

Calidad de sueño y su relación con la adicción a internet en estudiantes universitarios en Ñuble, Chile, 2023

Vanessa Valentina Aldea-Parra

<https://orcid.org/0009-0002-3646-4854>
Universidad Adventista de Chile, Chile
vanessaaldea@alu.unach.cl

Javiera Andrea Anabalón-Henríquez

<https://orcid.org/0009-0001-7803-2809>
Universidad Adventista de Chile, Chile
javieraanabalon@alu.unach.cl

✉ **Sandra Cecilia Henríquez-Figueroa**

<https://orcid.org/0000-0001-9156-8037>
Universidad Adventista de Chile, Chile
sandrahenriquez@unach.cl

Recibido: 11/04/2024
Enviado a pares: 27/05/2024
Aceptado por pares: 22/06/2024
Aprobado: 12/07/2024

DOI: 10.5294/aqui.2024.24.3.6

Para citar este artículo / To reference this article / Para citar este artigo

Aldea-Parra VV, Anabalón-Henríquez JA, Henríquez-Figueroa SC. Sleep Quality Related to Internet Addiction in University Students in Ñuble, Chile, 2023. Aquichan. 2024;24(3):e2436. DOI: <https://doi.org/10.5294/aqui.2024.24.3.6>

Temática: afrontamiento y adaptación a la salud

Aporte a la disciplina: debido a que el sueño adecuado es esencial para el bienestar físico y mental, investigar la relación entre la calidad del sueño de los estudiantes universitarios y la adicción a internet es crucial. La preocupación sobre el impacto de esta última en la calidad del sueño de los jóvenes universitarios está aumentando y puede afectar negativamente su rendimiento académico y su salud en general. Este análisis mejora la comprensión sobre cómo los hábitos de uso del internet pueden afectar los patrones de sueño de los estudiantes, lo que permite a los profesionales de enfermería crear tratamientos efectivos para promover un sueño saludable y prevenir problemas de salud relacionados con la adicción a internet en el futuro.

Resumen

Introducción: el internet ha transformado la vida cotidiana de los jóvenes, facilitando su educación virtual y su comunicación con el mundo. Sin embargo, en los últimos años ha aumentado de manera preocupante la adicción a internet, caracterizada por la dependencia excesiva y los comportamientos problemáticos, que pueden afectar la calidad del sueño, esencial para la vida humana. **Objetivo:** relacionar calidad del sueño con la adicción a internet en estudiantes universitarios en Ñuble, Chile. **Material y métodos:** cuantitativa, correlacional, utilizando dos cuestionarios validados: el Internet Addiction Test y el índice de calidad de sueño de Pittsburgh. El muestreo es de 230 alumnos de una universidad privada. Los datos obtenidos se analizan mediante el *software* Jamovi para la prueba de normalidad y el coeficiente de correlación de Spearman. **Resultados:** los datos revelan la presencia mayoritaria de población femenina, entre 20 y 25 años, en la carrera de enfermería. La relación entre la calidad del sueño y la adicción a internet es estadísticamente significativa y evidencia una correlación positiva débil. Este patrón se repite para la calidad de sueño subjetiva y la duración del mismo. Sin embargo, las alteraciones de este no muestran una relación significativa. **Conclusión:** se confirma una relación débil entre calidad del sueño y adicción a internet en estudiantes universitarios de Ñuble. Los resultados detallados subrayan la importancia de abordar la salud del sueño en el contexto de la adicción a internet, resaltando la necesidad de medidas preventivas y de intervención que contribuyan de manera significativa a mejorar el bienestar y la calidad de vida.

Palabras clave (DeCS)

Adicción a internet; calidad del sueño; salud del estudiante; redes sociales en línea; descanso.

4 Sleep Quality Related to Internet Addiction in University Students in Ñuble, Chile, 2023

Abstract

Introduction: The Internet has transformed the daily lives of young people, facilitating their virtual education and their communication with the world. However, in recent years, Internet addiction has increased worryingly, characterized by excessive dependence and problematic behaviors, which can affect the quality of sleep, essential for human life. **Objective:** To relate sleep quality to Internet addiction in university students in Ñuble, Chile. **Material and methods:** Quantitative, correlational research, using two validated questionnaires: The Internet Addiction Test and the Pittsburgh Sleep Quality Index. The sample is comprised of 230 students from a private university. The data obtained are analyzed using Jamovi software for the normality test and the Spearman correlation coefficient. **Results:** The data reveal a majority of female population, between 20 and 25 years old, in the Nursing program. The relationship between sleep quality and Internet addiction is statistically significant and shows a weak positive correlation. This pattern is repeated for subjective sleep quality and sleep duration. However, its alterations do not show a significant relationship. **Conclusion:** A weak relationship is confirmed between sleep quality and Internet addiction in university students from Ñuble. The detailed results underline the importance of addressing sleep health in the context of Internet addiction, highlighting the need for preventive and intervention measures that significantly contribute to improving well-being and quality of life.

