



CALIDAD DEL SUEÑO Y USO EXCESIVO DE INTERNET EN UNIVERSITARIOS: REVISIÓN CRÍTICA DE INVESTIGACIONES ACTUALES

SLEEP QUALITY AND EXCESSIVE INTERNET USE AMONG UNIVERSITY STUDENTS: A CRITICAL REVIEW OF CURRENT RESEARCH

Mercedes Germania Landivar-Wong^{1*}

E-mail: mlandivarw@ucvvirtual.edu.pe

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-5805-4705>

Edwin Martín García-Ramírez ¹

E-mail: egarcia@ucv.edu.pe

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3483-1158>

¹Universidad Cesar Vallejo. Piura, Perú.

*Autor para correspondencia

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Landivar-Wong, M. G., & García-Ramírez, E. M. (2026). Calidad del sueño y uso excesivo de Internet en universitarios: revisión crítica de investigaciones actuales. *Universidad y Sociedad* 18(4). e6208.

RESUMEN:

La calidad del sueño constituye un componente fundamental para el bienestar físico, cognitivo y emocional de los estudiantes universitarios, una población expuesta a importantes demandas académicas, sociales y tecnológicas. El objetivo de esta revisión crítica fue analizar las tendencias actuales de investigación sobre la relación entre la calidad del sueño y el uso excesivo de Internet en estudiantes universitarios. Para ello, se examinó literatura científica publicada entre 2015 y 2026, recuperada de las bases de datos Scopus, Web of Science, PubMed y SciELO. Los hallazgos muestran una asociación consistente entre el uso excesivo de Internet y diversas alteraciones del sueño, con la inclusión de mayor latencia para conciliarlo, reducción de la duración del descanso nocturno, menor eficiencia del sueño y aumento de síntomas de insomnio y somnolencia diurna. Asimismo, se identificaron factores explicativos relacionados con la exposición prolongada a pantallas, la alteración de los ritmos circadianos, la hiperactivación cognitiva, la necesidad constante de conexión digital y las dificultades en la regulación emocional. Aunque la evidencia disponible respalda la existencia de esta relación, también se observan limitaciones metodológicas importantes, como la heterogeneidad conceptual del uso excesivo de Internet y el predominio de diseños transversales. Se concluye que el uso excesivo de Internet representa un factor asociado al deterioro de la calidad del sueño en estudiantes universitarios, por lo que futuras investigaciones deberían fortalecer los diseños longitudinales y desarrollar modelos explicativos que integren variables psicológicas, conductuales y contextuales propias del entorno universitario contemporáneo.

Palabras clave: Calidad del sueño, Uso excesivo de Internet, Estudiantes universitarios, Salud mental, Cronodisrupción.

ABSTRACT:

Sleep quality is a fundamental component of the physical, cognitive, and emotional well-being of university students, a population exposed to significant academic, social, and technological demands. The aim of this critical review was to analyze current research trends regarding the relationship between sleep quality and excessive Internet use among university students. To achieve this objective, scientific literature published between 2015 and 2026 was examined using the Scopus, Web of Science, PubMed, and SciELO databases. The findings reveal a consistent association between excessive Internet use and various sleep disturbances, including increased sleep latency, reduced nocturnal sleep duration, lower sleep efficiency, and a higher prevalence of insomnia symptoms and daytime sleepiness. In addition, explanatory factors were identified, such as prolonged screen exposure, disruption of circadian rhythms, cognitive hyperarousal, the constant need for digital connectivity, and difficulties in emotional regulation. Although the available evidence supports the existence of this relationship, important methodological limitations remain, including conceptual heterogeneity regarding excessive Internet use and the predominance of cross-sectional study designs. It is concluded that excessive Internet use is a factor associated with impaired sleep quality among university students. Future research should strengthen longitudinal designs and develop explanatory models that integrate psychological, behavioral,

and contextual variables characteristic of the contemporary university environment.

Keywords: Sleep quality, Excessive Internet use, University students, Mental health, Chronodisruption.

INTRODUCCIÓN

El sueño constituye una necesidad biológica fundamental para el mantenimiento de la salud y el adecuado funcionamiento del organismo humano. Lejos de representar un estado pasivo de reposo, el sueño participa activamente en múltiples procesos fisiológicos y neuropsicológicos esenciales para la vida, entre ellos la regulación metabólica, la recuperación energética, la consolidación de la memoria, la plasticidad neuronal, el aprendizaje y el equilibrio emocional. Su adecuada organización favorece el funcionamiento cognitivo, la capacidad de adaptación a las demandas del entorno y el bienestar general, mientras que las alteraciones persistentes del sueño se han asociado con dificultades atencionales, trastornos afectivos, disminución del rendimiento académico y una mayor vulnerabilidad frente a diversos problemas de salud física y mental (Horwood & Anglim, 2021; Walker, 2017; Wei et al., 2023).

