

**El consumo digital nocturno y su incidencia en
la calidad del sueño en estudiantes universitarios**

**Nighttime digital consumption and its
impact on sleep quality in university students**

Cisaddy Samantha Lazo-Bravo¹
Universidad Estatal de Milagro
clazob@unemi.edu.ec

Ariana Elena Ortiz-Villalta²
Universidad Estatal de Milagro
aeov1234@gmail.com

Ramona Marina Arriaga-Muñiz³
Universidad Estatal de Milagro
arreagamarina@gmail.com

doi.org/10.33386/593dp.2025.5.3497

V10-N5 (sep-oct) 2025, pp 420-431 | Recibido: 18 de agosto del 2025-Aceptado: 18 de septiembre del 2025 (2 ronda rev.)

1 ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8625-2019>. Psicóloga General y estudiante en una Maestría en Psicología con Mención en Neuropsicología del Aprendizaje.

2 ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-5273-7396>. Psicóloga General y estudiante en una Maestría en Psicología con Mención en Neuropsicología del Aprendizaje.

3 ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-3530-8905>. Psicóloga General y estudiante en una Maestría en Psicología con Mención en Neuropsicología del Aprendizaje.

Descargar para Mendeley y Zotero

RESUMEN

El consumo digital nocturno se ha consolidado como un hábito frecuente en estudiantes universitarios, con implicaciones directas sobre la calidad del sueño. En este contexto, el presente estudio tuvo como objetivo analizar la incidencia del consumo digital nocturno en la calidad del sueño en estudiantes del segundo semestre de la carrera de Pedagogía de la Lengua y la Literatura de la Universidad Estatal de Milagro. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo, de nivel explicativo, con diseño no experimental y corte transversal. La población estuvo conformada por 95 estudiantes, a quienes se aplicaron el Internet Addiction Test (IAT) y el Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Los hallazgos evidenciaron que los estudiantes presentaron dificultades ocasionales para conciliar el sueño en menos de 30 minutos y despertares nocturnos frecuentes, aunque sin llegar a niveles graves de disfunción. El modelo de regresión lineal mostró que la adicción a Internet explicó el 19,8 % de la variabilidad en la calidad del sueño, confirmando su incidencia significativa. Se concluye que el consumo digital nocturno constituye un factor de riesgo relevante para la alteración del descanso en estudiantes universitarios, lo que subraya la necesidad de promover estrategias institucionales orientadas a la autorregulación tecnológica y a la educación en hábitos saludables de sueño. Como limitaciones se reconoce el carácter transversal del estudio y la restricción a una sola carrera universitaria, lo que limita la generalización de los resultados. Futuras investigaciones deberían considerar diseños longitudinales y muestras comparativas entre diferentes contextos académicos.

Palabras clave: hábitos de sueño; estudiantes universitarios; uso de Internet; bienestar estudiantil; calidad de vida.

ABSTRACT

Nighttime digital consumption has become a frequent habit among university students, with direct implications for sleep quality. In this context, the present study aimed to analyze the impact of nighttime digital consumption on sleep quality in second-semester students of the Pedagogy of Language and Literature program at Universidad Estatal de Milagro. The research adopted a quantitative approach, explanatory level, with a non-experimental and cross-sectional design. The population consisted of 95 students, to whom the Internet Addiction Test (IAT) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) were applied. The findings revealed that students experienced occasional difficulties in falling asleep in less than 30 minutes and frequent nocturnal awakenings, although without reaching severe levels of dysfunction. The linear regression model showed that Internet addiction explained 19.8% of the variability in sleep quality, confirming its significant impact. It is concluded that nighttime digital consumption constitutes a relevant risk factor for sleep disruption in university students, underscoring the need to promote institutional strategies aimed at technological self-regulation and education on healthy sleep habits. The limitations of the study include its cross-sectional design and the restriction to a single academic program, which limits the generalizability of the results. Future research should consider longitudinal designs and comparative samples across different academic contexts.

Keywords: sleep habits; university students; Internet use; student well-being; quality of life.

Introducción

El aumento del consumo digital nocturno mediante pantallas se ha convertido en un fenómeno común entre estudiantes universitarios y plantea consecuencias relevantes sobre la calidad del sueño (Hjetland et al., 2025). Este comportamiento representa una preocupación en salud pública. Por ejemplo, en un estudio realizado en Vietnam, el 48,8 % de los estudiantes universitarios presentó sueño de mala calidad y el 98,1 % reportó uso de dispositivos electrónicos dentro de las dos horas previas al sueño (Pham et al., 2021). Asimismo, una investigación nacional basada en casi 45 000 jóvenes estimó que por cada hora adicional frente a una pantalla en la cama, el riesgo de insomnio aumenta en 59 % y el tiempo de sueño disminuye en 24 minutos (Hjetland et al., 2025).

