17 a 13 horas durante el primer año, disminuyendo gradualmente hasta alrededor de 7-8 horas a los 20 años, y manteniéndose así hasta la vejez, momento en el que comienza a disminuir progresivamente. Las personas que se desvían de esos patrones tendrán un sueño de mala calidad; por ejemplo, un bebé que no duerme lo suficiente puede tener diversos problemas. La calidad del sueño también está relacionada con los patrones de sueño, que se refieren a la capacidad de dormir, descansar o relajarse durante las 24 horas del día. Tres patrones de sueño han sido establecidos: corto (menos de 6 horas), largo (más de 9 horas) e intermedio (aproximadamente 7-8 horas). Estudios han demostrado que aquellos con un patrón intermedio tienen menor riesgo de problemas de salud física, mental y somnolencia en comparación con los que tienen patrones largo o corto.

Finalmente, los rasgos de personalidad psicopatológica también están vinculados a la calidad del sueño. Varios estudios vinculan ansiedad, psicastenia y depresión con trastornos del sueño en individuos insomnes, con trastornos del ritmo circadiano y con apnea obstructiva del sueño. En individuos sin trastornos del sueño graves, se ha observado una conexión entre rasgos psicopatológicos y calidad del sueño. La preocupación por la salud y la ansiedad están relacionadas de manera negativa con la calidad del sueño y pueden predecirla.

### c) Conductas facilitadoras e inhibidoras del sueño

Para lograr un buen sueño, es necesario adoptar hábitos que favorezcan el descanso y eliminar acciones que interfieran con un sueño reparador. Comer bien y hacer ejercicio ayudan a dormir bien. El consumo de sustancias estimulantes y fármacos para dormir, y la obsesión por quedarse dormido con pensamientos incompatibles, son conductas perturbadoras del sueño.

El uso prolongado de hipnóticos, a pesar de ser destinados para mejorar el sueño, tiene consecuencias graves. La mayoría de los fármacos hipnóticos alteran la estructura del sueño (especialmente la fase de sueño de ondas lentas). Algunos nuevos medicamentos han sido desarrollados para minimizar estos efectos secundarios, pero solo deben ser utilizados en situaciones puntuales. Los efectos de estas sustancias son más intensos en mujeres, lo que implica efectos negativos más significativos en ellas.

Un exceso de actividad mental al quedarse dormido puede desencadenar o mantener problemas de sueño. Los pensamientos negativos sobre economía y salud antes de dormir afectan negativamente el sueño.

### d) Factores ambientales

Los factores ambientales influyen en la calidad del sueño. El ruido, la luz, la temperatura y la calidad del colchón afectan el sueño. A partir de los 40 decibelios, el ruido puede afectar el sueño, a pesar de las diferencias individuales. El ruido durante la noche afecta la calidad del sueño al reducir las ondas lentas, lo cual provoca que dormir bien no sea restaurador y la persona se sentirá cansada al día siguiente. El ruido afecta más a las mujeres y a medida que envejecemos. La luz durante el sueño es ineficiente, la oscuridad es mejor para dormir bien. La temperatura ideal es de 19 a 20 grados y la humedad debe ser moderada (40-70%). La cama debe tener un colchón ni muy blando ni muy estrecho.

## 2.2. MARCO CONCEPTUAL

- a. **Alteraciones del sueño:** Son situaciones que evitan un sueño apropiado, como despertares nocturnos, micción durante la noche o dificultades respiratorias, entre otros.
- b. **Calidad del Sueño:** El sueño es un periodo en el que cuerpo y mente descansan, con la voluntad y conciencia inhibidas y funciones corporales suspendidas parcial o totalmente
- c. **Falta de control:** Los jugadores online adictos han cometido errores frecuentes en sus decisiones debido a su disminución en la capacidad de responder a las consecuencias de sus elecciones. La adicción aumenta en los adolescentes sin control de su personalidad.
- d. **Insomnio:** Dificultad persistente para iniciar, mantener y consolidar el sueño, a pesar de las circunstancias y oportunidades favorables, con consecuente deterioro en áreas sociales, laborales, educativas, académicas o conductuales.
- e. **Interrupciones del sueño:** Significa despertarse en repetidas ocasiones durante la noche durante largos períodos. Conocidos como despertares nocturnos, su origen no está claro, pero se relacionan con malos hábitos de sueño, consumo de alcohol y enfermedades mentales como la depresión.
- f. **Latencia del sueño:** El intervalo desde que se apagan las luces hasta que se identifica la fase I (NREM) por más de 3 minutos se conoce como la latencia del sueño, es decir, el tiempo que tarda el sujeto en conciliar el sueño.
- g. **Obsesión en el uso de las redes sociales:** El uso excesivo de las redes sociales puede llevar a la desconexión social, problemas de salud y negligencia de otras áreas de la vida.

- h. Somnolencias diurnas:** Dificultad para mantenerse despierto y alerta durante el día debido a frecuentes sueños involuntarios, relacionada con la falta de sueño, despertares nocturnos y factores psicológicos.
- i. Sueño:** Es un descanso alternado con la vigilia. Todos poseemos relojes corporales internos que regulan los períodos de vigilia y sueño. Estos relojes duran alrededor de 24 horas por ciclo.
- j. Uso de redes sociales:** Las redes sociales son plataformas virtuales que los adolescentes usan para crear y compartir información personal, académica y sentimental, así como para interactuar con amigos y conectar con personas afines.
- k. Uso excesivo de las redes sociales:** La adicción a las redes sociales es una necesidad compulsiva de estar conectado, lo cual afecta la vida diaria.

## 2.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

### 2.3.1. Hipótesis General

Existe relación significativa entre el uso de redes sociales y la calidad del sueño en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023.

### 2.3.2. Hipótesis específicas

→ El nivel de uso de las redes sociales según: obsesión, falta de control personal y uso de redes sociales es moderada en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023.

→ El nivel de calidad del sueño es regular según: interrupciones del sueño, somnolencias diurnas e insomnio en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023.

## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

#### 3.1. ZONA DE ESTUDIO

El presente proyecto de investigación se desarrolló en la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico. Se encuentra ubicado en el departamento de Puno, provincia de Huancané y distrito de Vilquechico, en la dirección Calle Simón Bolívar S/N. El nivel 4to y 5to de secundaria cuenta con clases en turno mañana y tiene un total aproximado de 56 alumnos, contando con 25 varones y 31 mujeres.

#### 3.2. TAMAÑO DE MUESTRA

##### 3.2.1. Población

La presente investigación tuvo como unidad de análisis a los estudiantes adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023. En el presente año el colegio cuenta con 56 estudiantes matriculados en el cuarto y quinto año; la población de estudio se encuentra en el rango de edades entre 14 y 17 años, cabe resaltar que se cuenta con 25 varones y 31 mujeres.

##### 3.2.2. Muestra

En la investigación se utilizó el método no probabilístico, ya que es una técnica de muestreo en la cual el investigador selecciona muestras basadas en un juicio subjetivo en

lugar de hacer la selección al azar. Por tal razón, la muestra fue 56 estudiantes matriculados en el cuarto y quinto año (la totalidad de la población). Por ende, la población y muestra fueron iguales.

### 3.3. MÉTODOS Y TÉCNICAS

**3.3.1. Técnica:** La técnica que se utilizó fue la encuesta porque la aplicación de los estudiantes adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023

**3.3.2. Instrumento:** Para la presente investigación el instrumento que se utilizó fueron 2 cuestionarios.

**a) Cuestionario Test de ARS (adicción a las redes sociales):** Para la variable uso de redes sociales en los adolescentes de 4to y 5to de secundaria se aplicó el instrumento de ARS que fue construido y validado en el año 2014 por Ecurra y Salas (Ver Anexo 02). Este instrumento está construido bajo la Teoría de Respuesta al Ítem (TRI) para ítems politómicos con respuestas graduadas es una escala Likert y cuenta con 3 dimensiones las cuales son:

- **Obsesión por las redes sociales:** La obsesión por las redes sociales se evaluó mediante el cuestionario ARS, preguntas del 1 al 10, para determinar si el adolescente está constantemente preocupado y pensando en conectarse a las redes, lo que afecta su rendimiento escolar.
- **Falta de control personal en el uso de las redes sociales:** Evaluar el cuestionario ARS del 11 al 16 para detectar la falta de control en el uso de redes sociales en estudiantes adolescentes de 4to y 5to grado, revelando su impacto negativo y la falta de regulación del tiempo dedicado a las redes sociales.

- **Uso excesivo de las redes sociales:** Se utilizó el cuestionario ARS en las preguntas del 17 al 24 para evaluar el uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes adolescentes de 4to y 5to grado.

**b) Cuestionario Escala De Calidad De Sueño:** Para la variable calidad del sueño se hizo uso de la Escala de Calidad de Sueño (Ver Anexo 03) que fue elaborado por David Perales (2020) en función a las dimensiones (interrupciones del sueño, somnolencias diurnas e insomnio) mediante 24 ítems en escala tipo likert.

### **Consideraciones éticas**

- **Validez:** Es la eficacia con que el instrumento medio la relación entre el uso de las redes sociales y la calidad del sueño en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023.
- **Confiabilidad:** El nivel de confianza en los resultados de la investigación está determinado por los procedimientos utilizados para examinar la relación entre las redes sociales y la calidad del sueño en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023.