En las últimas décadas, la calidad del sueño se ha consolidado como un importante indicador de salud pública debido a su influencia sobre múltiples dimensiones del desarrollo humano. La evidencia científica demuestra que dormir adecuadamente favorece los procesos de aprendizaje, la toma de decisiones, la regulación emocional y la productividad cotidiana. Por el contrario, la privación o alteración del sueño puede afectar significativamente el desempeño cognitivo, incrementar los niveles de estrés y ansiedad, disminuir la capacidad de concentración y comprometer la calidad de vida de las personas. Estas consecuencias adquieren especial relevancia en poblaciones jóvenes, particularmente durante la etapa universitaria, considerada un período de importantes transformaciones académicas, personales y sociales.

La vida universitaria implica la adaptación a nuevas exigencias educativas, la adquisición progresiva de autonomía y la reorganización de hábitos cotidianos. Durante esta etapa, los estudiantes suelen enfrentarse a elevadas cargas académicas, evaluaciones frecuentes, participación en actividades extracurriculares y responsabilidades laborales o familiares que pueden interferir con sus rutinas de descanso. Como resultado, es frecuente la adopción de horarios irregulares de sueño, la reducción del tiempo destinado al descanso nocturno y la aparición de conductas que favorecen la desorganización del ciclo sueño-vigilia (Csibi et al., 2021; Lund et al., 2010).

Paralelamente, el desarrollo acelerado de las tecnologías digitales ha transformado profundamente la forma en que las personas estudian, trabaja, se comunican y acceden a la información. Internet se ha convertido en una herramienta indispensable para la educación superior al facilitar el acceso a recursos académicos, plataformas virtuales de aprendizaje, bibliotecas digitales y espacios de interacción social. Sin embargo, junto con los beneficios asociados a la conectividad digital, ha surgido una creciente preocupación por las posibles consecuencias derivadas de su utilización excesiva o desregulada, especialmente entre los adultos jóvenes, quienes constituyen uno de los grupos con mayor nivel de exposición tecnológica.

El uso excesivo de Internet se describe generalmente como un patrón de comportamiento caracterizado por dificultades para controlar el tiempo de conexión, preocupación persistente por las actividades en línea y afectación del funcionamiento cotidiano en ámbitos académicos, sociales o personales (Fischer-Grote et al., 2021). En el contexto universitario, este fenómeno puede verse favorecido por la disponibilidad permanente de plataformas educativas, redes sociales, servicios de entretenimiento digital y dispositivos móviles que permiten una conectividad continua. Como consecuencia, los límites entre las actividades académicas, recreativas y sociales se vuelven cada vez más difusos, esto favorece patrones de hiperconectividad que pueden extenderse hasta las horas destinadas al descanso.

La creciente presencia de las tecnologías digitales en la vida cotidiana ha impulsado una importante línea de investigación orientada a comprender sus efectos sobre la salud y el bienestar. Entre las áreas de mayor interés científico destaca el análisis de la relación entre el uso excesivo de Internet y la calidad del sueño. Diversos estudios han señalado que las personas con mayores niveles de conexión digital presentan una mayor probabilidad de experimentar alteraciones en los patrones de descanso, con inclusión de un incremento de la latencia del sueño, reducción de la duración del descanso nocturno, disminución de la eficiencia del sueño y mayor frecuencia de síntomas de insomnio y somnolencia diurna (Alimoradi et al., 2019; Brailovskaia et al., 2023).

Desde una perspectiva explicativa, la literatura científica ha identificado diversos mecanismos potencialmente involucrados en esta relación. Entre ellos destacan la exposición prolongada a la luz emitida por dispositivos electrónicos durante las horas nocturnas, la hiperactivación cognitiva asociada al consumo continuo de información digital, la alteración de los ritmos circadianos y la dificultad para desconectarse emocionalmente de

los entornos virtuales antes de dormir (Arrivillaga et al., 2023). Asimismo, investigaciones recientes han incorporado variables psicológicas como la regulación emocional, el estrés percibido y el *Fear of Missing Out* (FoMO), entendido como la preocupación persistente por perder experiencias sociales relevantes desarrolladas en espacios digitales (Przybylski et al., 2013; Scott et al., 2019).