Por otra parte, no se diferencian claramente los tipos de actividades digitales nocturnas ni su grado de afectación sobre el sueño. Aunque se ha documentado el uso de pantallas en la cama y la disminución del descanso, son escasas las comparaciones entre redes sociales, videojuegos y otras modalidades de consumo digital (Lemola et al., 2015; Nakshine et al., 2022; Peiró-Velert et al., 2014). Esta limitación impide especificar qué comportamientos nocturnos son más perjudiciales. En segundo lugar, buena parte de los estudios presenta un enfoque transversal y poblaciones heterogéneas. Por ejemplo, algunos países como Tailandia se centran en estudiantes de salud en contextos específicos, lo cual limita la generalización (Kaewpradit et al., 2025). Además, dichos diseños no permiten establecer secuencias temporales ni inferir relaciones causales entre consumo digital y deterioro del sueño.

Se identifica vacío en la literatura sobre el análisis integral del consumo digital nocturno segmentado por tipo de dispositivo o actividad (redes sociales, vídeos, tareas académicas). Tampoco se ha profundizado en cómo estos factores inciden de manera diferenciada sobre las dimensiones de la calidad del sueño (duración, latencia, despertares, eficiencia) (Kopasz et al., 2010; Mishra et al., 2018). Además, la población

universitaria requiere estudios centrados en su realidad específica, dado que presenta hábitos, ritmos y cargas académicas distintos a los de adolescentes o adultos generales.

Este análisis reviste importancia en el contexto universitario, donde la calidad del sueño influye en la salud mental, el rendimiento académico, la atención y la consolidación de la memoria (Pham et al., 2021). Comprender cómo diferentes modalidades de consumo digital nocturno, afectan el sueño permitirá orientar intervenciones más eficaces, como regulaciones de uso, campañas de higiene del sueño o recomendaciones tecnológicas. De esta forma, se atenderán necesidades específicas de los estudiantes y se fortalecerá su bienestar integral.

En este contexto, se formula la siguiente interrogante de investigación ¿Cuál es la incidencia del consumo digital nocturno en la calidad del sueño en estudiantes de segundo semestre de la carrera de Pedagogía de Lengua y la Literatura de la Universidad Estatal de Milagro? con el propósito de dar respuesta a esta interrogante, el estudio estableció como objetivo analizar la incidencia del consumo digital nocturno en la calidad del sueño en estudiantes de segundo semestre de la Carrera de Pedagogía de Lengua y Literatura de la Universidad Estatal de Milagro, para aportar evidencia empírica que permita comprender la magnitud de esta relación y generar insumos para la formulación de estrategias académicas y de bienestar universitario orientadas a la promoción de hábitos saludables de uso digital y a la mejora de la calidad del sueño en la población estudiantil.

Materiales y métodos

El estudio adoptó un enfoque cuantitativo, ya que se fundamentó en la recolección y análisis de datos numéricos que permitieron establecer relaciones estadísticas entre las variables investigadas. Se trató de un estudio de tipo no experimental, puesto que no se manipuló ninguna variable de manera intencionada, y de nivel correlacional, dado que se buscó identificar la relación existente entre el consumo digital nocturno y la calidad del sueño en la población

analizada. El diseño fue transversal, al haberse recolectado la información en un único momento temporal, lo cual permitió describir el fenómeno en un corte específico.

Tabla 1
Características sociodemográficas de la población estudiada

Variable	Categoría	Frecuencia	Porcentaje (%)	Media (años)	Desv. Est.	Rango (mín.-máx.)
Sexo	Masculino	24	25,3	23,92	3,76	20 – 38
	Femenino	71	74,7	23,37	2,95	20 – 36
Total	—	95	100	23,51	3,17	20 – 38

Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados del estudio.

La población objeto de estudio estuvo conformada por los 95 estudiantes matriculados en el segundo semestre de la carrera de Pedagogía de la Lengua y la Literatura de la Universidad Estatal de Milagro, quienes constituyeron la muestra censal al haberse incluido la totalidad de los integrantes. En términos de distribución sociodemográfica, el 25,3 % correspondió al sexo masculino y el 74,7 % al sexo femenino, con edades comprendidas entre 20 y 38 años y una media general de 23,51 años.