### 3.4. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES

**Tabla 01:** Operacionalización de la variable independiente y dependiente

VARIABLE INDEPENDIENTE	DIMENSIÓN	INDICADOR	VALOR	BARÓMETRO
<b>USO DE REDES SOCIALES</b>		Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales		
		El tiempo que antes destinaban para estar conectado (a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más		
		No sé qué hacer cuando quedé desconectado(a) de las redes sociales		
		Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales	Nunca, (1 punto) Rara vez, (2 puntos) A veces, (3 puntos) Casi siempre, (4 puntos) Siempre (5 puntos)	<b>Nivel leve</b> (0 - 45 puntos)
	Obsesión en el uso de las redes sociales	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días		
		Aun cuando desarrolló otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales		
		Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales		
		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		
		Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a)		
				<b>Nivel grave</b> (86 - 120 puntos)

Falta de control personal en el uso de las redes sociales.	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales	
Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarse a las redes sociales	Nunca, (1 punto)
Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarse a las redes sociales	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales	Rara vez, (2 puntos)
Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entró y uso la red social	A veces, (3 puntos)
Siento gran necesidad de permanecer conectado (a) a las redes sociales	Entro y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja	Casi siempre, (4 puntos)
Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo	Siento mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales	Siempre (5 puntos)"
Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado	Permanezco mucho tiempo conectado (a) a las redes sociales	Nunca, (1 punto)
Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales	Estoy atento (a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora	Rara vez, (2 puntos)
Permanezco mucho tiempo conectado (a) a las redes sociales		A veces, (3 puntos)
Estoy atento (a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora		Casi siempre, (4 puntos)
		Siempre (5 puntos)

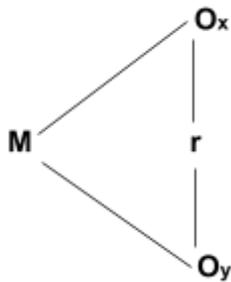
Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales

VARIABLE DEPENDIENTE	DIMENSIÓN	INDICADOR	VALOR	BARÓMETRO
CALIDAD DEL SUEÑO	Interrupciones del sueño	Me despierto durante la noche	Nunca (1 punto)	<b>Mala:</b> De 86 a 120 puntos <b>Regular:</b> De 46 a 85 puntos <b>Buena:</b> De 0 a 45 puntos
		Tengo problemas para volverme a dormir después de despertar a mitad de la noche	Casi Nunca (2 puntos)	
		Suelo levantarme más de una vez durante la noche	A veces 3 puntos)	
		Cuando me despierto por las noches, me vienen pensamientos a la cabeza que me impiden conciliar el sueño	Casi Siempre (4 puntos)	
		Suelo despertarme ante el más mínimo ruido	Siempre (5 puntos)	
		Tardo en dormir luego de despertar a mitad de la noche		
		Cuando estoy en clases me da sueño		
		Cuando leo algo que me interesa me da sueño		
		Cuando estoy en algún lugar, por ejemplo, cine, o miro televisión, me da sueño.		
		Me he quedado dormido en el colegio		
Somnolencias diurnas		Tengo ganas de dormir durante el día	Nunca (1 punto)	
		Suelo quedarme dormido por muchas horas durante el día	Casi Nunca (2 puntos)	
		Tengo ganas de dormir mientras realizo mis actividades diarias	A veces 3 puntos) Casi Siempre (4 puntos) Siempre (5 puntos)	
		Camino distraído durante el día debido a que tengo sueño		

	Me da sueño al poco tiempo de haber despertado	
	He usado alguna sustancia (café, Redbull, etc.) para mantenerme despierto debido a que tengo sueño en el día.	
	Me cuesta concentrarme en mis actividades debido a que tengo sueño	
	Tardo mucho tiempo en dormirme	
	Tengo dificultad para dormir.	
	Me cuesta conciliar el sueño a pesar de sentirme cansado	Nunca (1 punto) Casi Nunca (2 puntos)
	Suelo frustrarme por no poder conciliar el sueño	A veces 3 puntos) Casi Siempre (4 puntos)
Insomnio	Suelo acostarme muy tarde por la noche debido a que no logro conciliar el sueño	Siempre (5 puntos)
	Me esfuerzo por lograr conciliar el sueño	
	Realizo muchas actividades que me agoten para lograr conciliar el sueño	

### 3.5. MÉTODO O DISEÑO ESTADÍSTICO

**Tipo de Investigación:** La investigación es de tipo descriptivo-correlacional, puesto que el propósito fue describir cómo se manifiestan ambas variables porque se pretende determinar si las variables calidad del sueño y uso de redes sociales están relacionadas entre sí, siendo su esquema el siguiente:



Donde: M : Adolescentes atendidos en el Hospital Lucio Aldazabal Pauca - Huancané, Periodo 2023.

Ox : Uso de redes sociales

Oy : Calidad de sueño

r : Relación de las variables de estudio

**Diseño de Investigación:** Es de diseño correlacional y corte transversal, debido a que se realizó sin manipular deliberadamente las variables y en el solo se observaron los fenómenos tal y como se dieron en su contexto natural para después analizarlos. Asimismo, lo transversal se refiere a recolectar datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interpretación en un momento dado

**Enfoque de Investigación:** El enfoque de investigación fue cuantitativo, según Fernandez (1995), indica que el tipo de investigación cuantitativa busca determinar las características de las relaciones entre las variables, los datos numéricos, se cuantifican y se someten a análisis estadísticos. En ese sentido el método y enfoque utilizado permitió recoger, procesar y analizar los datos numéricos sobre las variables desintegración familiar y rendimiento académico.

### **Procedimiento de la investigación**

- Coordinación con la dirección de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico. Para la aplicación de los consentimientos informados para menores de edad y de los cuestionarios.
- Aplicación de los cuestionarios de uso de redes sociales y calidad de sueño de la muestra seleccionada de manera presencial.
- Tabulación y análisis de los datos mediante el programa Microsoft Excel y el software estadístico SPSS. Para la selección del estadígrafo se realizó la prueba de normalidad. Se aplicó la prueba estadística de Rho Spearman para la asociación de las variables.
- Elaboración y presentación del informe final de la investigación para su aprobación.

### **Prueba de normalidad**

Su propósito es estudiar cuánto se desvía la distribución de la información observada de lo que normalmente se esperaría si procediera de una distribución normal con media y desviación estándar. Donde nos va permitir saber si trabajar con:

Estadística Paramétrica: tiene presuposiciones como: (Normalidad de la distribución de sus datos - Homogeneidad de varianzas de sus datos).

Estadística no Paramétrica: no tiene ninguna presuposición por ello la puedo aplicar libremente.

**Tabla 02:** Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico		Sig.	Estadístico		Sig.
	o	GI		o	GI	
Uso de Redes						
Sociales	0.124	56	0.001	0.966	56	0.012
Calidad del Sueño	0.102	56	0.012	0.981	56	0.155

Como se evidencia en la tabla 02 la base de datos son 56, se recomienda usar la prueba de Kolmogorov-Smirnov, así, podemos deducir que los datos no siguen una dispersión normal, por lo que se prescribe la utilización de una Prueba no paramétrica.

## CAPÍTULO IV

### EXPOSICION Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS

#### 4.1. EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DEL OBJETIVO GENERAL

##### 4.1.1. Coeficiente de correlación entre las variables

**Tabla 03:** Relación entre el uso de las redes sociales y la calidad del sueño en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023.

<b>Correlaciones</b>				
			Uso de Redes Sociales	Calidad del Sueño
Rho de Spearman	Uso de Redes Sociales	Coeficiente de correlación	1.000	.859**
		Sig. (bilateral)		0
		N	56	56
	Calidad del Sueño	Coeficiente de correlación	.859**	1.000
		Sig. (bilateral)	0	
		N	56	56

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Comprobación de hipótesis general:**

**Ho:** No existe relación significativa entre el uso de redes sociales y la calidad del sueño en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023.

**Ha:** Existe relación significativa entre el uso de redes sociales y la calidad del sueño en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023.

Se aplicó la prueba estadística Rho de Spearman para verificar la relación entre ambas variables, y como resultado el coeficiente de correlación es de  $= 0.859$ , lo que indica que existe una alta correlación entre uso de redes sociales y calidad del sueño. En el resultado de esta investigación el  $P\text{-valor} = 0.001 < 0.01$ . Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir que existe relación significativa entre el uso de redes sociales y la calidad del sueño en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023.

Esto quiere decir que el uso frecuente y prolongado de las redes sociales afecta en el sueño de la población adolescente cambiando las horas de dormir. Ya que se pudo evidenciar que, si se mira la televisión hasta altas horas de la noche o en la cama, hace que duerman más tarde, reduciendo así las horas de sueño. Además, conversar de forma frecuente hasta últimas horas de la noche en el celular con amigos, mirar videos, conectarse en redes sociales puede provocar una cierta exaltación mental no indicada para conciliar el sueño de forma adecuada, como también la sobreexposición a la luz azul que emiten los dispositivos electrónicos con pantalla puede ser peligrosa, ya que altera nuestro ciclo de sueño y vigilia, interfiriendo con la producción de la hormona melatonina y produciendo un estado de vigilia más prolongado, ocasionando problemas en el bienestar físico y mental de la persona. Comparando nuestro resultado con el de Cruz (15) podemos determinar que los resultados son similares debido a que en su estudio