Keywords (Source: DeCS)

Internet addiction; sleep quality; student health; online social networks; rest.

Qualidade do sono relacionada ao vício na internet em estudantes universitários em Ñuble, Chile, 2023

Resumo

Introdução: a internet transformou o cotidiano dos jovens, facilitando sua educação virtual e sua comunicação com o mundo. Entretanto, nos últimos anos, houve aumento preocupante do vício na internet, caracterizado por dependência excessiva e comportamentos problemáticos, que podem afetar a qualidade do sono, essencial para a vida humana. **Objetivo:** relacionar a qualidade do sono com a dependência da internet em estudantes universitários de Ñuble, Chile. **Material e métodos:** quantitativo, correlacional, usando dois questionários validados: o Internet Addiction Test e o Pittsburgh Sleep Quality Index. A amostra consistiu em 230 alunos de uma universidade particular. Os dados obtidos foram analisados por meio do software Jamovi para o teste de normalidade e do coeficiente de correlação de Spearman. **Resultados:** os dados revelam a presença de uma população predominantemente feminina, entre 20 e 25 anos de idade, no curso de enfermagem. A relação entre a qualidade do sono e o vício na internet é estatisticamente significativa e mostra correlação positiva fraca. Esse padrão se repete para a qualidade subjetiva do sono e para a duração do sono. Entretanto, os distúrbios do sono não apresentam relação significativa. **Conclusão:** foi confirmada relação fraca entre a qualidade do sono e a dependência da internet em estudantes universitários de Ñuble. Os resultados detalhados ressaltam a importância de abordar a saúde do sono no contexto da dependência da internet, destacando a necessidade de medidas preventivas e de intervenção que contribuam significativamente para melhorar o bem-estar e a qualidade de vida.

Palavras-chave (Fonte DeCS)

Vício na internet; qualidade do sono; saúde do estudante; redes sociais on-line; descanso.

Introducción

El término “sueño”, usualmente asociado con el acto de descansar o el anhelo de hacerlo, puede ser descrito como el estado fisiológico y cíclico que forma parte del ritmo circadiano entre sueño y vigilia (1). Se sabe que durante este estado ocurre una progresiva y repetitiva disminución reversible de la conciencia, acompañada de una reducción en la percepción y capacidad de respuesta (1,2). El sueño se encuentra influenciado por cuatro aspectos distintos: el ritmo circadiano, que se refiere a la hora del día en que ocurre; los elementos internos del cuerpo, como la edad y los patrones de sueño; las acciones que el individuo lleva a cabo para promover o restringir el sueño; por último, el entorno en el que se duerme (3).

Por otro lado, el término “calidad de sueño” se comprende como el buen dormir y el descanso adecuado durante la noche junto con un óptimo funcionamiento diurno (4), es decir, un óptimo nivel de concentración y atención al momento de realizar diferentes tipos de tareas durante el día. La relevancia de tener un sueño de calidad no solo es esencial para la salud, sino también para fomentar una buena calidad de vida (5).

El internet, evidentemente, se ha transformado en una herramienta que ha impactado en la vida de las personas debido a su capacidad para facilitar actividades recreativas, académicas, laborales y sociales (6). Esta red es la más utilizada para comunicar, informar, entretener y relacionar a los usuarios (7). Se ha precisado que el impacto del internet ha traído consecuencias positivas para el avance de la educación virtual, pues facilita la telecomunicación y el acceso a información actualizada en tiempo real, entre otras cualidades (8). Pero con el auge de acceso de las plataformas digitales, surgieron también efectos desfavorables como consecuencia del uso inadecuado de internet (9). Varios estudios mencionan el término “adicción a internet” (AI), el cual fue introducido hace algunas décadas por el conocido psiquiatra Iván Goldberg (6,7,10).

Dicho fenómeno se puede definir como un comportamiento caracterizado por desarrollar dependencia al estado de excitación generada por la navegación excesiva en la plataforma de internet, generando incapacidad para desconectarse y pérdida de límites respecto a su utilización (11). Este comportamiento causa conductas problemáticas en el desempeño de diversas actividades cotidianas, además de consecuencias sintomatológicas que generan un malestar significativo en la persona (12). No obstante, este trastorno no está incluido en la versión actual del *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (DSM-V), por falta de consenso en la delimitación de los criterios para el diagnóstico y tratamiento de esta adicción no química, a pesar de que la evidencia empírica avala la existencia de adicciones comportamentales (13). Para subsanar la limitación mencionada, la comunidad científica señala que la AI, como un desorden psicológico, se caracteriza por su descontrol en su uso, abuso, empleo compulsivo y abstinencia (14). También, se

han encargado de crear diversas escalas para medir la adicción a internet, resaltando el test de adicción de Kimberly Young (15).