La técnica de recolección de datos fue la encuesta, aplicada mediante un cuestionario digital estructurado en la plataforma Google Forms. Para evaluar las variables se utilizaron el Test de Adicción a Internet (IAT) y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), instrumentos ampliamente validados en investigaciones previas. La consistencia interna y la validez de constructo se confirmaron mediante las pruebas estadísticas correspondientes, cuyos resultados se presentan en la Tabla 2.

Tabla 2
Fiabilidad y validez de los instrumentos aplicados

Instrumento	Nº de ítems	KMO	Bartlett (p)	Alfa de Cronbach	Omega	Confiabilidad total
Test de Adicción a Internet (IAT)	20	0,862	< 0,001	0,921	0,922	Alta
Índice de Calidad del Sueño (PSQI)	9	0,844	< 0,001	0,868	0,869	Alta
Total	29	—	—	0,925	0,927	Alta

Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados del estudio.

La Tabla 2 muestra los indicadores de fiabilidad y validez de los instrumentos aplicados en el estudio, evidenciando una consistencia interna adecuada y un soporte estadístico robusto para su utilización. El índice KMO alcanzó valores superiores a 0,84 en ambos cuestionarios, lo que confirma la pertinencia del análisis factorial y la suficiencia de las correlaciones entre los ítems. Asimismo, la prueba de esfericidad de Bartlett resultó significativa ($p < 0,001$), ratificando que los datos eran adecuados para el análisis. En cuanto a la fiabilidad, tanto el Internet Addiction Test (IAT) como el Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) reportaron coeficientes alfa de Cronbach y Omega superiores a 0,86, ubicándose dentro del rango considerado como altamente confiable en estudios psicométricos. La confiabilidad total de los instrumentos se situó en 0,925 para alfa y 0,927 para omega, lo que indica una excelente consistencia interna y estabilidad de las mediciones. Estos resultados garantizan que las escalas empleadas fueron válidas y fiables para evaluar de manera precisa la adicción a Internet y la calidad del sueño en la población universitaria analizada, respaldando la solidez de los hallazgos obtenidos en la investigación.

Resultados y discusión

En esta sección se presentan los resultados de la aplicación del instrumento a los estudiantes, donde se muestra el análisis detallado de cada ítem del Test de Adicción a

Internet (IAT), incluyendo valores promedio, desviación típica, umbrales predominantes, varianza explicada (R^2) y consistencia interna (alfa de Cronbach). Esta información permite evaluar la solidez psicométrica del instrumento y comprender el perfil de respuestas en el grupo estudiado.

Tabla 3
Descriptivo y fiabilidad del Test de Adicción a Internet (IAT)