A nivel internacional, la investigación sobre el uso excesivo de Internet y la calidad del sueño ha experimentado un crecimiento significativo durante la última década. Los estudios desarrollados en América del Norte, Europa y Asia han ampliado progresivamente los modelos explicativos tradicionales, incorporando factores biológicos, psicológicos, sociales y conductuales que permiten comprender la complejidad de este fenómeno (Brand et al., 2019). Sin embargo, a pesar de la abundante producción científica existente, persisten diferencias conceptuales respecto a la definición y medición del uso excesivo de Internet, así como limitaciones metodológicas derivadas del predominio de diseños transversales y medidas basadas en autorreportes.

En América Latina, aunque el interés por esta temática ha aumentado de forma sostenida, la producción científica continúa siendo más limitada en comparación con otras regiones. Las investigaciones disponibles destacan la influencia de factores socioculturales, económicos y educativos que pueden modificar la relación entre los hábitos digitales y la calidad del sueño en estudiantes universitarios. Asimismo, persiste la necesidad de desarrollar investigaciones longitudinales y modelos predictivos que permitan comprender con mayor profundidad los mecanismos que explican esta asociación dentro de los contextos universitarios latinoamericanos.

En consideración a la relevancia que la calidad del sueño tiene para la salud, el bienestar y el desempeño académico de los estudiantes universitarios, así como el crecimiento sostenido del uso de Internet en esta población, resulta necesario examinar críticamente la evidencia científica disponible. En este contexto, el objetivo de la presente revisión crítica consiste en analizar las perspectivas actuales de investigación sobre la relación entre la calidad del sueño y el uso excesivo de Internet en estudiantes universitarios, con la identificación de las principales tendencias científicas, los mecanismos explicativos propuestos, las limitaciones metodológicas existentes y las oportunidades para el desarrollo de futuras investigaciones.

MATERIALES Y MÉTODOS

El presente estudio se desarrolló mediante una revisión crítica narrativa de la literatura científica con alcance analítico y descriptivo, orientada a examinar las principales tendencias de investigación relacionadas con la calidad del sueño y el uso excesivo de Internet en estudiantes universitarios. Este enfoque metodológico resulta pertinente cuando el propósito consiste en integrar, interpretar y analizar críticamente la evidencia disponible, identificar avances conceptuales, fortalezas, limitaciones y vacíos de conocimiento, así como proponer futuras líneas de investigación sobre fenómenos complejos y multidimensionales (Grant & Booth, 2009; Snyder, 2019).

Las revisiones críticas narrativas constituyen una estrategia ampliamente utilizada en las ciencias de la salud y las ciencias sociales debido a su capacidad para sintetizar resultados provenientes de diferentes enfoques metodológicos y marcos teóricos. A diferencia de otros tipos de revisión, este diseño permite desarrollar un análisis reflexivo y contextualizado del estado actual del conocimiento, ello favorece una comprensión integral de fenómenos que involucran múltiples dimensiones biológicas, psicológicas, sociales y conductuales (Ferrari, 2015).

La búsqueda bibliográfica se realiza entre enero y mayo de 2026 mediante la consulta de bases de datos científicas internacionales de amplia aceptación en el ámbito de las ciencias de la salud, la psicología y las ciencias sociales. Se seleccionaron *Scopus*, *Web of Science*, PubMed y SciELO debido a su cobertura temática, rigurosidad editorial y representación de investigaciones relacionadas con la medicina del sueño, la psicología, la salud pública y las tecnologías digitales. La combinación de estas fuentes permite disponer de evidencia científica internacional y latinoamericana, que permite una aproximación más amplia al objeto de estudio.

La estrategia de búsqueda se estructura mediante el empleo de descriptores en español e inglés, combinados a través de operadores booleanos **AND** y **OR**, con el propósito de ampliar la sensibilidad y especificidad en la recuperación de la información científica. Los términos utilizados incluyen calidad del sueño, uso excesivo de Internet, uso problemático de Internet, adicción a Internet, estudiantes universitarios, trastornos del sueño, cronodisrupción, ritmos circadianos y salud mental, así como sus equivalentes en inglés: *sleep quality, excessive Internet use, problematic Internet use, Internet addiction, university students, sleep disorders, circadian rhythms* y

mental health. La utilización de estos términos permite identificar investigaciones desarrolladas desde diferentes perspectivas disciplinarias y metodológicas.