Uno de los instrumentos más utilizados para medir la dependencia a internet es el Internet Addiction Test (IAT), que ha sido traducido a varios idiomas (7,10,16). Para entender a cabalidad qué es lo que mide este instrumento, es necesario aclarar algunos conceptos: 1) necesidades emocionales, es decir, la dependencia de internet para recibir afecto y satisfacción de necesidades, lo cual genera preferencia por la navegación *online* sobre situaciones reales (16,17); 2) pérdida de control, hace mención a la incapacidad que experimenta el usuario para manejar el tiempo destinado al uso de plataformas en línea, desencadenando un descuido respecto a los deberes importantes de la vida cotidiana (17).

Por otro lado, se han realizado diversas investigaciones sobre la calidad del sueño, siendo el índice de calidad de sueño de Pittsburgh (ICSPS) uno de los que presenta gran versatilidad; este cuestionario fue desarrollado por el Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Pittsburgh, Pensilvania, en 1988 (18). Asimismo, este índice se ha utilizado en investigaciones en diferentes países como: España, donde se aplicó a 275 trabajadores del área de la salud, con edades entre los 18 y 65 años y se demostró que el 65,8 % de los trabajadores de esta área poseen una mala calidad de sueño (19). En Perú se realizó un estudio donde se aplicó el cuestionario a 211 estudiantes de la carrera de medicina entre 18 y 28 años y se demostró que el 68,7 % de los evaluados posee una mala calidad de sueño (20).

Para lograr una mejor comprensión de esta investigación, es necesario aclarar algunos conceptos del cuestionario, por ejemplo: calidad de sueño subjetiva, se refiere a cómo la persona percibe la calidad de su descanso; latencia de sueño, hace alusión a la cantidad de tiempo que tarda la persona en quedarse dormido; duración del sueño, total de horas que la persona logra dormir durante la noche; eficiencia del sueño, tiempo que se duerme comparado con el tiempo que se pasa acostado (21); alteraciones de sueño, presencia de trastornos tales como: el insomnio, la apnea del sueño, la hipersomnia o el bruxismo, entre otros; uso de medicamentos para dormir, alude a la ingesta de medicamentos hipnóticos, recetados o no, para poder conciliar el sueño y disminuir la actividad cerebral; y, por último, disfunción diurna, que se refiere a la sensación de somnolencia en el día y a las dificultades que esto genera en la vida cotidiana (22).

Dadas las razones expuestas, se pretende analizar el efecto del internet en la vida de los jóvenes universitarios, puesto que esta población es la más propensa a desarrollar patrones de comportamiento inapropiado o de abuso, lo cual afecta su calidad de sueño. El propósito de esta investigación es relacionar la falta de calidad del sueño con la adicción a internet en estudiantes universitarios en Ñuble, Chile.

Materiales y métodos

Para este estudio, se usó un paradigma cuantitativo, descriptivo, correlacional no experimental. Mediante un muestreo no probabilístico, por conveniencia, se seleccionó una muestra de 230 estudiantes universitarios del área de la salud, pertenecientes a una universidad privada en la región de Ñuble, Chile. Se incluyeron estudiantes de 3° y 4° año de las carreras de Enfermería, Nutrición y Dietética, Obstetricia y Puericultura, Terapia Ocupacional y Psicología, que tuvieran dispositivos electrónicos con conexión a internet. En cuanto a los criterios de exclusión, se aplicaron dos: estudiantes diagnosticados o en tratamiento por alguna patología de salud mental y estudiantes que no completaron la encuesta en su totalidad.

Se utilizaron dos instrumentos validados en el contexto internacional y chileno para la recopilación de la información. Primeramente, para determinar la adicción al internet se utilizó IAT, con 10 preguntas en escala Likert de 6 puntos (desde 0 = no aplica, hasta 5 = siempre). Este cuestionario cuenta con dos dimensiones: “necesidad emocional” y “pérdida de control” (23), y fue validado, en el contexto latinoamericano, en una población de 500 personas, encontrando una fiabilidad de entre 0,89 y 0,94 (24). En Chile, se realizó una adaptación transcultural y análisis factorial en una población de 425 participantes, con un α de Cronbach de 0,85 (25).

El segundo cuestionario, ICSPS, consta de nueve preguntas para determinar si la calidad de sueño es buena o mala; este instrumento posee siete dimensiones: calidad de sueño subjetiva, latencia de sueño, duración del sueño, eficiencia de sueño habitual, alteración del sueño, uso de medicamentos para dormir y disfunción diurna (26). Fue validado en Chile con un α de Cronbach de 0,92 (27), y en México, donde arrojó un α de Cronbach de 0,79 (28).

La recolección de datos se llevó a cabo utilizando la aplicación Google Forms mediante un código QR. Posteriormente, los datos obtenidos fueron analizados con el programa Jamovi, utilizando el coeficiente de correlación de Spearman y Chi, cuadrado como pruebas estadísticas. Con el fin de preservar los principios éticos, este estudio obtuvo la aprobación del Comité Ético Científico de la universidad investigada bajo el dictamen 2023-87. Es importante destacar que se aseguró el anonimato, privacidad y la confidencialidad de la información conforme a los principios establecidos en la Declaración de Helsinki.