Nº	Ítems	M	D.T	Umbral	R ²	α Cronbach
1	¿Con qué frecuencia permaneces en línea más tiempo del que pretendías?	2,81	1,09	Frecuentemente	0,437	0,920
2	¿Con qué frecuencia descuidas tareas del hogar para pasar más tiempo en línea?	1,58	1,12	Ocasionalmente	0,673	0,915
3	¿Con qué frecuencia prefieres la emoción de estar en Internet a la intimidad con tu pareja?	0,81	1,16	Rara vez	0,585	0,917
4	¿Con qué frecuencia estableces nuevas relaciones con otros usuarios en línea?	1,11	1,21	Rara vez	0,568	0,917
5	¿Con qué frecuencia las personas de tu entorno se quejan del tiempo que pasas en línea?	1,32	1,18	Rara vez	0,570	0,917
6	¿Con qué frecuencia tu rendimiento académico o tus tareas de estudio se ven afectados por el tiempo que pasas en línea?	0,94	0,92	Rara vez	0,516	0,918
7	¿Con qué frecuencia revisas tu correo electrónico antes de hacer otra cosa que necesitas realizar?	2,26	1,42	Ocasionalmente	0,366	0,923
8	¿Con qué frecuencia tu desempeño o productividad laboral se ve afectado por el uso de Internet?	0,93	1,05	Rara vez	0,544	0,918
9	¿Con qué frecuencia te pones a la defensiva o actúas con secretismo cuando alguien te pregunta qué haces en línea?	0,77	1,15	Rara vez	0,568	0,917
10	¿Con qué frecuencia bloqueas pensamientos inquietantes sobre tu vida con pensamientos tranquilizadores acerca de Internet?	1,21	1,15	Rara vez	0,658	0,915
11	¿Con qué frecuencia te descubres anticipando cuándo volverás a conectarte?	1,14	1,20	Rara vez	0,749	0,913
12	¿Con qué frecuencia temes que la vida sin Internet sería aburrida, vacía y sin alegría?	1,18	1,25	Rara vez	0,639	0,916
13	¿Con qué frecuencia respondes de forma brusca, alzas la voz o te irritas si alguien te interrumpe mientras estás en línea?	0,89	1,19	Rara vez	0,595	0,917
14	¿Con qué frecuencia pierdes horas de sueño debido a estar en línea?	1,75	1,32	Ocasionalmente	0,641	0,915
15	¿Con qué frecuencia te sientes preocupado por Internet cuando estás desconectado, o fantaseas con estar conectado?	0,88	1,10	Rara vez	0,675	0,915
16	¿Con qué frecuencia te dices “solo unos minutos más” cuando estás en línea?	1,66	1,31	Ocasionalmente	0,687	0,914
17	¿Con qué frecuencia intentas reducir el tiempo que pasas en línea y fracasas?	1,56	1,31	Ocasionalmente	0,591	0,917
18	¿Con qué frecuencia intentas ocultar cuánto tiempo has estado en línea?	1,21	1,32	Rara vez	0,497	0,919
19	¿Con qué frecuencia eliges pasar más tiempo en línea en lugar de salir con otras personas?	1,13	1,32	Rara vez	0,575	0,917
20	¿Con qué frecuencia te sientes deprimido(a), malhumorado(a) o nervioso(a) cuando estás desconectado(a), y ese malestar desaparece al volver a conectarte?	0,83	1,16	Rara vez	0,553	0,917
Promedio		1,30	1,20	Rara vez	0,584	0,917

Los resultados obtenidos en el Test de Adicción a Internet (IAT) mostraron un promedio general bajo ($M = 1,30$), lo que evidencia que la mayoría de estudiantes reportó niveles reducidos de conductas adictivas, aunque se identificaron ítems con valores superiores, especialmente el relacionado con permanecer en línea más tiempo del planeado ($M = 2,81$) y la pérdida de horas de sueño por uso de internet ($M = 1,75$), lo cual refleja que, aunque la adicción general es baja, existen comportamientos puntuales que impactan la calidad del descanso. Estos hallazgos se respaldan en la consistencia interna del instrumento ($\alpha = 0,917$), la cual coincide con investigaciones que han validado la fiabilidad del IAT en población universitaria, como el estudio de Samaha et al. (2018), quienes reportaron adecuada consistencia y asociación entre adicción a internet y menor bienestar académico en estudiantes universitarios.

Asimismo, se han descrito correlaciones positivas entre puntuaciones altas en el IAT y la presencia de alteraciones en el sueño medidas mediante el PSQI, como lo demostraron Lin et al. (2019) quienes concluyeron que un mayor uso problemático de internet se vincula con insomnio y menor duración del sueño (PMC). En concordancia, un meta-análisis reciente confirmó que la adicción a internet constituye un factor de riesgo para trastornos del sueño en estudiantes, al incrementar la latencia y reducir la eficiencia del mismo (JMIR). Estos resultados permiten afirmar que, aunque los estudiantes analizados no presentan niveles clínicamente elevados de adicción, prácticas como prolongar el uso nocturno y sacrificar horas de descanso repercuten en la calidad del sueño, lo que refuerza la necesidad de implementar estrategias educativas orientadas a la regulación del consumo digital y la promoción de hábitos de higiene del sueño en el ámbito universitario.

Con el fin de analizar las dimensiones relacionadas con la calidad del sueño en los estudiantes universitarios, se aplicó el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI). Este instrumento permitió identificar la frecuencia con que los participantes experimentaron diferentes alteraciones del sueño durante el último mes,

evaluando aspectos como latencia, interrupciones nocturnas, problemas respiratorios, condiciones ambientales y presencia de dolor o pesadillas. A continuación, se presentan los resultados descriptivos y los coeficientes de fiabilidad de cada ítem.