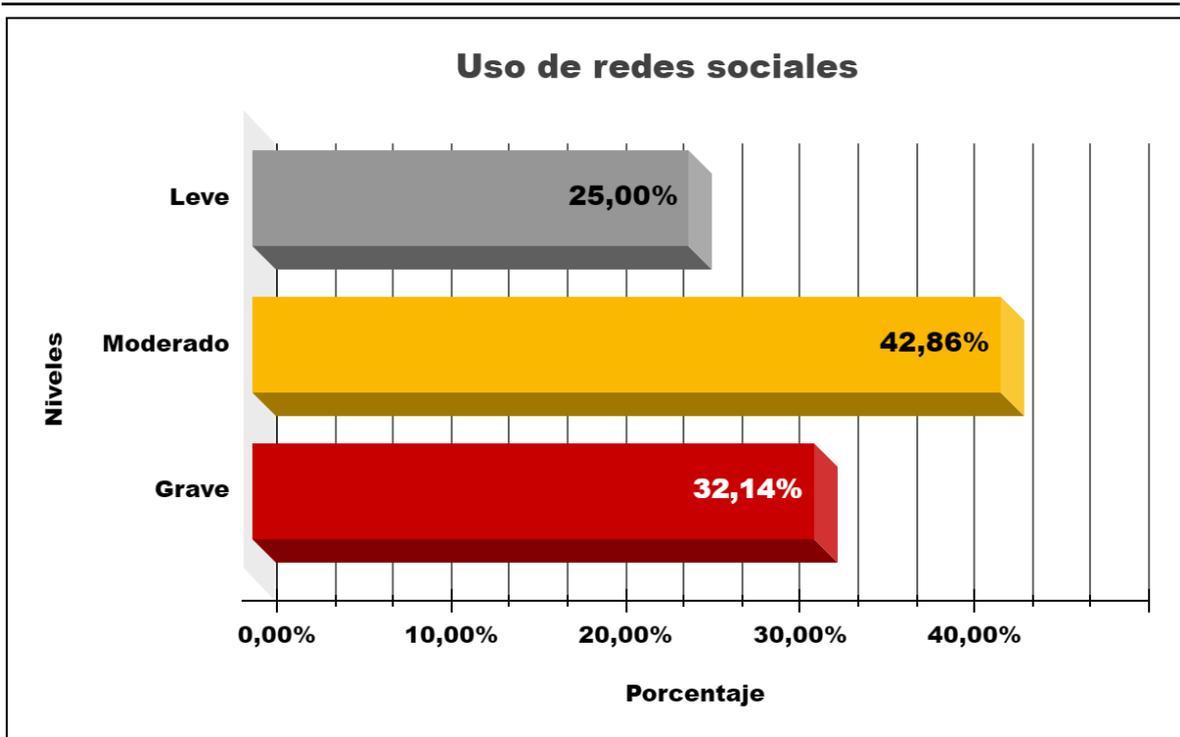
concluye que el uso de redes virtuales tiene un impacto significativo en las relaciones familiares de los estudiantes de quinto grado de una institución de educación secundaria comercial. Puesto que el 46,7% afirmó que utiliza las redes virtuales casi todo el tiempo y que sus relaciones familiares son conflictivas, pero el uso de las redes virtuales empeoró las relaciones con sus familias. Asimismo, Cabanillas y Huacho (4) llevaron a cabo una investigación donde se lograron evidenciar que la calidad del sueño se relaciona positiva y significativamente con el uso de las redes sociales de los estudiantes de la universidad, esto debido a que solo menos usuarios de calor, sino que también utilizan con frecuencia dispositivos técnicos y, a menudo, a menudo se usan dispositivos minoritarios y técnicos para dispositivos técnicos, y los dispositivos técnicos a menudo se usan en dispositivos reducidos moderados y dispositivos técnicos frecuentes. Muchos adolescentes duermen. Además del dispositivo técnico, el informe mínimo de adolescentes es difícil y raro. Del mismo modo, Blanco (10) realizó un estudio en Arequipa donde concluye que existe relación positiva entre los patrones del sueño y la sintomatología ansiosa por el uso de las redes sociales en adolescentes de la Institución Educativa Antonio José de Sucre. Por otro lado, Añari y Valencia (7) desarrolló un estudio en el cual se observa que las redes sociales influyen significativamente en el rendimiento escolar de los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa 40038 Jorge Basadre Grohmann, debido a que el 70% indica que, si utiliza alguna red social, el 30% algunas veces utiliza alguna red social y el 86% de adolescentes hace mayor uso de la red social Facebook. Sin embargo, Onofre (12) determinó el análisis estadístico del coeficiente de correlación de Spearman, el valor fue  $r = -0.212$ , indicando un  $p = 0.022$  estadísticamente significativo, debido a que el valor de significancia es menor a  $p = 0.05$ , lo que reconoce que existe relación entre variables. Sin embargo, la fuerza de la correlación es relativamente baja.

## 4.2. EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DEL OBJETIVO ESPECÍFICO 01

### 4.2.1. Nivel de uso de redes sociales en adolescentes

**Tabla 04:** Nivel de uso de redes sociales en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023.

Uso de redes sociales	Fr.	%
Leve	14	25,00%
Moderado	24	42,86%
Grave	18	32,14%
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100,00%</b>



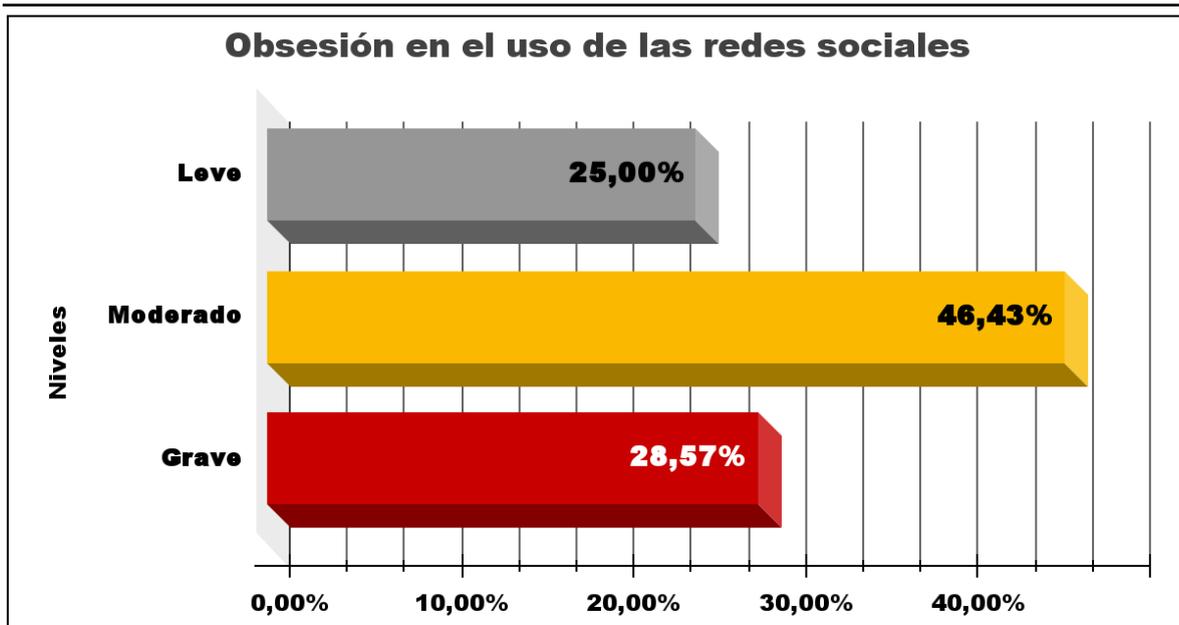
**Figura 01:** Nivel de uso de redes sociales en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023.

En la tabla 04 y en la figura 01 se puede observar que el 42,86 de los estudiantes presentan un nivel moderado de uso de redes sociales; seguido por el 32,24% de los adolescentes quienes presentan un nivel grave por el uso de redes sociales y el 25% de la población encuestada presenta un nivel leve. Muchos adolescentes están obsesionados con el uso de las redes sociales, lo cual se refleja en la investigación que muestra que más de la mitad de la población adolescente está en riesgo de obsesión. Además, el abuso de las redes sociales puede afectar su calidad de sueño y concentración. Estos resultados son similares a los obtenidos por Cruz (15) ya que concluye que las redes virtuales tienen un impacto importante en las relaciones familiares de los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial 45 “E.R.P” – Puno. Un 46,7 % de las personas dice que el uso constante de las redes virtuales ha dañado sus relaciones familiares. El mismo modo, estos resultados guardan relación con la tesis de Ccopa y Turpo (14) quien determinó que el 39.2% de los resultados indica una adicción media, mientras que el 30% de adolescentes muestra una adicción alta y el 25.4% presenta una adicción baja a las redes sociales. 3.1% de los casos presenta un nivel muy bajo, mientras que un 2.3% muestra un nivel muy alto. Por otro lado, Paredes y Hurtado (3) concluyen que el 43% de los adolescentes del Colegio Nacional “San Simón de Ayacucho” presentan un nivel moderado de uso de las redes sociales de internet y el 31% presenta un nivel alto.

#### 4.2.1. Dimensión 01: Nivel de obsesión en el uso de las redes sociales

**Tabla 05:** Nivel de obsesión en el uso de las redes sociales en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023.

Obsesión en el uso de las redes sociales	Fr.	%
Leve	14	25,00%
Moderado	26	46,43%
Grave	16	28,57%
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100,00%</b>



**Figura 02:** Nivel de obsesión en el uso de las redes sociales en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, 2023

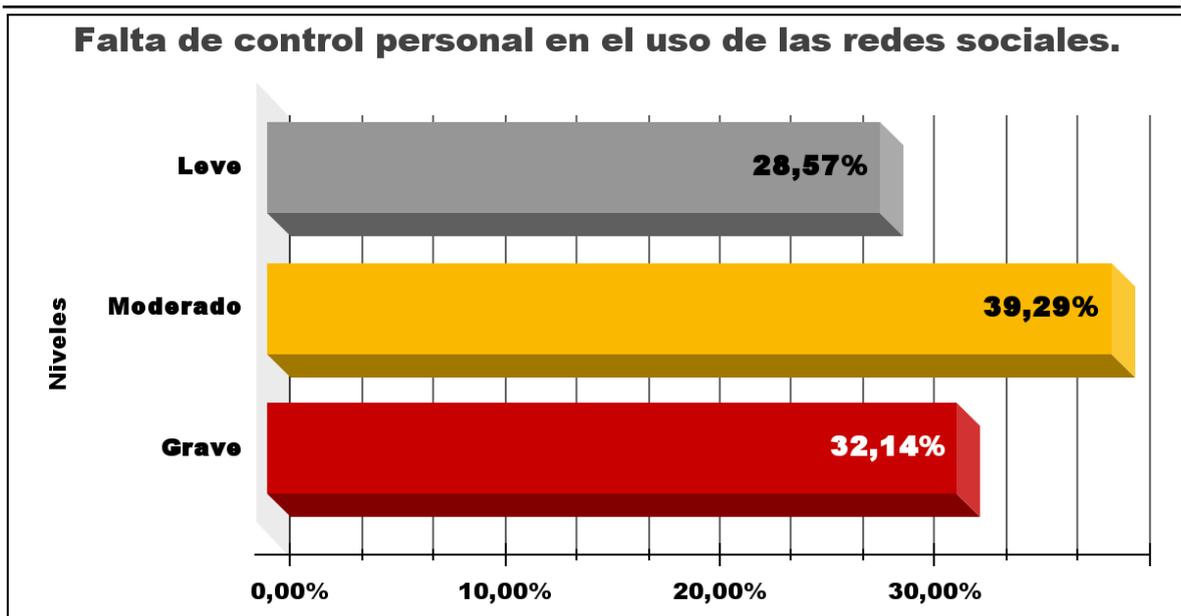
En la Tabla 05 y Figura 02 se puede observar que el 46,43% de los adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 tienen un nivel moderado de obsesión en el uso de las redes sociales, seguido por el 28,57% de los estudiantes que tienen

un nivel grave de obsesión en el uso de las redes sociales y el 25% de los encuestados presentan un nivel leve de obsesión en el uso de las redes sociales. Los jóvenes son vulnerables a desarrollar adicción a las redes sociales dado que pueden volverse adictos a cualquier comportamiento placentero, pero hay aspectos en el uso de Internet que lo hacen especialmente adictivo. A las personas jóvenes les atrae principalmente la accesibilidad, disponibilidad, intimidad, alta estimulación y anonimato de las redes sociales virtuales. En comparación con los antecedentes nacionales encontramos que estos resultados tienen semejanza con el estudio de Dávila (9) puesto que el 98,3% de los estudiantes del quinto año de educación secundaria tienen cuenta en alguna red social, mientras que el 1,7% no la tienen. El 62,2% de los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa Rafael Díaz de Moquegua utilizan diariamente las redes sociales, mientras que el 20,2% las utilizan ocasionalmente. Además, el 14,3% las utilizan varias veces a la semana. Por otro lado, el 1,7% las utilizan una vez a la semana y otro 1,7% las utilizan varias veces al mes. Los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa están al tanto de lo que sucede en sus redes sociales. Del mismo modo, Cajahuaman (6) en su tesis se evidencia que el 97.21% de los estudiantes utilizan redes sociales, predominantemente las mujeres con un 54.46% y los hombres con un 45.54%.