Investigar la adicción a internet y la calidad del sueño en estudiantes universitarios es crucial, debido a la creciente dependencia de la tecnología en esta población. La adicción a internet puede afectar negativamente la salud mental y física, incluyendo la calidad del sueño, lo cual a su vez impacta el rendimiento académico y el bienestar general. Comprender esta relación permitirá desarrollar políticas y programas de intervención que promuevan un uso saludable de internet, para mejorar la higiene del sueño entre los estudiantes, contribuyendo así con su éxito académico y bienestar integral.

Resultados

Los datos sociodemográficos expuestos en la tabla 1 muestran que, del total de la población encuestada, el 81,3 % corresponde al sexo femenino y que el rango etario se encuentra mayoritariamente entre los 20 y 25 años, con un 88,7 %. Por otro lado, la mayoría de los encuestados pertenece a la carrera de enfermería, con un 38,7 %, en donde se encuentra que el 58,3 % están cursando cuarto año.

Tabla 1. Datos sociodemográficos en la población de estudiantes universitarios

Frecuencia de género			
Género	Frecuencias	% de total	% acumulado
Femenino	187	81,3	81,3
Masculino	43	18,7	100
Frecuencia de Carrera			
Enfermería	89	38,7	38,7
Obstetricia	27	11,7	50,4
Nutrición	33	14,3	64,8
Terapia ocupacional	21	9,1	73,9
Psicología	60	26,1	100,0
Frecuencia de curso			
Tercero	96	41,7	41,7
Cuarto	134	58,3	100,0
Frecuencia de edades			
15-19	1	0,4	0,4
20-25	204	88,7	89,1
26-30	20	8,7	97,8
31-35	5	2,2	100,0

Fuente: elaboración propia.

En cuanto a la adicción a internet, según el género, se observa que el 52,2 % de las mujeres y el 11,3 % de los hombres presentan una adicción leve, mientras que solo el 1,7 % de las mujeres tiene una adicción severa. Respecto al año académico, el 26,1 % de los alumnos de tercer año y el 37,4 % de los de cuarto muestran adicción leve, y ambos cursos representan un 0,9 % de adicción severa. En términos de carreras, la adicción severa se encuentra en un 1,3 % de los estudiantes de enfermería y un 0,4 % de los de psicología, sin incidencia en las demás carreras.

En cuanto a la clasificación de la calidad del sueño, según el género, se destaca que el 10 % de las mujeres y el 2,6 % de los hombres presentan problemas de sueño grave. Además, la mayoría

de las mujeres (52,6 %) necesitan atención y tratamiento para mejorar su descanso. En relación con el año académico, se observó que el 8,7 % de los estudiantes de cuarto año y el 3,9 % de los de tercer año presentan problemas de sueño grave. En cuanto a la carrera de los participantes, se evidenció que el 4,8 % de los estudiantes de Enfermería, el 1,7 % de los de Obstetricia, el 2,2 % de los de Nutrición, el 0,4 % de los de Terapia ocupacional y el 3,5 % de los de Psicología presentan problemas de sueño grave.

Respecto a la correlación entre adicción a internet y calidad de sueño, los datos expuestos en la tabla 2 representan la conexión de la calidad de sueño total con la adicción a internet ($r=0,154$ $p=0,01$), demostrando que existe una correspondencia positiva débil entre ambas variables.

Tabla 2. Relación de la calidad del sueño con la adicción al internet en estudiantes universitarios

Calidad de sueño		
Adicción al internet	Rho de Spearman	0,154
	gl	228
	Valor p	0,019

Fuente: elaboración propia.

Los datos expuestos en la tabla 3 representan la relación entre la calidad de sueño subjetiva con la adicción al internet. La coincidencia entre estas dos variables es estadísticamente significativa, ($r=0,250$ $p=0,00$) aunque débil.

Tabla 3. Relación de la calidad de sueño subjetiva con la adicción al internet en estudiantes universitarios

Calidad de sueño subjetiva		
Adicción al internet	Rho de Spearman	0,250***
	gl	228
	Valor p	<,001

* $p < ,05$ ** $p < ,01$ *** $p < ,001$

Fuente: elaboración propia.

Los datos expuestos en la tabla 4 representan la relación existente entre la duración del sueño con la adicción a internet. La proximidad entre estas dos variables es estadísticamente significativa ($r=0,149$ $p=0,02$).

Tabla 4. Relación de la duración del sueño con la adicción al internet en estudiantes universitarios

Duración del sueño		
Adicción al internet	Rho de Spearman	0,149*
	gl	228
	Valor p	0,024

* $p < ,05$ ** $p < ,01$ *** $p < ,001$

Fuente: elaboración propia.

Los datos expuestos en la tabla 5 representan la alteración del sueño con la adicción a internet. La relación entre estas dos variables no es estadísticamente significativa ($p=0,12$), lo que demuestra que son significativamente independientes.