Tabla 4
Descriptivo y fiabilidad del Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI)

Nº	Ítems	M	D.T	Umbral	R ²	α Cronbach
26	26. Durante el último mes, ¿con qué frecuencia has tenido dificultad para dormir porque no concillas el sueño en 30 minutos?	1,38	1,1686	Menos de una vez por semana	0,522	0,862
27	27. Durante el último mes, ¿con qué frecuencia has tenido dificultad para dormir porque te despiertas en medio de la noche o muy temprano?	1,33	1,1246	Menos de una vez por semana	0,685	0,845
28	28. Durante el último mes, ¿con qué frecuencia has tenido dificultad para dormir porque tienes que levantarte para ir al baño?	1,21	1,0303	Menos de una vez por semana	0,472	0,865
29	29. Durante el último mes, ¿con qué frecuencia has tenido dificultad para dormir porque no puedes respirar cómodamente?	0,86	1,0065	Menos de una vez por semana	0,637	0,850
30	30. Durante el último mes, ¿con qué frecuencia has tenido dificultad para dormir porque toses o roncas fuerte?	0,57	0,9414	Menos de una vez por semana	0,591	0,855
31	31. Durante el último mes, ¿con qué frecuencia has tenido dificultad para dormir porque sientes demasiado frío?	1,15	1,0716	Menos de una vez por semana	0,526	0,860
32	32. Durante el último mes, ¿con qué frecuencia has tenido dificultad para dormir porque sientes demasiado calor?	1,00	1,0106	Menos de una vez por semana	0,553	0,858
33	33. Durante el último mes, ¿con qué frecuencia has tenido dificultad para dormir porque has tenido pesadillas?	0,81	0,9817	Menos de una vez por semana	0,708	0,844
34	34. Durante el último mes, ¿con qué frecuencia has tenido dificultad para dormir porque sientes dolor?	1,00	1,1013	Menos de una vez por semana	0,730	0,841
Promedio		1,03	1,05	Menos de una vez por semana	0,60	0,85

El análisis de los ítems del PSQI evidenció que las alteraciones del sueño más frecuentes fueron la dificultad para conciliar el sueño en menos de 30 minutos (M = 1,38) y los despertares nocturnos o precoces (M = 1,33), mientras que los problemas menos reportados estuvieron relacionados con ronquidos, pesadillas y dolor. Estos resultados indican que, aunque la mayoría de los estudiantes experimentó dificultades ocasionales, no se constató una disfunción grave. La consistencia interna del instrumento fue elevada ($\alpha = 0,85$), lo que respalda la precisión de las mediciones. Investigaciones en contextos universitarios han documentado patrones similares: por ejemplo, un estudio en Turquía identificó que estudiantes adolescentes con adicción a internet presentaron una calidad del sueño notablemente deteriorada (OR $\approx 1,99$; uso problemático según PSQI) (Acikgoz et al., 2022).

En otra investigación realizada en Brasil, se encontró una correlación significativa entre adicción a internet y trastornos del sueño en estudiantes universitarios, con mayor latencia y fragmentación del descanso (Ayran et al., 2019). Estos hallazgos respaldan la hipótesis de que, incluso con baja frecuencia de síntomas, la latencia prolongada y los despertares nocturnos representan indicadores de riesgo que comprometen la calidad general del sueño en este grupo poblacional. Por lo tanto, se sugiere la implementación de políticas académicas y programas institucionales que fomenten prácticas de higiene del sueño, como el establecimiento de horarios fijos, límites al uso de dispositivos electrónicos en la noche y campañas de concienciación orientadas a promover el bienestar estudiantil.

A continuación, se analiza la relación entre el consumo digital nocturno y la calidad del sueño en los estudiantes universitarios, se aplicó un análisis de correlación de Pearson entre las puntuaciones obtenidas en el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) y el Test de Adicción a Internet (IAT). Este procedimiento permitió establecer la fuerza y dirección de la asociación entre las variables, cuyos resultados se presentan a continuación.

Tabla 5
Correlación entre el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) y el Test de Adicción a Internet

Dimensiones	R ²	Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI)	Test de Adicción a Internet (IAT)
de Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI)	Correlación de Pearson	1	,445**
	S i g . (bilateral)		0,000
	N	95	95
de Test de Adicción a Internet (IAT)	Correlación de Pearson	,445**	1
	S i g . (bilateral)	0,000	
	N	95	95

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

El análisis reveló una correlación positiva y estadísticamente significativa ($r = 0,445$; $p < 0,01$), lo que indica que un mayor nivel de adicción a Internet se asocia con una peor calidad del sueño en el grupo estudiado. Esta relación coincide con los hallazgos del metaanálisis de Alimoradi et al. (2019), que reportó un aumento considerable en la probabilidad de sufrir problemas del sueño en personas con adicción a Internet (OR = 2,20; sedentarismo digital vinculado a menor tiempo de descanso).