Con el propósito de garantizar la pertinencia y actualidad de la evidencia recopilada, se establecen criterios específicos de inclusión y exclusión. Se consideraron artículos científicos publicados entre 2015 y 2026, escritos en español o inglés, correspondientes a investigaciones originales, revisiones sistemáticas, metaanálisis y revisiones críticas que abordaran la relación entre la calidad del sueño y el uso excesivo de Internet en estudiantes universitarios o adultos jóvenes. Del mismo modo, se incluyeron estudios pertenecientes a las áreas de psicología, medicina del sueño, salud pública, neurociencias y disciplinas relacionadas que aportaran información relevante sobre el fenómeno investigado.

Por otra parte, se excluyen editoriales, cartas al editor, artículos de opinión, documentos duplicados y publicaciones sin disponibilidad de texto completo. Asimismo, se descartaron investigaciones centradas exclusivamente en otras conductas digitales específicas que no analizaran el uso excesivo de Internet en relación con la calidad del sueño, así como estudios realizados en poblaciones clínicas con trastornos neurológicos o psiquiátricos graves cuando estas condiciones constituían el principal objeto de investigación y limitaban la comparación con la población universitaria general.

Posteriormente, la información recuperada fue sometida a un proceso de lectura crítica, análisis comparativo y síntesis temática. Los estudios seleccionados fueron organizados de acuerdo con las principales líneas de investigación identificadas en la literatura científica reciente, entre las que destacan la calidad del sueño en estudiantes universitarios, el uso excesivo de Internet y los hábitos de sueño, la cronodisrupción y los ritmos circadianos, los factores psicológicos asociados y las tendencias investigativas internacionales y latinoamericanas. Esta estrategia permitió identificar patrones recurrentes, discrepancias metodológicas y áreas de investigación insuficientemente exploradas, en contribución a una interpretación crítica del estado actual del conocimiento científico.

Finalmente, el desarrollo del estudio se fundamentó en los principios de integridad científica, ética académica y transparencia en el manejo de la información. La investigación utilizó exclusivamente literatura científica publicada y respetó los criterios internacionales de reconocimiento de la propiedad intelectual y adecuada citación de las fuentes consultadas. Debido a la naturaleza documental del estudio, no fue necesaria la participación directa de seres humanos, ni la aplicación de procedimientos clínicos o

experimentales, por lo que no se requirió la aprobación de un comité de ética en investigación, en concordancia con las recomendaciones internacionales para estudios basados en revisión de literatura científica (World Medical Association, 2013).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los hallazgos analizados en la presente revisión crítica permiten identificar una relación consistente entre el uso excesivo de Internet y el deterioro de la calidad del sueño en estudiantes universitarios. No obstante, la evidencia científica disponible indica que esta asociación debe interpretarse desde una perspectiva multifactorial, donde interactúan mecanismos biológicos, psicológicos, conductuales y contextuales, más que como una relación directa de causa y efecto (Alimoradi et al., 2019; Brand et al., 2019).

Uno de los aspectos más relevantes identificados en la literatura corresponde a la diversidad conceptual existente alrededor del uso excesivo de Internet. Aunque algunos autores utilizan el término adicción a Internet, otros prefieren conceptos como uso problemático de Internet, dependencia digital o trastornos específicos del uso de Internet. Esta diversidad refleja las diferentes aproximaciones teóricas desarrolladas durante las últimas décadas y representa uno de los principales desafíos metodológicos para la comparación de resultados entre investigaciones (Brand et al., 2019; Kuss & Griffiths, 2012).

La heterogeneidad conceptual también se extiende a los procedimientos de evaluación. Los instrumentos empleados difieren en sus dimensiones, criterios de clasificación y puntos de corte, lo que puede generar variaciones en la prevalencia reportada y en la magnitud de las asociaciones observadas. Situaciones similares se presentan en el estudio de la calidad del sueño. Aunque el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) constituye uno de los instrumentos más utilizados en investigación, otros estudios emplean escalas específicas de insomnio, cuestionarios de hábitos de sueño o medidas subjetivas de descanso, dificultando la comparación entre poblaciones y contextos culturales (Buysse et al., 1989).

A pesar de estas diferencias metodológicas, los estudios revisados muestran un patrón relativamente consistente. Los estudiantes universitarios que presentan mayores niveles de uso excesivo de Internet suelen reportar una peor calidad del sueño, caracterizada por incremento de la latencia del sueño, disminución del tiempo total de descanso, reducción de la eficiencia del sueño y mayor frecuencia de somnolencia diurna (Alimoradi et al., 2019; Brailovskaia et al., 2023).