Tabla 5. Relación de la alteración del sueño con la adicción a internet en estudiantes universitarios

Alteración del sueño		
Adicción al internet	Rho de Spearman	0,102
	gl	228
	Valor p	0,122

* $p < ,05$ ** $p < ,01$ *** $p < ,001$

Fuente: elaboración propia.

Los datos expuestos en la tabla 6 representan la relación de la disfunción diurna con la adicción al internet. La relación entre estas dos variables es estadísticamente significativa, ($r=0,245$ $p=0,00$).

Tabla 6. Relación de la disfunción diurna con la adicción al internet en estudiantes universitarios

Disfunción diurna		
Adicción al internet	Rho de Spearman	0,245***
	gl	228
	Valor p	<,001

* $p < ,05$ ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

Fuente: elaboración propia.

Finalmente, la relación entre la adicción a internet respecto de las horas de sueño (dimensión eficiencia del sueño) es una correlación negativa débil ($p=0,004$, Rho =-0,188). Además, se aplicó la prueba Chi cuadrado para determinar la asociación entre la adicción a internet con latencia del sueño ($p=0,90$) y uso de medicamentos ($p=0,52$), en donde no se encontraron diferencias estadísticamente significativas.

Discusión

Los hallazgos más relevantes encontrados en esta investigación están dados en la relación de la calidad de sueño con la adicción a internet en estudiantes universitarios. Se destacan las dimensiones que relacionan las variables estudiadas para dar respuesta al objetivo de la investigación.

Conforme con los resultados encontrados en la tabla 1, respecto de la descripción de los aspectos sociodemográficos, se destaca la gran cantidad de población femenina, 81,3 %, y de adultos jóve-

nes, 88,7 %, que pertenece a la comunidad estudiantil de esta investigación, esto concuerda con lo encontrado en los estudios de Martínez (29) y Cecilia (30), quienes buscaban cuantificar la población universitaria para investigar fenómenos psicológicos. Estos autores mencionaron que, en la contabilización del alumnado universitario del área de salud, la muestra con mayor representación es la de mujeres entre los 19 y 21 años, representadas en el primer estudio con el 55,2 % de los estudiantes y en el segundo estudio con el 75,82 %.

Por otro lado, de acuerdo con los resultados obtenidos en la tabla 2, con relación a la calidad del sueño y la adicción a internet, se demostró que hay una correspondencia estadísticamente significativa entre ambas variables. Este hallazgo es corroborado por lo señalado en un estudio analítico realizado en una comunidad universitaria por el autor Iñiguez (31), donde se encontró suficiente evidencia empírica para concluir que existe una relación estadísticamente relevante entre la calidad de sueño y el uso problemático del internet. En su estudio, el 51 % de los participantes tenía problemas con el uso de internet y, al mismo tiempo, problemas de sueño. A su vez, en el estudio de Wang (32) se menciona que el uso problemático de internet está relacionado con una calidad de sueño deficiente, puesto que los estudiantes que pasan más tiempo en línea, 23,5 % de los casos, tienden a no conciliar el sueño, lo cual impacta negativamente su nivel de descanso, generando malestar psicológico.

Por otra parte, respecto de los resultados de la tabla 3, se obtuvo que la relación entre la calidad de sueño subjetiva y la adicción a internet es estadísticamente significativa, hecho que coincide con lo establecido por Gutiérrez (33) en su investigación sobre una población estudiantil, en la cual la asociación entre la apreciación de la índole del sueño y el desempeño académico está influenciada por la cantidad de tiempo que se utiliza el internet. De igual forma, en el estudio de Alimoradi (34) se revela evidencia sólida que respalda que el uso excesivo de internet tiene un impacto relevante de consideración negativa en la percepción del nivel de sueño de los estudiantes, reportando que el 52 % de ellos, presenta un uso problemático de este y tiene más posibilidad de sufrir trastorno del sueño.

En cuanto a los resultados expuestos en la tabla 4, donde se representa la relación existente entre la duración del sueño y la adicción al internet, se observa que ambas variables son estadísticamente significativas. Esto se puede corroborar con el estudio de Fajardo y Collante (35) que señala que el 15 % de los estudiantes evaluados presenta muy mala calidad de descanso, hecho que genera conflictos intrapersonales o problemas en los quehaceres diarios. Según el estudio de Chui (36), realizado entre población universitaria, existe una relación estadísticamente significativa entre las variables estudiadas; la adicción a internet es un predictor desfavorable para el tiempo de descanso general, con una correlación moderada.

Por otro lado, los datos expuestos en la tabla 5 representan la relación de la alteración del sueño con la adicción al internet, demos-

trando que son variables independientes, pero con una correlación positiva débil entre ambas. El estudio de Fajardo y Collante (35) no concuerda con lo encontrado en esta investigación, pues menciona que sí existe una correspondencia estadísticamente significativa, debido a que hay evidencia que explica que frente a una dependencia al internet se pueden generar alteraciones del sueño que terminan agravando la calidad de este último. Al igual que en el estudio de Fajardo y Collante (35), el estudio realizado por Echeverría (37) expone que, en la población estudiada, el 51,7 % presentó un nivel grave de perturbaciones del sueño, por lo que se da a entender que esta variable se ve alterada de forma negativa por distintos factores ambientales, siendo uno de estos el uso de aparatos electrónicos.