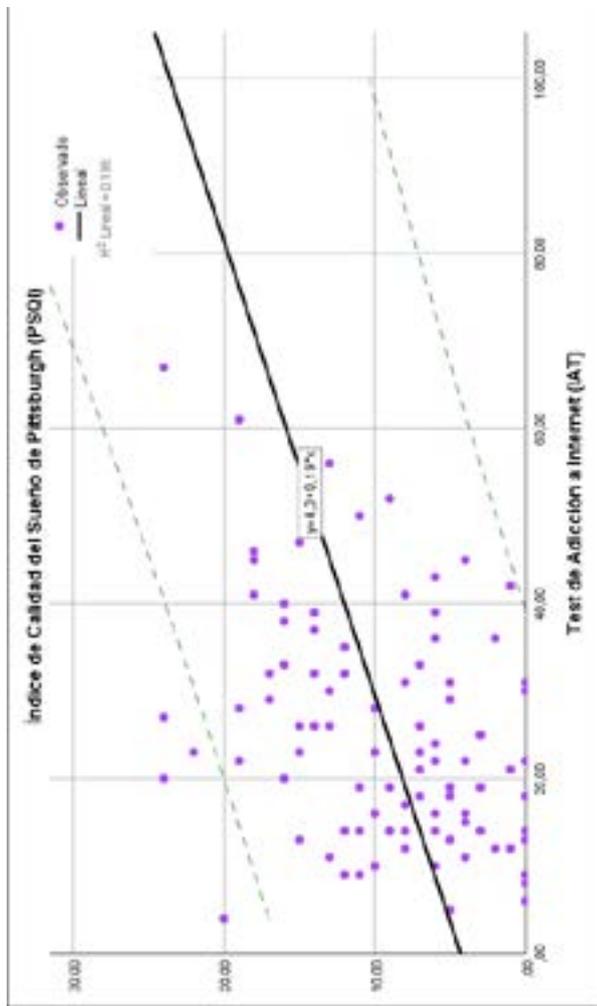
De manera semejante, un estudio en China con más de 4.500 universitarios mostró que la dependencia a internet fue un predictor

de trastornos del sueño, incrementando la probabilidad de insomnio y fatiga diurna (Tarrahi & Rezaei, 2022). Estos resultados demuestran que el uso excesivo de dispositivos digitales en horario nocturno no solo compromete la eficiencia y la calidad del sueño, sino que también repercute en la salud mental y el rendimiento académico. En consecuencia, se reafirma la importancia de implementar intervenciones educativas y programas institucionales que orienten el uso responsable de internet en la población universitaria, con el fin de mitigar sus efectos adversos sobre el bienestar general y la calidad del descanso.

En la figura 1 se expone el modelo predictivo obtenido mediante análisis de regresión lineal, en el cual se evaluó la relación entre la adicción a Internet y la calidad del sueño en estudiantes universitarios. El gráfico permite visualizar la tendencia positiva entre ambas variables, indicando que a medida que los niveles de adicción a Internet aumentan, también se incrementan los problemas asociados a la calidad del sueño.

Gráfico 1

Modelo predictivo de adicción al internet sobre la calidad del sueño



El modelo de regresión lineal evidenció que la adicción a Internet, evaluada mediante el IAT, ejerce una influencia significativa sobre la calidad del sueño, medida con el PSQI, dado que a medida que aumentan los niveles de adicción (IAT), también crecen los puntajes de alteración del sueño (PSQI), como lo indica la pendiente positiva ($\beta = 0,19$), y se observa que aproximadamente el 19,8 % de la variabilidad en la calidad del sueño se explica por el grado de adicción digital ($R^2 = 0,198$). Este hallazgo muestra afinidad con la revisión sistemática y metaanálisis de Alimoradi et al. (2019), que reportó que personas con adicción a Internet presentaban un riesgo 2,20 veces mayor de sufrir problemas del sueño y una reducción significativa de su duración.

En concordancia, un estudio longitudinal en estudiantes universitarios taiwaneses identificó que la adicción a Internet predice deterioro de la eficiencia del sueño y aumento de despertares nocturnos (Tarrahi & Rezaei, 2022). Asimismo, investigaciones recientes en estudiantes médicos encontraron que un aumento en los puntajes de adicción a Internet se correlaciona con un empeoramiento marcado en todas las dimensiones del sueño, desde latencia hasta disfunción diurna (Guo et al., 2025).