#### 4.2.2. Dimensión 02: Nivel de falta de control personal en el uso de las redes sociales

**Tabla 06:** Nivel de falta de control personal en el uso de las redes sociales en adolescentes del 4to y 5to grado de la I.E.S. INA 92 del Distrito de Vilquechico, per2023.

<b>Falta de control personal en el uso de las redes sociales.</b>	<b>Fr.</b>	<b>%</b>
Leve	16	28,57%
Moderado	22	39,29%
Grave	18	32,14%
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100,00%</b>



**Figura 03:** Nivel de falta de control personal en el uso de las redes sociales en adolescentes del 4to y 5to grado de la I.E.S. INA 92 del Distrito de Vilquechico, 2023.

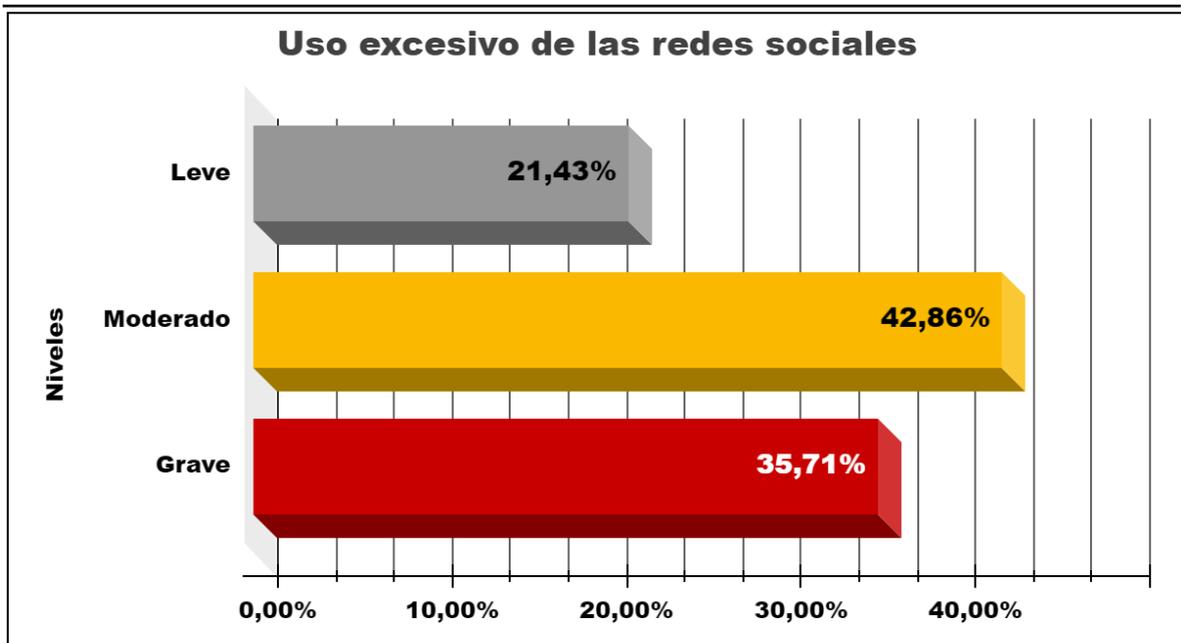
En la Tabla 06 y Figura 03 se puede observar que el 39,29% de los adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 tienen un nivel moderado de falta de control personal en el uso de las redes sociales, seguidamente por el 32,14% de los estudiantes presentan un nivel grave de falta de control personal en el uso de las

redes sociales y el 28,57% de los estudiantes tiene un nivel leve de falta de control personal en el uso de las redes sociales. Los signos clave son la falta de control y la repetición a pesar de las consecuencias. Algunos adolescentes adictos a las redes sociales muestran síntomas como descuido de responsabilidades, preocupación excesiva, tolerancia y cambios de humor durante periodos de abstinencia. Los resultados de la presente investigación son similares al estudio de Cruz (13) debido a que en su estudio concluye que el 43% usa sus redes sociales por una hora al día, el 27% lo hace por tres horas, el 18% por cinco horas y el 12% por más de cinco horas, lo cual indica que tienen un nivel moderado de uso excesivo de las redes sociales y una moderada falta de control, además indica que el abuso de redes sociales provoca adicción y problemas de salud en adolescentes, como ansiedad, estrés e insomnio, y perjudica su desempeño escolar. Del mismo modo, Ccopa y Turpo (14) evidenciaron que el 39.2% muestra una adicción media a las redes sociales, mientras que el 30% tiene una adicción alta y el 25.4% una adicción baja. 3.1% muestra un nivel muy bajo, mientras que 2.3% muestra un nivel muy alto en menor medida. El uso prolongado del teléfono celular causa fatiga visual, dolor de ojos y somnolencia, según un estudio médico reciente. Los síntomas empeoran a medida que aumenta el uso del teléfono celular, según el estudio.

#### 4.2.3. Dimensión 03: Nivel de uso excesivo de las redes sociales

**Tabla 07:** Nivel de uso excesivo de las redes sociales en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023.

Uso excesivo de las redes sociales	Fr.	%
Leve	12	21,43%
Moderado	24	42,86%
Grave	20	35,71%
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100,00%</b>



**Tabla 04:** Nivel de uso excesivo de las redes sociales en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023.

En la Tabla 07 y Figura 04 se puede observar que el 42,86% de los estudiantes presentan un nivel moderado de uso excesivo de las redes sociales, seguidamente el 35,71% de los encuestados presentan un nivel grave y el 21,43% de los encuestados presentan un nivel leve. Aproximadamente la mitad de la muestra señala presenta problemas relacionados

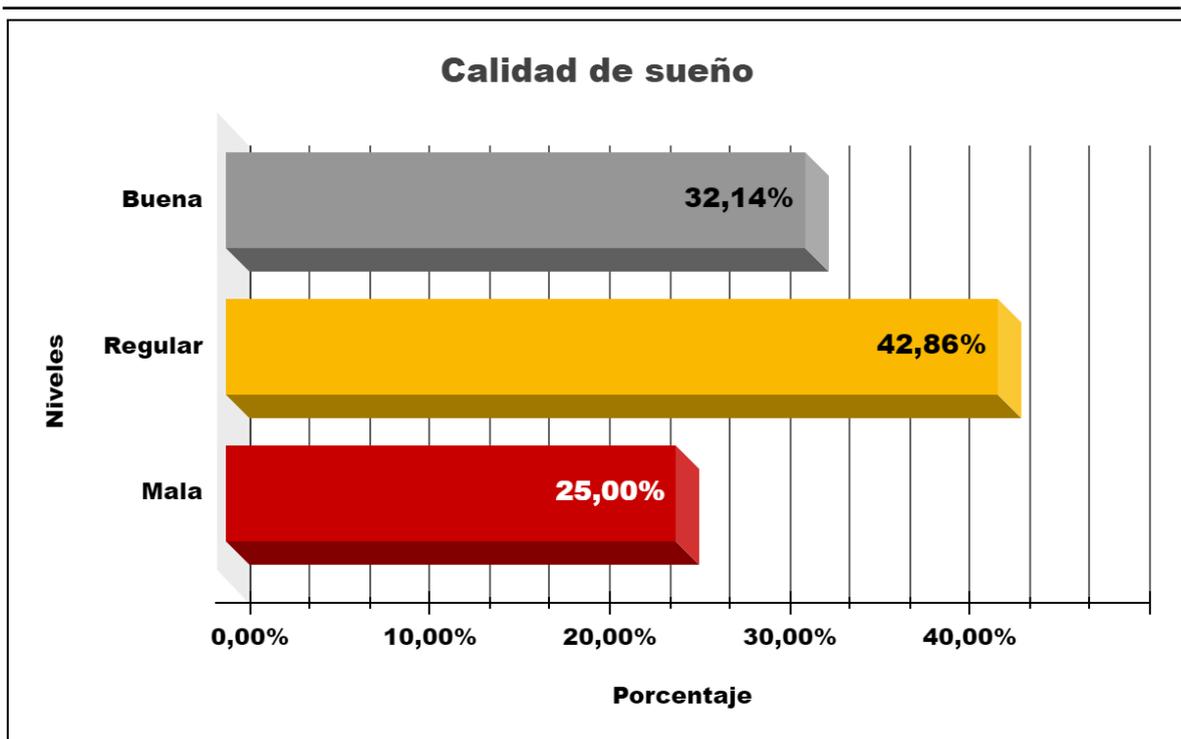
con el uso de estos dispositivos y aplicaciones, lo cual debería generar preocupación por su impacto en la calidad de sueño, la disciplina, el desarrollo neurológico, la socialización, la adicción y la salud mental. Esto guarda semejanza con los resultados de Dávila (9) debido a que en su estudio muestra que el 40% de los estudiantes de quinto año de la Institución Educativa Rafael Díaz de Moquegua presentan un nivel moderado de uso excesivo de las redes sociales y el 15% presenta un nivel bajo de uso excesivo de las redes sociales. Esto se debe a que el 27,7% dedica menos de una hora, el 29,4% dedica entre 1 y 2 horas, el 25,2% dedica entre 2 y 4 horas, el 7,6% dedica entre 4 y 8 horas y el 10,1% dedica más de 8 horas diarias a las redes sociales. Estos porcentajes revelan el nivel de dedicación que tienen los estudiantes de quinto año de la Institución Educativa Rafael Díaz de Moquegua hacia sus redes sociales. De la misma manera, el Añari y Valencia (7) en su investigación nos muestran que el 43% de los estudiantes tiene un nivel medio de uso excesivo de las redes sociales, seguido por el 30% de los estudiantes quienes tienen un nivel bajo y el 30 tiene un nivel alto; puesto que, el 66% de los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa utilizan las redes sociales más de una vez al día a través del servicio móvil Whatsapp. Esto implica que se conectan en el colegio o en sus hogares en un 70% para ver sus conversaciones privadas y en un 30% para interactuar en sus grupos de Whatsapp. Esta situación demuestra que están conectados y utilizando las redes, descuidando sus responsabilidades académicas. Solo un 6% indica que no utiliza ninguna red social, lo cual es un porcentaje mínimo. WhatsApp es una app para mandar y recibir mensajes en el celular.