Por último, en la tabla 6 se exponen los resultados que representan la relación de la disfunción diurna con la adicción al internet. Esta asociación es estadísticamente significativa e indica que hay una correlación positiva débil entre las variables, que se puede verificar en el estudio de Ochoa (38), realizado a estudiantes. En esta investigación se demuestra que el uso excesivo del teléfono móvil afecta las actividades diarias del estudiante, pues se presenta cansancio y somnolencia diurna. Por otro lado, Celis (39) menciona que el uso de internet antes de dormir afecta de forma significativa, pues causa somnolencia diurna excesiva.

Conclusiones

En esta investigación se llegó a la conclusión de que existe una relación positiva débil entre la calidad del sueño y la adicción al internet en los estudiantes universitarios de Ñuble. En el análisis estadístico se encontró un valor de Rho de 0,15, y la significancia encontrada fue de 0,01, con respecto a la significancia teórica, que es de 0,05.

Se precisa que, según los datos sociodemográficos de la población estudiantil del área de la salud, esta está compuesta mayoritariamente por adultos jóvenes pertenecientes a la carrera de enfermería, con predominio del género femenino.

Se determinó que existe una relación positiva débil entre la calidad de sueño subjetiva y la adicción a internet en los estudiantes de esta investigación: la prueba estadística arrojó un valor de Rho de 0,25, con una significancia de 0,00 menor que la significancia teórica, que es de 0,05.

Se estableció que existe una relación entre la duración del descanso y la adicción a internet en la población estudiada: la prueba estadística aplicada arrojó un valor de Rho de 0,14, lo que manifiesta que existe una relación positiva débil con una significancia de 0,02, siendo menor que la significancia teórica de 0,05.

Se determinó que no existe conexión entre las alteraciones del sueño y la adicción a internet en el grupo de personas estudiadas. La prueba estadística reveló un valor de Rho de 0,10, indicando una relación positiva débil. La significancia encontrada fue de 0,12, lo que resulta mayor que la significancia teórica de 0,05.

Se concluyó que existe una relación entre la disfunción diurna y la adicción a internet en la muestra estudiada. El análisis estadístico señaló un coeficiente de correlación Rho de 0,24, indicando una correlación positiva débil. Además, se encontró que el nivel de significancia fue de 0,00, inferior al umbral teórico de 0,05.

La investigación sobre la relación entre el sueño y la adicción a internet en estudiantes universitarios tiene un gran valor para la aplicación práctica en las disciplinas de enfermería y psicología. Permite desarrollar estrategias de intervención y programas de apoyo que aborden los problemas de salud mental y física derivados del uso excesivo de internet, mejorando la calidad del sueño y, en consecuencia, el bienestar general y el rendimiento académico de los estudiantes. Esta investigación también proporciona a los profesionales de enfermería y psicología datos fundamentales para diseñar enfoques preventivos y terapéuticos específicos para esta población, promoviendo hábitos saludables y un equilibrio adecuado entre el uso de la tecnología y el descanso.

Limitaciones

- Examinar los coeficientes de correlación u otras medidas para determinar la magnitud o la dirección de la relación.
- Poca cantidad de estudios relacionados con las dos variables.
- Los participantes pueden tener poca objetividad sobre su propia adicción a internet y su influencia en la calidad del sueño.
- El instrumento IAT mide el alcance del involucramiento de un individuo con la computadora.

Recomendaciones

- Ampliar el estudio a otras universidades de la zona.
- Aplicar este estudio a un grupo sociodemográfico diferente.
- Realizar un estudio longitudinal para examinar cómo las variables cambian a lo largo del tiempo.

Conflicto de interés

No existe conflicto de interés entre los autores de este manuscrito.