La tabla 7 expone los coeficientes estandarizados de la regresión lineal, evidenciando la relación predictiva entre la adicción a Internet (IAT) y la calidad del sueño (PSQI), junto con los intervalos de confianza y significancia estadística.

Tabla 7
Coefficientes estandarizados e intervalos de confianza (95%) beta (β)

Modelo	Coeficientes no estandarizados		t	p valor	95,0% intervalo de confianza para B		Hipótesis
	B	Beta			ICI	ICS	
(Constante)	4,298		3,556	0,001	1,898	6,699	Aceptada
Test de Adicción a Internet (IAT)	0,193	0,445	4,795	0,000	0,113	0,273	

Variable dependiente: Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI); ADEVA ($F=22,987$; $p=0,000$); Durbin-Watson ($DW=1,946$)

La interpretación del modelo predice que la adicción a Internet ejerce un efecto significativo en la calidad del sueño, dado que

el coeficiente estandarizado beta ($\beta = 0,445$) resulta estadísticamente significativo ($p < 0,001$) y demuestra que el incremento en los niveles de adicción digital se asocia con un deterioro proporcional de la calidad del descanso. Este hallazgo está en consonancia con el metaanálisis de Arayıcı et al. (2025), donde se identificó una correlación significativa entre el puntaje total del IAT y el PSQI en una amplia muestra adulta ($r = 0,593$; $p < 0,001$), evidenciando que una mayor adicción se vincula con una peor calidad del sueño.

De igual manera, un estudio reciente realizado con estudiantes universitarios evidenció que casi el 82 % de quienes presentaban adicción a Internet mostraron calidad de sueño deficiente, reforzando la relevancia del vínculo estadístico hallado (Guo et al., 2025). La coincidencia entre los resultados confirma que la adicción digital constituye un predictor robusto del deterioro del sueño y subraya la necesidad de estrategias de intervención institucional que promuevan una autorregulación del uso de internet y fomenten la higiene del sueño entre la población estudiantil.

Conclusión

El presente estudio permitió analizar la incidencia del consumo digital nocturno sobre la calidad del sueño en estudiantes del segundo semestre de la carrera de Pedagogía de la Lengua y Literatura de la Universidad Estatal de Milagro. Los resultados evidenciaron que un mayor nivel de adicción a Internet, medido mediante el IAT, se asoció de manera significativa con una disminución en la calidad del sueño, evaluada con el PSQI. La correlación positiva y significativa ($r = 0,445$; $p < 0,01$) entre ambas variables confirmó que el uso excesivo de dispositivos digitales durante la noche constituye un factor de riesgo relevante para el descanso adecuado. Asimismo, el modelo de regresión lineal demostró que la adicción a Internet explicó el 19,8 % de la variabilidad en la calidad del sueño, lo que representa un efecto moderado pero significativo en el ámbito universitario. Estos hallazgos dan cumplimiento al objetivo planteado y responden a la pregunta de investigación, al evidenciar que el consumo

digital nocturno incide negativamente en la calidad del sueño de los estudiantes analizados.

No obstante, el estudio presenta limitaciones que deben ser consideradas. En primer lugar, el diseño transversal impidió establecer relaciones causales, por lo que los resultados reflejan asociaciones y no determinaciones. En segundo lugar, la aplicación de instrumentos auto informados pudo estar sujeta a sesgos de deshabilitad social y de memoria. Finalmente, la muestra se restringió a un grupo específico de estudiantes de una sola universidad, lo que limita la generalización de los resultados a otras poblaciones universitarias.

En cuanto a las líneas futuras, se recomienda la realización de estudios longitudinales que permitan evaluar la evolución de la calidad del sueño en relación con los hábitos digitales a lo largo del tiempo. Además, se sugiere incorporar metodologías mixtas que combinen cuestionarios validados con registros fisiológicos del sueño, como polisomnografía o dispositivos portátiles, a fin de obtener datos más objetivos. También resulta pertinente ampliar la investigación a diferentes carreras y universidades, considerando variables moderadoras como la carga académica, el género y el nivel socioeconómico. Estos enfoques contribuirán a fortalecer la comprensión de los efectos del consumo digital nocturno y a diseñar estrategias institucionales de prevención y promoción de hábitos saludables de descanso en el ámbito de la educación superior.