Desde el punto de vista neurobiológico, la cronodisrupción constituye uno de los mecanismos explicativos más ampliamente aceptados. La exposición prolongada a dispositivos digitales durante las horas nocturnas modifica la sincronización de los ritmos circadianos mediante la reducción de la secreción de melatonina y el mantenimiento de estados elevados de alerta fisiológica y cognitiva. Sin embargo, la evidencia actual indica que la exposición a la luz emitida por las pantallas representa únicamente uno de los componentes implicados, ya que los factores emocionales y conductuales asociados a las actividades digitales también participan activamente en las alteraciones del sueño (Arrivillaga et al., 2023; Erren & Reiter, 2009).

En este contexto, los factores psicológicos adquieren una relevancia creciente dentro de la investigación contemporánea. Variables como el estrés percibido, la ansiedad, la regulación emocional, el *Fear of Missing Out* (FoMO) y la hiperactivación cognitiva han mostrado asociaciones significativas tanto con el uso excesivo de Internet como con las alteraciones del sueño. La literatura sugiere que estas variables pueden actuar simultáneamente como factores predisponentes, mecanismos mediadores y consecuencias del fenómeno, con la configuración de relaciones dinámicas y bidireccionales (Akyol et al., 2021; Przybylski et al., 2013).

Otro aspecto relevante identificado en esta revisión corresponde a las repercusiones académicas y funcionales derivadas de la disminución de la calidad del sueño. Diversas investigaciones han descrito asociaciones entre las alteraciones del sueño y dificultades en la atención sostenida, la memoria de trabajo, las funciones ejecutivas, el aprendizaje y el rendimiento académico. Estos hallazgos respaldan la necesidad de considerar el sueño como un componente relevante del bienestar integral y del desempeño universitario, por encima de las perspectivas centradas exclusivamente en la cantidad de horas de descanso (Csibi et al., 2021; Walker, 2017).

Desde una perspectiva metodológica, la producción científica disponible presenta limitaciones que deben ser consideradas al interpretar los resultados. La mayoría de los estudios corresponde a diseños transversales, que permiten identificar asociaciones entre variables, pero presentan limitaciones para establecer relaciones temporales o causales. Asimismo, gran parte de la evidencia se basa en cuestionarios de autorreporte, susceptibles a sesgos de memoria y percepción subjetiva. La limitada incorporación de indicadores fisiológicos objetivos, como la actigrafía, los biomarcadores circadianos o los registros polisomnográficos, constituye otra limitación recurrente en este campo de investigación.

En el contexto latinoamericano, estas limitaciones adquieren una importancia particular. Aunque la producción científica regional ha mostrado un crecimiento progresivo, aún persisten vacíos relacionados con la disponibilidad de estudios longitudinales, investigaciones multicéntricas y análisis comparativos entre diferentes contextos socio-culturales. Factores como las condiciones socioeconómicas, las modalidades educativas, el acceso a las tecnologías digitales y las características culturales pueden modificar la relación entre el uso excesivo de Internet y la calidad del sueño, pero continúan siendo insuficientemente explorados.

Una tendencia emergente dentro de la investigación internacional consiste en avanzar desde modelos descriptivos hacia aproximaciones predictivas más integradoras. Diversos autores proponen incorporar variables psicológicas, conductuales y sociales que permitan comprender de manera más amplia la complejidad del fenómeno. Factores como el estrés percibido, la fatiga cognitiva, la ansiedad, la regulación emocional, la actividad física, el apoyo social y los hábitos digitales pueden interactuar simultáneamente en la explicación de las alteraciones del sueño en estudiantes universitarios (Brand et al., 2019; Scott et al., 2019).

Desde la perspectiva de la psicología y la salud pública, esta aproximación multidimensional ofrece oportunidades para fortalecer el diseño de programas preventivos orientados a promover hábitos digitales saludables y mejorar la higiene del sueño en el contexto universitario. Del mismo modo, favorece el desarrollo de investigaciones que permitan identificar perfiles específicos de riesgo y factores protectores asociados al bienestar psicológico y al adecuado descanso nocturno.

En conjunto, la evidencia científica disponible respalda la existencia de una asociación significativa entre el uso excesivo de Internet y la calidad del sueño en estudiantes universitarios. Sin embargo, la complejidad del fenómeno, la diversidad conceptual de las variables involucradas y las limitaciones metodológicas identificadas indican que aún existen importantes desafíos para la investigación. El fortalecimiento de diseños longitudinales, la incorporación de medidas objetivas y subjetivas complementarias y el desarrollo de modelos predictivos multivariados adaptados a las características socioculturales de América Latina representan algunas de las principales oportunidades para el avance del conocimiento en este campo.