Referencias

- Flores-Flores D, Boettcher-Sáez B, Quijada-Espinoza J, Ojeda-Barrientos R, Matamala-Anaconda I, González-Burboa A. Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la Universidad Andrés Bello, 2019, Chile. *Revista Médicas UIS*. 2021;34(3). <https://doi.org/10.18273/revmed.v34n3-2021003>
- Guadamuz Delgado J, Miranda Saavedra M, Mora Miranda N. Trastornos del sueño: prevención, diagnóstico y tratamiento. *Revista Médica Sinergia*. 2022;7(7):1-10. <https://doi.org/10.31434/rms.v7i7.860>
- Iglesia F, López M, Rosler R, Logatt C, Logatt C, Castro M. Sleep and Stress: Its Relationship with School Performance in Children. 2021;2(1):9-16. <https://doi.org/10.47185/27113760.v2n1.41>
- Pérez Ortega P, Duarte Arias D, Rojas Valverde D. Alteraciones y monitorización del sueño en personas que atienden situaciones de emergencia: una revisión narrativa. *RPCAFD*. 2022;9(3):1-12. <https://rpcafd.com/index.php/rpcafd/article/view/223/288>
- Martínez C, Chacón A, Márquez V. Sleep quality of engineering students at the Universidad Técnica de Manabí. *Revista Minerva: Multidisciplinaria de Investigación Científica*. 2023;4(10):56-66. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9016311>
- Romero V, Palacios J, García S, Coayla E, Campos R, Salazar C. Distanciamiento social y aprendizaje remoto. *Cátedra Villarreal*. 2020;8(1):81-92. <https://doi.org/10.24039/cv202081766>
- Armaza Deza JF. The risk of excessive use of social networks by Latin American students. *SciELO Preprints [Preprint]*. 2023. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5241>
- Bueno Sáinz Ó. El controvertido diagnóstico del trastorno de adicción a los videojuegos y la evolución del mismo durante la pandemia COVID 19: A propósito de un caso clínico. *Psiquiatría Biológica*. 2021;28(3):1-3. <https://doi.org/10.1016/j.psiq.2021.100335>
- Álvarez-Flores EP. Uso crítico y seguro de tecnologías digitales de profesores universitarios. *Formación Universitaria*. 2021;14(1):33-44. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062021000100033>
- Estrada Araoz EG, Mamani Roque M, Gallegos Ramos NA, Mamani Uchasara HJ. Adicción a internet y habilidades sociales en adolescentes peruanos de educación secundaria. *AVFT*. 2021;40(1):74-80. <https://doi.org/10.17162/au.v11i1.560>
- Bravo-Villa N, Mansilla-Sepúlveda J, Véliz-Burgos A. Teletrabajo y agobio laboral del profesorado en tiempos de COVID-19. *Medisur*. 2020;18(5):998-10008. <http://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/4732>
- Espinel González SP, Leguizamón González MC. Adicción a internet en tiempos de COVID-19: Programa de prevención. *Rev Virtual Univ Catól Norte*. 2022;(67):191-216. <https://doi.org/10.35575/rvucn.n67a8>
- Larbán Vera J. La práctica clínica en los trastornos mentales y en especial, en el trastorno por déficit de atención, con o sin hiperactividad, (TDA/H): Reflexiones críticas. *Rev Psicoter Psicoanal Relac INDE*. 2021;(3):18-57. <https://www.clinicainde.com/articulos/la-practica-clinica-de-los-trastornos-mentales-y-en-especial-del-tDAH/>
- Klimenko O, Cataño Restrepo YA, Otálvaro I, Úsuga Echeverri SJ. Risk of addiction to social networks and the internet and its relationship with life and socio-emotional skills in a sample of high school students from the municipality of Envigado. *Psico-gente*. 2021;24(46). <https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4382>
- Capa-Luque W, Vallejos-Flores MA, Mayorga-Falcón LE, Martínez Portillo A, Pardavé Livia Y, Sullcahuaman Amésquita JJ, et al. Efectos de un programa de prevención sobre las adicciones tecnológicas y disposiciones cognitivas-afectivas en universitarios. *Propósitos y Representaciones*. 2022;10(2). <https://doi.org/10.20511/pyr2022.v10n2.1517>
- Pan YC, Chiu YC, Lin YH. Systematic review and meta-analysis of epidemiology of internet addiction. *Neurosci Biobehav Rev*. 2020;118:612-22. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.08.013>
- Álvarez Portela DR, Fernández Castillo E. Propiedades psicométricas de la versión adaptada del internet Addiction Test. *Salud & Sociedad*. 2019;10(2):174-85. <https://doi.org/10.22199/issn.0718-7475-2019-02-007>
- Carralero García P, Hoyos Miranda FR, Deblas Sandoval Á, López García M. Sleep quality according to the pittsburgh sleep quality index in a sample of patients receiving palliative care. *Med Paliat*. 2013;20(2):44-8. <https://doi.org/10.1016/j.medipa.2012.05.005>
- Castillo Guerra B, Guance Gómez LM, Méndez Pérez C, Pérez Aguilera AF. Impacto de los turnos de trabajo en la calidad del sueño del personal de enfermería en dos hospitales de tercer nivel de Canarias. *Med Segur Trab (Madr)*. 2022;68(267):105-17. <https://doi.org/10.4321/s0465-546x2022000200003>
- Zúñiga-Vera A, Coronel-Coronel M, Naranjo-Salazar C, Vaca-Maridueña R. Correlation between quality of sleep and quality of life in medical students. *Rev. Ecuat. Neurol*. 2021;30(1):77-80. <https://doi.org/10.46997/revuecuatneurol30100077>
- López Alegría F, Oyanedel Sepúlveda JC, Rivera-López G. Calidad del sueño según progresión académica en estudiantes chilenos de Obstetricia. *MediSur*. 2020;18(2):1-12. <http://ref.scielo.org/k994w9>
- Martínez C, Chacón A, Márquez V. Calidad del sueño en estudiantes de ingeniería. *Minerva*. 2023;4(10):56-66. <https://doi.org/10.47460/minerva.v4i10.96>
- Panova T, Carbonell X, Chamorro A, Puerta-Cortés DX. La investigación del internet Addiction Test desde una perspectiva intercultural: España, Estados Unidos y Colombia. *Adicciones*. 2021;33(4):307-18. <https://doi.org/10.20882/adicciones.1345>
- García-Barba M, Elípe-Miravet M, Cervigón-Carrasco V, Ruiz-Palomino E. Validación preliminar del Test de Adicción a Internet (IAT) en población general española. *Ágora de Salud*. 2022;8:265-75. <https://doi.org/10.6035/AgoraSalud.2022.8.24>
- Contreras CH, Ottenberger DR. A Chilean transcultural adaptation and assessment of the internet addiction test's factor structures: Development of a brief version. *Rev Iberoam Diagn Eval Psicol*. 2018;4(49):143-55. <https://doi.org/10.21865/RIDEP49.4.12>
- Valadez A, Torres-Irribé M.X, Meza-Morales P, Jiménez-López A. Asociación entre fortaleza mental y la presencia de mascotas con la calidad de sueño, sedentarismo y niveles de actividad física en jóvenes universitarios. *Retos*. 2024;(55):718-25. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.102867>
- Venegas Aguilera MS. Estudio comparativo de calidad de sueño en pacientes bruxistas y no bruxistas de la clínica odontológica de la Facultad de Odontología Universidad de Chile año 2012 [Tesis de licenciatura]. Santiago: Chile. Universidad de Chile; 2013. <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/130015>
- Favela Ramírez CA, Castro Robles AI, Bojórquez Díaz CI, Chan Barocio NL. Propiedades psicométricas del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en deportistas. *RICCAFD*. 2022;11(3):29-46. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2022.v11i3.15290>
- Martínez P, Martínez V, Jiménez-Molina Á, Mac-Ginty S, Rojas G. Salud mental en estudiantes de educación superior en Chile: una revisión de alcance con meta-análisis. *Ter Psicol*. 2021;39(3):1-22. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082021000300405>