### 4.3. EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DEL OBJETIVO ESPECÍFICO 02

#### 4.3.1. Nivel de calidad de sueño en adolescentes

**Tabla 08:** Nivel de calidad de sueño en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023.

Calidad de sueño	Fr.	%
Buena	18	32,14%
Regular	24	42,86%
Mala	14	25,00%
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100,00%</b>



**Figura 05:** Nivel de calidad de sueño en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023.

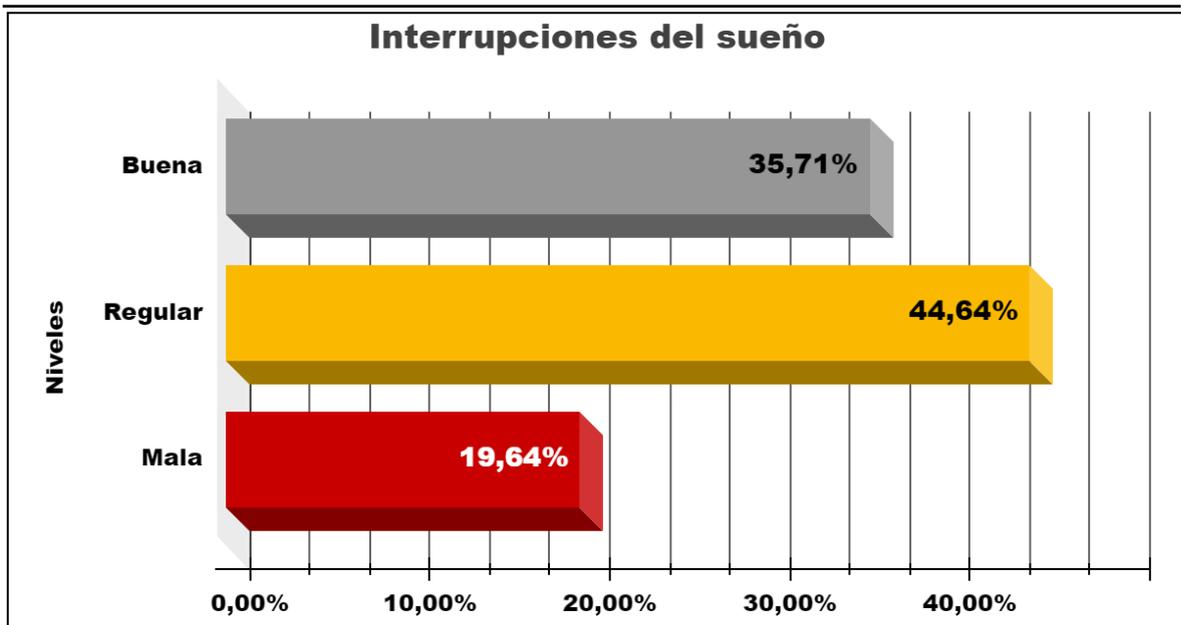
En la tabla 08 y figura 08 se puede observar que el 42,86 de los encuestados presentan un nivel regular de calidad de sueño; seguidamente el 32,14% de los estudiantes

encuestados presentan un nivel bueno de calidad de sueño y el 25% presenta una mala calidad de sueño. Este estudio demuestra que el uso de las redes sociales afecta al sueño, la falta de sueño en los adolescentes aumenta el riesgo de problemas escolares y de salud, como depresión y baja autoestima. Asimismo, durante el sueño, el cuerpo se revitaliza, renueva y repone. Mejora el sistema inmune y mantiene la mente alerta. Estos resultados concuerdan con el estudio de Illisaca (2) en su investigación nos muestra que la mayoría de los estudiantes de la Unidad Educativa Las Pencas presentan un nivel regular de calidad de sueño, la interpretación indica que a mayor puntuación. Los componentes más afectados fueron la perturbación y la latencia del sueño, mientras que los menos afectados fueron el uso de medicación hipnótica y la eficiencia del sueño habitual. Del mismo modo, Ancco (11) realizó un estudio donde concluye que la calidad de sueño es peor en hombres que en mujeres (80% de los hombres sufren alteración del sueño, 58.2% necesita atención médica y 21.8% necesita atención y tratamiento médico, en comparación con el 77.1% de las mujeres, donde el 45.9% necesita atención médica y el 31.2% necesita atención y tratamiento médico). El insomnio es mejor en las mujeres, con un 22.9%, en comparación con los hombres, que es del 20%. Por otro lado, Cabanillas y Huacho (4) concluyeron que el 53,8% de los adolescentes tiene un nivel malo de calidad de sueño, el 41,5% tiene un nivel regular y el 4,6% tiene un nivel bueno de calidad de sueño. La falta crónica de sueño también influye en la autoimagen negativa y la depresión. Sleep Medicine publicó un estudio sobre las tasas de depresión de personas con diferentes trastornos del sueño.

#### 4.3.1. Dimensión 01: Nivel de calidad de sueño según las interrupciones del sueño

**Tabla 09:** Nivel de interrupciones del sueño en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023.

Interrupciones del sueño	Fr.	%
Buena	20	35,71%
Regular	25	44,64%
Mala	11	19,64%
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100,00%</b>



**Figura 06:** Nivel de interrupciones del sueño en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023.

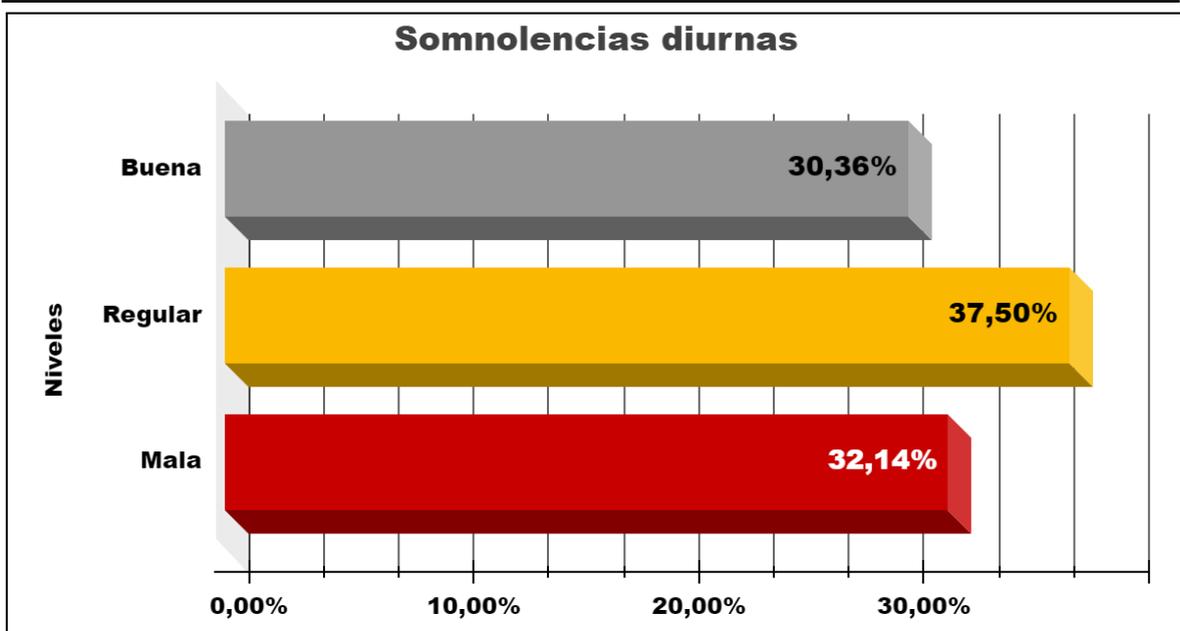
En la Tabla 09 y Figura 06 se puede observar que el 44,64% de los adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 presentan un nivel regular de calidad de sueño según las interrupciones del sueño; seguidamente el 35,71% de los estudiantes presentan un nivel bueno. Sin embargo, el 19,64% de los estudiantes

encuestados presentan un nivel malo de calidad de sueño según las interrupciones del sueño. Los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico no duermen bien debido a que se mantienen despiertos hasta tarde, ya sea en redes sociales o haciendo tareas. Además, la calidad del sueño también se ve afectada por factores como la temperatura, el ruido y la luz. El sueño mejora el rendimiento cognitivo de los estudiantes. Si no duermen lo suficiente, no estarán alertas, lo que reducirá su capacidad de atención y concentración, afectando su adquisición de conocimientos y obteniendo bajas calificaciones. Esto guarda semejanza con los resultados de Cabanillas y Huacho (4) ya que en su estudio se evidencia que el 41% de los adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho tienen un nivel medio de interrupción en el sueño, el 39% presenta un nivel bajo y el 20% presenta un nivel alto, lo cual se debe a que el 43,1% de adolescentes tienen débil dificultad al dormir y poco uso de dispositivos tecnológicos; 10,8% tienen débil dificultad al dormir y uso moderadamente frecuente de dispositivos tecnológicos. El 21.5% tiene dificultad moderada para dormir y usa poca tecnología, el 13.8% tiene dificultad moderada para dormir y usa tecnología moderadamente, el 6.2% tiene dificultad moderada para dormir y usa tecnología frecuentemente. Por último, un 4,6% no tiene problemas para dormir y usa poca tecnología. Por otro lado, Mego (5) concluye que todos los estudiantes de Enfermería del VII, VIII y IX ciclo sufren alteraciones del sueño; la mitad son leves y la otra mitad son moderadas.