Referencias bibliográficas

- Acikgoz, A., Acikgoz, B., & Acikgoz, O. (2022). The effect of internet addiction and smartphone addiction on sleep quality among Turkish adolescents. *PeerJ*, *10*, e12876. <https://doi.org/10.7717/peerj.12876>
- Alimoradi, Z., Lin, C.-Y., Broström, A., Bülow, P. H., Bajalan, Z., Griffiths, M. D., Ohayon, M. M., & Pakpour, A. H. (2019). Internet addiction and sleep problems: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*,

- 47, 51–61. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.06.004>
- Arayici, M. E., Gultekin Arayici, S., Erkin Geyiktepe, O., & Simsek, H. (2025). Assessment of the Relationship Between Internet Addiction, Psychological Well-Being, and Sleep Quality: A Cross-Sectional Study Involving Adult Population. *Behavioral Sciences*, *15*(3), 344. <https://doi.org/10.3390/bs15030344>
- Ayran, G., Gundogdu, G., & Arslan Işık, N. (2019). Effect of Internet Addiction on Sleep Quality in University Students. *Galician Medical Journal*, *26*(4). <https://doi.org/10.21802/gmj.2019.4.8>
- Guo, C., Chen, M., Ji, X., Li, J., Ma, Y., & Zang, S. (2025). Association between internet addiction and sleep quality in medical students: a longitudinal study. *Frontiers in Psychology*, *16*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517590>
- Hjetland, G. J., Skogen, J. C., Hysing, M., Gradisar, M., & Sivertsen, B. (2025). How and when screens are used: comparing different screen activities and sleep in Norwegian university students. *Frontiers in Psychiatry*, *16*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1548273>
- Kaewpradit, K., Ngamchaliew, P., & Bua-thong, N. (2025). Digital screen time usage, prevalence of excessive digital screen time, and its association with mental health, sleep quality, and academic performance among Southern University students. *Frontiers in Psychiatry*, *16*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1535631>
- Kopasz, M., Loessl, B., Hornyak, M., Riemann, D., Nissen, C., Piosczyk, H., & Voderholzer, U. (2010). Sleep and memory in healthy children and adolescents – A critical review. *Sleep Medicine Reviews*, *14*(3), 167–177. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2009.10.006>
- Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F., & Grob, A. (2015). Adolescents' Electronic Media Use at Night, Sleep Disturbance, and Depressive Symptoms in the Smartphone Age. *Journal of Youth and Adolescence*, *44*(2), 405–418. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0176-x>
- Lin, P.-H., Lee, Y.-C., Chen, K.-L., Hsieh, P.-L., Yang, S.-Y., & Lin, Y.-L. (2019). The Relationship Between Sleep Quality and Internet Addiction Among Female College Students. *Frontiers in Neuroscience*, *13*. <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.00599>
- Mishra, A. K., van Ruitenbeek, A. M., Loomans, M. G. L. C., & Kort, H. S. M. (2018). Window/door opening-mediated bedroom ventilation and its impact on sleep quality of healthy, young adults. *Indoor Air*, *28*(2), 339–351. <https://doi.org/10.1111/ina.12435>
- Nakshine, V. S., Thute, P., Khatib, M. N., & Sarkar, B. (2022). Increased Screen Time as a Cause of Declining Physical, Psychological Health, and Sleep Patterns: A Literary Review. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.30051>
- Peiró-Velert, C., Valencia-Peris, A., González, L. M., García-Massó, X., Serra-Añó, P., & Devís-Devís, J. (2014). Screen Media Usage, Sleep Time and Academic Performance in Adolescents: Clustering a Self-Organizing Maps Analysis. *PLoS ONE*, *9*(6), e99478. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0099478>
- Pham, H. T., Chuang, H.-L., Kuo, C.-P., Yeh, T.-P., & Liao, W.-C. (2021). Electronic Device Use before Bedtime and Sleep Quality among University Students. *Healthcare*, *9*(9), 1091. <https://doi.org/10.3390/healthcare9091091>
- Samaha, A. A., Fawaz, M., El Yahfoufi, N., Gebbawi, M., Abdallah, H., Baydoun, S. A., Ghaddar, A., & Eid, A. H. (2018). Assessing the Psychometric Properties of the Internet Addiction Test (IAT) Among Lebanese College Students. *Frontiers in Public Health*, *6*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00365>
- Tarrahi, M. J., & Rezaei Kahkha Zhaleh, M. (2022). Investigating Internet Addiction and Sleep Quality Correlation Among Students of Isfahan University

of Medical Sciences in 2021. *Health Scope*, 11(3). <https://doi.org/10.5812/jhealthscope-127242>