El análisis de la evidencia científica disponible pone de manifiesto que el estudio de la relación entre la calidad del sueño y el uso excesivo de Internet en estudiantes

universitarios ha experimentado un crecimiento sostenido durante la última década. Este incremento responde, en gran medida, a la expansión de las tecnologías digitales y a las transformaciones en los estilos de vida de la población universitaria, donde la conectividad permanente forma parte de las actividades académicas, sociales y recreativas. Sin embargo, a pesar del avance alcanzado, persisten importantes desafíos conceptuales, metodológicos y contextuales que limitan una comprensión integral del fenómeno y la formulación de estrategias preventivas sustentadas en evidencia científica (Brand et al., 2019; Fischer-Grote et al., 2021).

Uno de los principales desafíos identificados corresponde a la diversidad conceptual existente alrededor del uso excesivo de Internet. La literatura científica emplea diferentes denominaciones, entre ellas adicción a Internet, uso problemático de Internet, dependencia digital y trastornos específicos del uso de Internet, que no siempre comparten fundamentos teóricos ni criterios operacionales equivalentes. Esta situación dificulta la comparación entre estudios, limita la interpretación conjunta de los resultados y obstaculiza el desarrollo de modelos explicativos homogéneos. En consecuencia, futuras investigaciones deben avanzar hacia definiciones conceptuales y operacionales más consistentes, en favor a la construcción de instrumentos de evaluación con propiedades psicométricas sólidas y criterios comparables entre diferentes contextos culturales (Brand et al., 2019).

Otro aspecto relevante se relaciona con las limitaciones metodológicas presentes en gran parte de las investigaciones disponibles. Predominan los estudios de diseño transversal basados en medidas de autorreporte, que permiten identificar asociaciones entre variables, pero presentan restricciones para establecer relaciones temporales y causales. Esta situación ha sido señalada en diversas revisiones sistemáticas, que destacan la necesidad de fortalecer el desarrollo de investigaciones longitudinales capaces de analizar la evolución de los hábitos digitales y sus efectos acumulativos sobre la calidad del sueño a lo largo de la trayectoria universitaria (Alimoradi et al., 2019).

Desde el punto de vista de la evaluación, otro desafío importante consiste en integrar indicadores subjetivos y objetivos dentro del estudio de la calidad del sueño y del uso excesivo de Internet. Aunque instrumentos como el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh y las diferentes escalas de uso problemático de Internet han demostrado utilidad en investigación, la incorporación de herramientas complementarias como la actigrafía, los biomarcadores circadianos, los registros polisomnográficos y los sistemas de monitoreo digital pueden aportar información

más precisa sobre los mecanismos fisiológicos y conductuales implicados en esta relación (Arrivillaga et al., 2023; Buysse et al., 1989).

La investigación contemporánea también enfrenta el desafío de superar modelos explicativos centrados en asociaciones simples entre dos variables. La evidencia científica reciente indica que la calidad del sueño en estudiantes universitarios responde a la interacción de múltiples factores biológicos, psicológicos, sociales y ambientales. En este contexto, el desarrollo de modelos predictivos multivariados representa una de las principales tendencias investigativas, ello permite analizar simultáneamente variables como el estrés percibido, la ansiedad, la depresión, la regulación emocional, el *Fear of Missing Out* (FoMO), la fatiga cognitiva, la actividad física, los hábitos digitales y las características del contexto académico (Akyol et al., 2021; Przybylski et al., 2013).

Desde la perspectiva de la psicología, resulta pertinente profundizar en el estudio de los factores mediadores y moderadores que participan en la relación entre el uso excesivo de Internet y la calidad del sueño. Variables como la resiliencia, las estrategias de afrontamiento, la inteligencia emocional, la autoeficacia y las capacidades de autorregulación pueden explicar las diferencias individuales observadas en la susceptibilidad a las alteraciones del sueño y contribuir a la identificación de factores protectores frente a los efectos negativos de la hiperconectividad digital.

En el contexto universitario, otra línea emergente de investigación corresponde al análisis de las transformaciones educativas y su influencia sobre los hábitos digitales y los patrones de sueño. La expansión de las plataformas virtuales de aprendizaje, la educación híbrida, los recursos digitales y las nuevas modalidades de interacción académica plantea escenarios que requieren ser analizados desde una perspectiva interdisciplinaria, en consideración tanto a sus beneficios como sus posibles implicaciones para la salud física y psicológica del estudiantado.