#### 4.3.2. Dimensión 02: Nivel de calidad de sueño según las somnolencias diurnas

**Tabla 10:** Nivel de somnolencias diurnas en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023.

Somnolencias diurnas	Fr.	%
Buena	17	30,36%
Regular	21	37,50%
Mala	18	32,14%
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100,00%</b>



**Figura 07:** Nivel de somnolencias diurnas en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023.

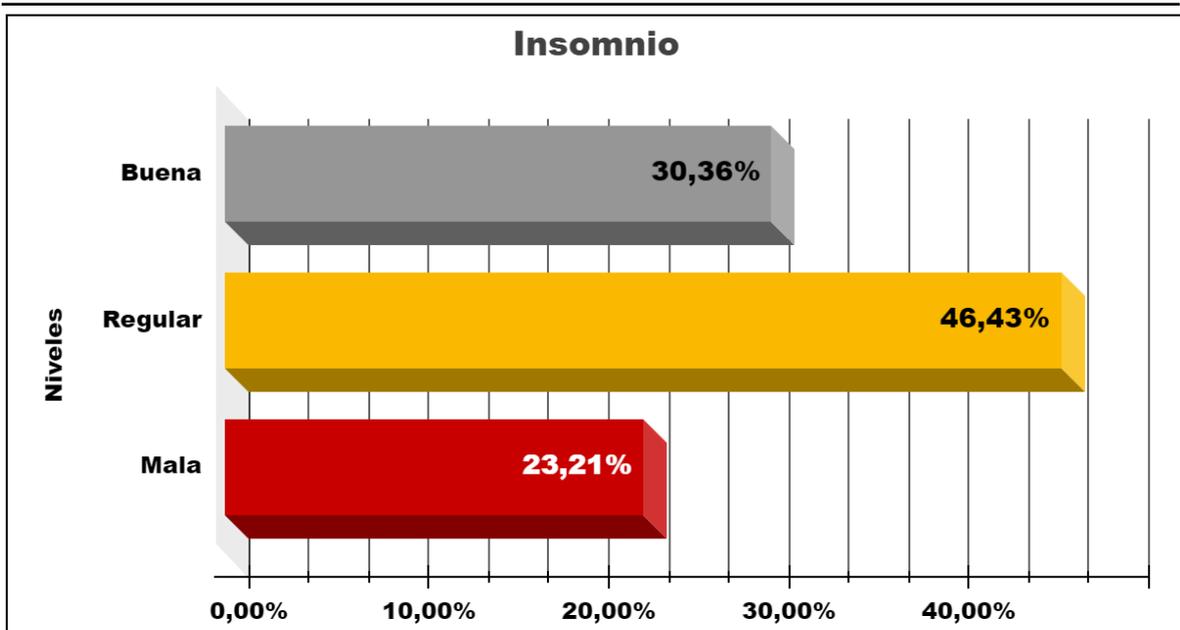
En la Tabla 10 y Figura 07 se puede observar que el 37,50% de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria INA 92 presentan un nivel regular de calidad de sueño según la somnolencias diurnas; seguidamente por el nivel malo y el 30,36% de los adolescentes presentan un nivel bueno de calidad de sueño según la somnolencias

diurnas. El sueño insuficiente causa problemas de salud y aumenta el riesgo de enfermedades graves como cardiovascular, cerebrovascular, neoplásica, hipertensiva, septicémica y diabetes mellitus. Además, aumenta las posibilidades de una muerte prematura y de que los adolescentes tengan sobrepeso y síntomas depresivos. Resultados que guardan semejanza con el estudio de Ancco (11) puesto que las somnolencias diurnas deficiente es más frecuente en hombres (43.6%) que en mujeres (18.1%), mientras que las somnolencias diurnas regular es similar en hombres (40%) y mujeres (39.3%). La prueba de Chi cuadrado muestra una diferencia significativa en las somnolencias diurnas regulares entre hombres y mujeres. Las somnolencias diurnas es mejor en las mujeres con un 42.6%, en comparación con el 16.4% de los hombres. De la misma manera, Blanco (10) realizó un estudio donde se evidencia que los patrones de sueño durante los días de semana y encontramos: intermedio (63%), corto (33%), largo (2.3%); durante los fines de semana el patrón más común fue el intermedio: (66.2%), largo (22.3%), corto (11.5%). Se observa que el predominio es el patrón "intermedio" de sueño de 7 a 9 horas. Asimismo, el 40% de los adolescentes duerme 8 horas durante los días de colegio, mientras que un 43,1% duerme menos de 8 horas. El 13,5% de las personas afirma dormir seis horas o menos, lo cual concuerda con nuestra investigación; obviamente, la polisomnografía es el método más fiable para evaluar distintos aspectos cuantitativos del sueño.

#### 4.3.3. Dimensión 03: Nivel de calidad de sueño según los insomnios

**Tabla 11:** Nivel de insomnios en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023.

Insomnio	Fr.	%
Buena	17	30,36%
Regular	26	46,43%
Mala	13	23,21%
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100,00%</b>



**Figura 08:** Nivel de insomnios en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023.

**Interpretación:** En la Tabla 11 y Figura 08 se puede observar que el 46,43% de los estudiantes presentan un nivel regular de calidad de sueño según la dimensión insomnio; seguidamente el 30,36% de los estudiantes tienen un nivel bueno de calidad de sueño. Sin embargo, el 23,21% de los estudiantes tiene un nivel malo de calidad de sueño.

según la dimensión insomnio. Los resultados indican que muchos adolescentes sacrifican su tiempo de sueño para utilizar las redes sociales o realizar otras actividades, en lugar de descansar lo suficiente. Esto tendrá consecuencias negativas a corto plazo, como interrumpir procesos de reparación y regeneración celular, desequilibrar las hormonas, experimentar somnolencia, tener un bajo rendimiento académico, disminuir la memoria y la energía, así como presentar problemas de atención, reacción y juicio. Además, los adolescentes se vuelven más propensos a tomar decisiones riesgosas, como el suicidio, y su sistema inmunológico se ve debilitado, haciéndolos más susceptibles a enfermedades. En comparación con los antecedentes nacionales encontramos que estos resultados tienen semejanza con el estudio de Clavijo, Rocha y Molano (1) debido a que la incidencia de insomnios en estudiantes de v a x semestre de la facultad de odontología, de la universidad cooperativa de Colombia, es regular, ya que el 79.6% (n = 39) no suelen tomar medicamentos para dormir en el último mes. Pocos problemas de sueño, pero solo el 63% reportó una valoración positiva de la calidad del sueño. Del mismo modo, Mego (5) llevó a cabo un estudio donde se observa que el 56% de los estudiantes de enfermería en los ciclos VII, VIII y IX presentan disfunciones diurnas moderadas, el 21% presentan disfunciones leves, el 19% tienen disfunciones graves y el 4% no tienen disfunciones diurnas.

## CONCLUSIONES

**Primera:** Existe relación significativa entre el uso de redes sociales y la calidad del sueño en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Periodo 2023, se aplicó la prueba estadística Rho de Spearman para verificar la relación entre ambas variables, y como resultado el coeficiente de correlación es de  $= 0.859$ , lo que indica que existe una alta correlación entre uso de redes sociales y calidad del sueño. En el resultado de esta investigación el P-valor  $= 0.001 < 0.01$ .

**Segunda:** Se identificó que el nivel de uso de las redes sociales según: obsesión, falta de control personal y uso de redes sociales en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, es moderada con un 42,86%, seguido por el 32,14% de los encuestados quienes tiene un nivel grave de uso de redes sociales y el 25,00% de los estudiantes tiene un nivel leve de uso de redes sociales.

**Tercera:** Se identificó que el nivel de calidad del sueño según: interrupciones del sueño, somnolencias diurnas e insomnio en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, es regular contando con el 42,86%, seguido por el 32,14% de los estudiantes quienes tiene un nivel bueno y el 25,00% tiene un nivel malo.

## RECOMENDACIONES

**Primera:** Al director de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, establecer acuerdos con centros de salud para que los profesionales de enfermería evalúen a los estudiantes y detecten riesgos relacionados al uso de redes sociales y a la calidad de sueño. Además, establecer un Plan de intervención para promover un uso responsable de los dispositivos tecnológicos, destacando la importancia del buen descanso y las consecuencias de los malos hábitos. Así como, incluir actividades como relajación, meditación, deporte, lectura, entre otras.

**Segunda:** A los profesores de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, promover el uso de redes sociales educativas y proporcionar páginas web donde los estudiantes puedan leer, trabajar e intercambiar ideas. Es importante. Esto preservará la relación entre estudiantes y profesores sin permitir que baje el rendimiento académico de los estudiantes.

**Tercera:** Es importante que los profesionales de la salud colaboren con instituciones educativas para crear un programa preventivo que mejore el horario de sueño, conocimiento, y las actividades de los alumnos, favoreciendo así su calidad de sueño.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Clavijo DA, Rocha KL, Molano EJ. “Calidad de sueño en relación con el uso nocturno de redes sociales en estudiantes de v a x semestre de la facultad de odontología, de la Universidad Cooperativa de Colombia, sede Bogotá, durante el año 2020”. 2020;
2. Illisaca JS. Calidad de sueño y su relación con el uso de dispositivos celulares [Internet] [bachelorThesis]. Universidad del Azuay; 2020 [citado 26 de octubre de 2023]. Disponible en: <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/10220>
3. Paredes AG, Hurtado M [Tutora. Uso excesivo de redes sociales de internet y depresión en adolescentes del Colegio Nacional “San Simón de Ayacucho” [Internet] [Thesis]. 2019 [citado 26 de octubre de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/7730>
4. Cabanillas SB, Huacho R. Calidad de sueño y uso de aparatos tecnológicos en los adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho- 2020. Repos Inst - UCV [Internet]. 2020 [citado 26 de octubre de 2023]; Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/76107>
5. Mego E. Calidad de sueño de los estudiantes de enfermería y su relación con el rendimiento académico Universidad Privada San Juan Bautista Chorrillos junio 2019. Univ Priv S Juan Baut [Internet]. 2019 [citado 26 de octubre de 2023]; Disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/20.500.14308/1818>
6. Cajahuaman LF. Influencia de la funcionalidad familiar en generar dependencia a móviles y redes sociales, en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria, Callería-2019. Univ Nac Ucayali [Internet]. 2019 [citado 26 de octubre de 2023]; Disponible en: <http://repositorio.unu.edu.pe/handle/UNU/4064>