30. Cecilia MJ, Atucha NM, García-Estañ J. Health styles and habits in Pharmacy students. *Educ Méd.* 2018;19:294–305. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.008>
31. Iñiguez Jiménez SO, Iñiguez Jiménez IJ, Cruz Pierard SM, Iñiguez Jiménez AC. Relación entre uso problemático de internet y calidad de sueño durante la pandemia de COVID-19. *Univ Cienc Tecnol.* 2021;25(109):116–23. <https://doi.org/10.47460/uct.v25i109.457>
32. Wang Q, Mati K, Cai Y. The link between problematic internet use, problematic gaming, and psychological distress: does sleep quality matter? *BMC Psychiatry.* 2021;21(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03105-5>
33. Gutiérrez Sierra M. Calidad de sueño y aprendizaje en estudiantes de medicina: Revisión narrativa. *Rev Méd Hered.* 2023;34(1):32–9. <https://doi.org/10.20453/rmh.v34i1.4450>
34. Alimoradi Z, Lin CY, Broström A, Bülow PH, Bajalan Z, Griffiths MD, et al. Internet addiction and sleep problems: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews.* 2019;47:51–61. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.06.004>
35. Fajardo Durán S, Collante Guerrero CA. Relación entre el uso excesivo del internet y la calidad del sueño en estudiantes de la Institución Educativa Campo Hermoso [Tesis de licenciatura]. Floridablanca: Colombia. Universidad Autónoma de Bucaramanga; 2022 <https://repository.unab.edu.co/handle/20.500.12749/18507>
36. Chui HB, Pérez KA, Roque EH, Sumari RM, Roque BH. Ansiedad, depresión y uso excesivo de internet en la calidad de sueño de estudiantes de medicina veterinaria y zootecnia. *Rev Investig Vet Perú.* 2023;34(3):e25478. <https://doi.org/10.15381/rivep.v34i3.25478>
37. Echeverría Salas KN, Herrera Vielma AF. Uso del celular y calidad del sueño en adolescentes de bachillerato, Chambo, 2022 [Tesis de licenciatura]. Riobamba: Ecuador. Universidad Nacional de Chimborazo; 2022. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/10068>
38. Ochoa-Brezmes J, Blanco-Ocampo D, Ruiz-Hernández A, García-Lara GM, Garach-Gómez A. Mobile phone use, sleep disorders and obesity in a social exclusion zone. *An Pediatr (Engl Ed).* 2023;98(5):344–52. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2022.12.008>
39. Celis Infante JA, Benavides Romero MA, Del Cid Amaya PM, Iraheta Lara DC, Menjívar Saravia HE. Uso y abuso de dispositivos móviles y su rol en el desarrollo de trastornos del sueño en adolescentes. *Alerta.* 2022;5(1):50–6. <https://doi.org/10.5377/alerta.v5i1.11247>