En América Latina, los desafíos adquieren características particulares debido a las diferencias sociales, económicas, culturales y tecnológicas existentes entre los países de la región. Aunque la producción científica relacionada con la salud digital y la calidad del sueño ha mostrado un crecimiento progresivo, aún se observa una limitada disponibilidad de estudios multicéntricos y longitudinales que permitan comprender las particularidades regionales del fenómeno. En este sentido, el fortalecimiento de redes de investigación colaborativa entre instituciones latinoamericanas puede favorecer el desarrollo de evidencia científica contextualizada y aplicable a las necesidades

específicas de la población universitaria (Sohn et al., 2021).

Otra línea emergente se relaciona con el estudio del impacto de las nuevas tecnologías digitales sobre los patrones de sueño. La rápida evolución de las aplicaciones móviles, las redes sociales, los contenidos audiovisuales de consumo inmediato, los algoritmos personalizados y los sistemas basados en inteligencia artificial plantea nuevos interrogantes acerca de sus posibles efectos sobre la salud mental, la regulación emocional y los hábitos de descanso de los estudiantes universitarios.

Desde la perspectiva de la salud pública y la psicología preventiva, también resulta pertinente evaluar la efectividad de programas orientados a promover hábitos digitales saludables y mejorar la higiene del sueño en el contexto universitario. La valoración científica de intervenciones psicoeducativas, programas de alfabetización digital, estrategias de autorregulación tecnológica y acciones institucionales de promoción de la salud pueden aportar evidencia relevante para el diseño de políticas universitarias fundamentadas en evidencia científica (Csibi et al., 2021).

Finalmente, una de las principales perspectivas futuras consiste en fortalecer el desarrollo de investigaciones interdisciplinarias que integren aportes provenientes de la psicología, la medicina del sueño, la cronobiología, las neurociencias, la salud pública y las ciencias sociales. Este enfoque puede favorecer una comprensión más amplia de la complejidad del fenómeno y contribuye al diseño de estrategias preventivas e intervenciones adaptadas a las necesidades de la población universitaria contemporánea.

En síntesis, los desafíos identificados evidencian la necesidad de avanzar hacia investigaciones con mayor rigor metodológico, diseños longitudinales, instrumentos de evaluación más integrales y modelos predictivos multivariados que permitan comprender la interacción entre los factores biológicos, psicológicos, conductuales y contextuales asociados a la calidad del sueño y al uso excesivo de Internet. El fortalecimiento de estas líneas de investigación contribuye al desarrollo de conocimiento científico aplicable a la promoción de la salud mental, el bienestar estudiantil y el diseño de políticas preventivas, particularmente en el contexto universitario latinoamericano.

CONCLUSIONES

La presente revisión crítica permitió analizar las principales perspectivas actuales de investigación sobre la relación entre la calidad del sueño y el uso excesivo de Internet en estudiantes universitarios, con la identificación de tendencias conceptuales, mecanismos explicativos y

desafíos metodológicos que han orientado el desarrollo de este campo de estudio. En conjunto, la evidencia científica disponible sugiere que ambas variables mantienen una asociación consistente y multidimensional, en la que interactúan factores biológicos, psicológicos, conductuales y contextuales propios de la dinámica universitaria contemporánea.

Los estudios revisados indican que el uso excesivo de Internet se relaciona con diversas alteraciones de la calidad del sueño, entre ellas el incremento de la latencia del sueño, la reducción del tiempo total de descanso, la disminución de la eficiencia del sueño y una mayor frecuencia de somnolencia diurna. Estas alteraciones pueden repercutir sobre procesos cognitivos y emocionales relevantes para el desempeño académico, se incluye la atención, la memoria, la regulación emocional y las funciones ejecutivas.

Desde una perspectiva explicativa, la cronodisrupción constituye uno de los principales mecanismos asociados a esta relación. La exposición prolongada a Internet durante las horas nocturnas favorece modificaciones en los ritmos circadianos y en los procesos fisiológicos que regulan el ciclo sueño-vigilia. No obstante, la evidencia revisada sugiere que estos cambios interactúan con factores psicológicos como el estrés percibido, la ansiedad, el *Fear of Missing Out* (FoMO), la hiperactivación cognitiva y las dificultades en la regulación emocional, con la configuración de un fenómeno de naturaleza multifactorial.