7. Añari A, Valencia BL. Influencia de las redes sociales en el rendimiento escolar de los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa 40038 Jorge Basadre Grohmann, Distrito de José Luis Bustamante y Rivero, Arequipa, 2019. 2019 [citado 26 de octubre de 2023]; Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/6820>
8. Ticona SR, Cornejo JE. Uso de redes sociales y calidad del sueño en adolescentes de una institución educativa – Arequipa 2021. Univ Nac San Agustín Arequipa [Internet]. 2022 [citado 1 de octubre de 2022]; Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/14494>
9. Dávila FY. Redes sociales y rendimiento académico en los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa Rafael Díaz, Moquegua, 2018. 2019 [citado 26 de octubre de 2023]; Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/8966>
10. Blanco MZ. Relación entre los patrones del sueño y la sintomatología ansiosa y depresiva en adolescentes de la Institución Educativa Antonio Jose de Sucre, Arequipa- 2019. 2019 [citado 26 de octubre de 2023]; Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/4217>
11. Ancco P. Calidad de sueño y rendimiento académico en los estudiantes de la clínica odontológica de la Escuela Profesional de Odontología de la UNA Puno - 2019. Univ Nac Altiplano [Internet]. 2019 [citado 26 de octubre de 2023]; Disponible en: <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/11960>
12. Onofre LA. Correlación entre la adicción por las redes sociales y el comportamiento de los estudiantes de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno - 2019. Univ Nac Altiplano [Internet]. 2019 [citado 26

- de octubre de 2023]; Disponible en:  
<https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/11880>
13. Cruz N. Influencia de las redes sociales en las actitudes de los estudiantes del cuarto grado sección A de la I.E.S. Comercial N° 45 Emilio Romero Padilla. Univ Nac Altiplano [Internet]. 2019 [citado 26 de octubre de 2023]; Disponible en:  
<https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/16752>
14. Ccopa CV, Turpo GN. Adicción a las Redes Sociales y habilidades sociales en adolescentes de la Institución Educativa Politécnico Huáscar de Puno, 2019. Univ Nac Altiplano [Internet]. 2019 [citado 26 de octubre de 2023]; Disponible en:  
<https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/13628>
15. Cruz IK. Uso de redes virtuales y su influencia en las relaciones familiares de estudiantes del quinto grado de la I.E.S Comercial 45 "E.R.P", Puno - 2019. Univ Nac Altiplano [Internet]. 2021 [citado 26 de octubre de 2023]; Disponible en:  
<https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/16077>
16. Rodriguez D. ¿Sabes la diferencia entre Redes Sociales y Plataformas Digitales? [Internet]. TecnoSoluciones.com. 2018 [citado 26 de octubre de 2023]. Disponible en:  
<https://tecnosoluciones.com/la-diferencia-entre-redes-sociales-y-plataformas-digitales/>
17. Fernández JN. Tipos de redes sociales y sus características [Internet]. 2021 [citado 26 de octubre de 2023]. Disponible en:  
<https://www.inboundemotion.com/blog/tipos-de-redes-sociales-y-sus-características>
18. Navarro L. Deusto. 2015 [citado 26 de octubre de 2023]. Tipos de redes sociales: ¿cómo clasificarlas? Disponible en:  
<https://www.deustoformacion.com/blog/redes-sociales/tipos-redes-sociales>

19. Marketing D de. Blog SER o no SER. 2019 [citado 26 de octubre de 2023]. Facebook crea LOL: la nueva plataforma de memes para atraer al público joven. Disponible en: <https://www.snsmarketing.es/blog/facebook-crea-lol-la-nueva-plataforma-memes-atraer-al-publico-joven/>
20. Buttazzoni MB. Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. 2020;
21. Lira D, Custodio N. Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. Rev Neuro-Psiquiatr. 2018;81(1):20-8.
22. Velayos JL, Moleres FJ, Irujo AM, Yllanes D, Paternain B. Bases anatómicas del sueño. An Sist Sanit Navar. 2017;30:7-17.
23. Cresenzia. El sueño y sus fases. Cómo conseguir que sea reparador [Internet]. Cresenzia. 2021 [citado 26 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.cresenzia.es/sueno-fases-reparador/>
24. Elsevier C. Tipos y características de sueño: ondas lentas y REM [Internet]. 2022 [citado 26 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.elsevier.com/es-es/connect/medicina/edu-tipos-y-caracteristicas-de-sueno-REM-NREM-onda-lenta>
25. Molt F, Torres P, Flores V, Valladares C, Ibáñez JL, Cortés M. Trastornos del sueño en emergencias y desastres. Rev Médica Clínica Las Condes. 2021;32(5):535-42.
26. Comunicación D. Ritmo circadiano: El Reloj de Nuestros Sueños [Internet]. NEUMOMADRID. 2016 [citado 26 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.neumomadrid.org/ritmo-circadiano-el-reloj-de-nuestros-suenos/>

## ANEXOS

### Anexo 01: Matriz de Consistencia

	Problema		Objetivo		Hipótesis		Variable		Método	
	problema general	problema específico	objetivo general	objetivo específico	hipótesis general	hipótesis específicas	variable independiente	variable dependiente		
<p>"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"</p>	¿Cuál es la relación que existe entre el uso de las redes sociales y la calidad del sueño en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Período 2023?	problema específico	Determinar la relación que existe entre el uso de las redes sociales y la calidad del sueño en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Período 2023.	objetivo específico	hipótesis general	Existe relación significativa entre el uso de redes sociales y la calidad del sueño en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Período 2023.	Uso de redes sociales		<p>La presente investigación fue de tipo cuantitativo descriptivo, el diseño fue correlacional y corte transversal</p>	
						hipótesis específicas				
		¿Cuál es el nivel de uso de las redes sociales según: Obsesión, falta de control personal y uso de redes sociales en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Período 2023?		Identificar el nivel de uso de las redes sociales según: Obsesión, falta de control personal y uso de redes sociales en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Período 2023.			El nivel de uso de las redes sociales según: obsesión, falta de control personal y uso de redes sociales es moderado en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Período 2023.			
		¿Cuál es el nivel de calidad del sueño según: interrupciones del sueño, somnolencias diurnas e insomnio en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Período 2023?		Identificar el nivel de calidad del sueño según: interrupciones del sueño, somnolencias diurnas e insomnio en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Período 2023.			El nivel de calidad del sueño es regular según: interrupciones del sueño, somnolencias diurnas e insomnio en adolescentes del 4to y 5to grado de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico, Período 2023.	Calidad del sueño		

**Anexo 02:** Cuestionario 01 Test de ARS (adicción a las redes sociales)



**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS**  
**FACULTAD DE CIENCIAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**CUESTIONARIO ARS**

**TEST DE ARS (ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES)**

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 Ud. Siente, piensa o hace:

Cuestionario Test de Ars (Adicción a las Redes Sociales)		Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi Siempre	Siempre
<b>Obsesión en el uso de las redes sociales</b>						
1	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales					
2	El tiempo que antes destinaba para estar conectado (a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más					
3	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales					
4	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales					
5	Me siento ansioso (a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales					
6	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días					

7	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales					
8	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales					
9	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					
10	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a)					
<b>Falta de control personal en el uso de las redes sociales</b>						
11	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales					
12	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales					
13	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales					
14	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales					
15	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales					
<b>Uso excesivo de las redes sociales</b>						
16	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social					
17	Siento gran necesidad de permanecer conectado (a) a las redes sociales					
18	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja					
19	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo					
20	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado					
21	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales					

22	Permanezco mucho tiempo conectado (a) a las redes sociales					
23	Estoy atento (a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora					
24	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales					

**Anexo 03:** Cuestionario 02 (Cuestionario escala de calidad de sueño)



**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS**

**FACULTAD DE CIENCIAS**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**CUESTIONARIO ESCALA DE CALIDAD DE SUEÑO**

A continuación, se presentan 24 ítems referidos a la calidad del sueño, 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 Ud. Siente, piensa o hace:

<b>Cuestionario de Calidad del Sueño</b>		<b>Nunca</b>	<b>Casi Nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>
<b>Interrupciones del sueño</b>						
1	Me despierto durante la noche					
2	Tengo problemas para volverme a dormir después de despertar a mitad de la noche					
3	Suelo levantarme más de una vez durante la noche					
4	Cuando me despierto por las noches, me vienen pensamientos a la cabeza que me impiden conciliar el sueño					
5	Suelo despertarme ante el más mínimo ruido					
6	Tardo en dormir luego de despertar a mitad de la noche					
<b>Somnolencias diurnas</b>						
7	Cuando estoy en clases me da sueño					
8	Cuando leo algo que me interesa me da sueño					
9	Cuando estoy en algún lugar, por					

	ejemplo, cine, o miro televisión, me da sueño.					
10	Me he quedado dormido en el colegio					
11	Tengo ganas de dormir durante el día					
12	Suelo quedarme dormido por muchas horas durante el día					
13	Tengo ganas de dormir mientras realizo mis actividades diarias					
14	Camino distraído durante el día debido a que tengo sueño					
15	Me da sueño al poco tiempo de haber despertado					
16	He usado alguna sustancia (café, Redbull, etc.) para mantenerme despierto debido a que tengo sueño en el día.					
17	Me cuesta concentrarme en mis actividades debido a que tengo sueño					
<b>Insomnio</b>						
18	Tardo mucho tiempo en dormirme					
19	Tengo dificultad para dormir.					
20	Me cuesta conciliar el sueño a pesar de sentirme cansado					
21	Suelo frustrarme por no poder conciliar el sueño					
22	Suelo acostarme muy tarde por la noche debido a que no logro conciliar el sueño					
23	Me esfuerzo por lograr conciliar el sueño					
24	Realizo muchas actividades que me agoten para lograr conciliar el sueño					

**Anexo 04:** Solicitud de autorización para ejecución de proyecto de investigación.

SOLICITO: Autorización para ejecutar proyecto de investigación en la Institución Educativa Secundaria Ina 92 del Distrito de Vilque Chico

LIC. HERNÁN TICONA SOSA

DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA INA 92 DEL DISTRITO DE VILQUE CHICO



Yo Damiana Fany Quispe Coila identificada con N° de DNI 42717147 con domicilio legal en Av. Progreso S/N del distrito de Huatasani - Huancane - Puno; contando con el grado académico de bachiller en Enfermería otorgado por la Universidad Privada San Carlos - Puno. Ante usted con el debido respeto me presento y digo:

Por medio de la presente me dirijo a usted de la manera más respetuosa, se digne en conceder su autorización para ejecutar mi proyecto de investigación en la Institución Educativa Secundaria 92 del Distrito de Vilque Chico, con los adolescentes del 4to y 5to grado. La investigación se titula "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 VILQUE CHICO, PERIODO 2023" para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería.

**POR LO EXPUESTO**

Pido a usted Señor Director acceder a mi petición por de justicia, adjuntando MEMORANDO MÚLTIPLE N° 1035-2023-UPSC/CIFC

Vilque Chico, 02 de Noviembre del 2023

  
DAMIANA FANY QUISPE COILA  
DNI N° 42717147

**Anexo 05:** Carta de autorización de la Institución Educativa Secundaria INA 92 del Distrito de Vilquechico.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SECUNDARIA  
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL HUANCANÉ  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA 92



"Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo"

## **AUTORIZACIÓN**

El Director de la IES 92 de Vilquechico, del distrito de Vilquechico y provincia de Huancané; AUTORIZA a la Bach. en Enfermería DAMIANA FANY QUISPE COILA, identificada con DNI N° 42717147, egresada de la Universidad Privada "San Carlos" de Puno. Facultad de Enfermería. Quien en fecha 8 de noviembre del 2023, presentó por mesa de partes su SOLICITUD para ejecutar su Proyecto de Investigación titulado: "USO DE REDES SOCIALES Y CALIDAD DEL SUEÑO EN ADOLESCENTES DEL CUARTO Y QUINTO GRADOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARA 92 DE VILQUECHICO". Para la ejecución deberá coordinar con el Docente Responsable de Tutoría y Convivencia Escolar, Prof. Alejandro APAZA ALIAGA. Esperando se logre las metas y objetivos establecidos en el Proyecto de Investigación.

Vilquechico, 13 de noviembre del 2023.



Mgtr. Herminio P. Trujano Sosa  
DIRECTOR

FPTS/DIES92V  
00000000

**Anexo 06:** Cuestionario aplicado de Test de ARS (adicción a las redes sociales) y cuestionario escala de calidad de sueño.



**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS**  
**FACULTAD DE CIENCIAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**  
**CUESTIONARIO ARS**  
**TEST DE ARS (ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES)**



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 Ud. Siente, piensa o hace:

Cuestionario Test de Ars (Adicción a las Redes Sociales)		Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi Siempre	Siempre
<b>Obsesión en el uso de las redes sociales</b>						
1	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales				x	
2	El tiempo que antes destinaba para estar conectado (a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más			x		
3	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales				x	
4	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales				x	
5	Me siento ansioso (a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales			x		
6	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días			x		
7	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales		x			
8	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales		x			
9	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			x	



UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS  
FACULTAD DE CIENCIAS  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA  
CUESTIONARIO ESCALA DE CALIDAD DE SUEÑO



A continuación, se presentan 24 ítems referidos a la calidad del sueño, 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 Ud. Siente, piensa o hace:

Cuestionario de Calidad del Sueño		Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi Siempre	Siempre
<b>Interrupciones del sueño</b>						
1	Me despierto durante la noche		X			
2	Tengo problemas para volverme a dormir después de despertar a mitad de la noche			X		
3	Suelo levantarme más de una vez* durante la noche			X		
4	Cuando me despierto por las noches, me vienen pensamientos a la cabeza que me impiden conciliar el sueño			X		
5	Suelo despertarme ante el más mínimo ruido		X			
6	Tardo en dormir luego de despertar a mitad de la noche		X			
<b>Somnolencias diurnas</b>						
7	Cuando estoy en clases me da sueño	X				
8	Cuando leo algo que me interesa me da sueño		X			
9	Cuando estoy en algún lugar, por ejemplo, cine, o miro televisión, me da sueño.	X				
10	Me he quedado dormido en el colegio	X				
11	Tengo ganas de dormir durante el día	X				
12	Suelo quedarme dormido por muchas horas durante el día	X				

10	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a)			X		
<b>Falta de control personal en el uso de las redes sociales</b>						
11	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales			X		
12	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales			✓		
13	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales				X	
14	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales			X		
15	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales		X			
<b>Uso excesivo de las redes sociales</b>						
16	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social		X			
17	Siento gran necesidad de permanecer conectado (a) a las redes sociales			X		
18	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja			X		
19	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo			X		
20	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado			X		
21	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales			✓		
22	Permanezco mucho tiempo conectado (a) a las redes sociales		X			
23	Estoy atento (a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora		X			
24	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales		X			

13	Tengo ganas de dormir mientras realizo mis actividades diarias		x			
14	Camino distraído durante el día debido a que tengo sueño		x			
15	Me da sueño al poco tiempo de haber despertado	x				
16	He usado alguna sustancia (café, Redbull, etc.) para mantenerme despierto debido a que tengo sueño en el día.		x			
17	Me cuesta concentrarme en mis actividades debido a que tengo sueño.	x				
<b>Insomnio</b>						
18	Tardo mucho tiempo en dormirme	x				
19	Tengo dificultad para dormir.	✓				
20	Me cuesta conciliar el sueño a pesar de sentirme cansado	✓				
21	Suelo frustrarme por no poder conciliar el sueño	x	x			
22	Suelo acostarme muy tarde por la noche debido a que no logro conciliar el sueño		x			
23	Me esfuerzo por lograr conciliar el sueño	x				
24	Realizo muchas actividades que me agotan para lograr conciliar el sueño		x			

**Anexo 07:** Consentimiento informado de los padres de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria INA 92.

	Manual de Presentación de Proyecto de Investigación e Informe Final	COD. DE DOC. MAN COD. OF. DI	VERSIÓN: 2.0	PÁGINA 59
---	---	---------------------------------	--------------	--------------

**ANEXO N° 07**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO (PARA MENORES DE EDAD)**

**TÍTULO DE INVESTIGACIÓN:**

Uso de Redes Sociales y Calidad del Sueño en Adolescentes del Cuarto y Quinto Grado de la IES 92 de Vilobombillo.

**BREVE DESCRIPCIÓN:**

El presente trabajo tiene como objetivo de determinar la relación entre el uso de Redes Sociales y Calidad del Sueño.

La participación de su menor hijo(a) en este estudio es completamente Voluntaria y Confidencial.

La información que su menor hijo(a) nos proporcione será manejada confidencialmente, pues solo los investigadores tendrán acceso a esta información, por tanto, será protegida.

La aplicación del instrumento tiene una duración aproximada de 5 minutos y consiste en resolver un cuestionario con una serie de preguntas acerca del uso de redes sociales y calidad del sueño. dicha información será analizada por las profesionales de la rama.

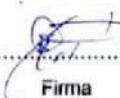
**DECLARACIONES:**

Declaro mediante este documento que he sido informado plenamente sobre el trabajo de investigación, así mismo se me informó del objetivo del estudio y sus beneficios, para mi menor hijo(a).

En consecuencia, doy mi consentimiento para la participación de mi menor hijo(a) en el estudio descrito:

Bertha Machado Herrera

Nombre del Padre de Familia



Firma

Damiana Any Quispe Coita

Nombre del investigador



Firma

REVISADO POR: V°B°	APROBADO POR: V°B°	FECHA DE APROBACIÓN: 31 de agosto del 2021
Prohibida su reproducción sin autorización del Director de la Unidad de Calidad y Acreditación		

**Anexo 08:** Tabulación de datos

Cuestionario Test de Ars (Adicción a las Redes Sociales)		Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi Siempre	Siempre
<b>Obsesión en el uso de las redes sociales</b>						
1	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales	2	8	19	17	10
2	El tiempo que antes destinaba para estar conectado (a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más	5	10	23	12	6
3	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales	5	7	14	21	9
4	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales	8	14	16	11	7
5	Me siento ansioso (a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales	5	9	20	16	6
6	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días					
7	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales	8	15	16	10	7
8	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales	7	11	17	12	9
9	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	5	10	19	14	8
10	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a)	4	7	21	13	11
<b>Falta de control personal en el uso de las redes sociales</b>						
11	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales	2	5	14	20	15
12	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales	5	8	17	15	11
13	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales	4	10	19	13	10

14	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales	7	9	20	11	9
15	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales	6	8	16	18	8
<b>Uso excesivo de las redes sociales</b>						
16	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social	5	9	17	15	10
17	Siento gran necesidad de permanecer conectado (a) a las redes sociales	6	10	18	14	8
18	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja	7	11	15	12	11
19	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo	2	8	12	18	16
20	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado	4	7	15	20	10
21	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales	5	6	13	17	15
22	Permanezco mucho tiempo conectado (a) a las redes sociales	3	6	15	16	16
23	Estoy atento (a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora	7	10	17	12	10
24	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales	8	12	15	12	9

Cuestionario de Calidad del Sueño		Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi Siempre	Siempre
<b>Interrupciones del sueño</b>						
1	Me despierto durante la noche	11	16	18	8	3
2	Tengo problemas para volverme a dormir después de despertar a mitad de la noche	10	17	20	6	3
3	Suelo levantarme más de una vez	12	18	17	7	2

	durante la noche					
4	Cuando me despierto por las noches, me vienen pensamientos a la cabeza que me impiden conciliar el sueño	11	15	20	7	3
5	Suelo despertarme ante el más mínimo ruido	7	16	17	11	5
6	Tardo en dormir luego de despertar a mitad de la noche	14	17	15	8	2
<b>Somnolencias diurnas</b>						
7	Cuando estoy en clases me da sueño	10	12	16	11	7
8	Cuando leo algo que me interesa me da sueño	7	11	19	13	6
9	Cuando estoy en algún lugar, por ejemplo, cine, o miro televisión, me da sueño.	7	9	17	14	9
10	Me he quedado dormido en el colegio	9	12	16	12	7
11	Tengo ganas de dormir durante el día	3	7	18	16	12
12	Suelo quedarme dormido por muchas horas durante el día	5	9	19	16	7
13	Tengo ganas de dormir mientras realizo mis actividades diarias	9	15	17	9	6
14	Camino distraído durante el día debido a que tengo sueño	6	13	16	13	8
15	Me da sueño al poco tiempo de haber despertado	5	12	18	13	8
16	He usado alguna sustancia (café, Redbull, etc.) para mantenerme despierto debido a que tengo sueño en el día.	10	16	17	9	4
17	Me cuesta concentrarme en mis actividades debido a que tengo sueño	10	14	16	10	6
<b>Insomnio</b>						
18	Tardo mucho tiempo en dormirme	7	10	19	11	9
19	Tengo dificultad para dormir.	11	15	17	9	4
20	Me cuesta conciliar el sueño a pesar de sentirme cansado	10	13	21	9	3
21	Suelo frustrarme por no poder conciliar el sueño	9	14	19	10	4

22	Suelo acostarme muy tarde por la noche debido a que no logro conciliar el sueño	9	15	14	11	7
23	Me esfuerzo por lograr conciliar el sueño	11	17	15	10	3
24	Realizo muchas actividades que me agoten para lograr conciliar el sueño	13	16	16	8	3