El análisis crítico de la literatura también permite identificar limitaciones metodológicas que deben ser consideradas en la interpretación de los resultados. La diversidad conceptual relacionada con el uso excesivo de Internet, la heterogeneidad de los instrumentos utilizados para evaluar la calidad del sueño y el predominio de estudios de diseño transversal dificultan la comparación entre investigaciones y limitan el establecimiento de relaciones temporales o causales. Del mismo modo, la escasa incorporación de indicadores fisiológicos objetivos y la limitada disponibilidad de estudios longitudinales representan desafíos relevantes para el desarrollo de este campo de investigación.

En el contexto latinoamericano, la producción científica ha mostrado un crecimiento progresivo; sin embargo, aún persisten vacíos de conocimiento relacionados con las características sociales, culturales y educativas propias de la región. Esta situación pone de manifiesto la necesidad de fortalecer investigaciones multicéntricas y comparativas que permitan generar evidencia contextualizada y ampliar la comprensión de los factores asociados a la

calidad del sueño y al uso excesivo de Internet en estudiantes universitarios.

En la actualidad existe una evolución de las tendencias investigativas hacia modelos explicativos más integrales. La literatura científica reciente evidencia un desplazamiento desde enfoques centrados en asociaciones simples hacia aproximaciones multivariadas que incorporan variables psicológicas, conductuales, sociales y académicas para comprender la complejidad del fenómeno. Esta perspectiva resulta particularmente pertinente para el estudio de la población universitaria, donde múltiples factores interactúan simultáneamente en la configuración de los hábitos digitales y los patrones de sueño.

Desde la psicología y la salud universitaria, los resultados obtenidos respaldan la necesidad de considerar la calidad del sueño como un indicador relevante del bienestar estudiantil e incorporar los hábitos digitales dentro de las estrategias institucionales de promoción de la salud. El fortalecimiento de programas orientados a la higiene del sueño, la alfabetización digital y el uso responsable de Internet puede contribuir al bienestar integral de los estudiantes y a la prevención de factores de riesgo asociados con la hiperconectividad.

Finalmente, la evidencia científica revisada permite concluir que el uso excesivo de Internet constituye un fenómeno asociado al deterioro de la calidad del sueño en estudiantes universitarios, aunque esta relación se encuentra modulada por múltiples factores individuales y contextuales. En consecuencia, futuras investigaciones deberían orientarse hacia el desarrollo de diseños longitudinales, la incorporación de indicadores objetivos y subjetivos complementarios y la construcción de modelos predictivos multivariados que integren variables psicológicas, conductuales y sociales. Este enfoque favorece una comprensión más amplia del fenómeno y contribuye al diseño de estrategias preventivas e intervenciones basadas en evidencia científica, particularmente en el contexto universitario latinoamericano.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Akyol, N. A., Ergin, D. A., Krettmann, A. K., & Essau, C. A. (2021). Is the relationship between problematic mobile phone use and mental health problems mediated by fear of missing out and escapism? *Addictive Behaviors Reports*, 14. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2021.100384>
- 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.smrv.2019.06.004>
- Arrivillaga, C., Elhai, J. D., Rey, L., & Extremera, N. (2023). Depressive symptomatology is associated with problematic smartphone use severity in adolescents: the mediating role of cognitive emotion regulation strategies. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 17(3). <https://doi.org/10.5817/CP2023-3-2>
- Brailovskaia, J., Delveaux, J., John, J., Wicker, V., Noveski, A., Kim, S., Schillack, H., & Margraf, J. (2023). Finding the “sweet spot” of smartphone use: Reduction or abstinence to increase well-being and healthy lifestyle?! An experimental intervention study. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 29(1), 149–161. <https://doi.org/10.1037/xap0000430>
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2019). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., III, Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Csibi, S., Griffiths, M. D., Demetrovics, Z., & Szabo, A. (2021). Analysis of problematic smartphone use across different age groups within the ‘components model of addiction’. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 616–631. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00095-0>
- Erren, T. C., & Reiter, R. J. (2009). Defining chronodisruption. *Journal of pineal research*, 46(3), 245–247. <https://doi.org/10.1111/j.1600-079X.2009.00665.x>
- Ferrari, R. (2015). Writing narrative style literature reviews. *Medical Writing*, 24(4), 230–235. <https://doi.org/10.1179/2047480615Z.000000000329>
- Fischer-Grote, L., Kothgassner, O. D., & Felnhofer, A. (2021). The impact of problematic smartphone uses on children's and adolescents' quality of life: A systematic review. *Acta Paediatrica*, 110(5), 1417–1424. <https://doi.org/10.1111/apa.15714>
- Grant, M. J., & Booth, A. (2009). A typology of reviews: An analysis of 14 review types and associated methodologies. *Health Information & Libraries Journal*, 26(2), 91–108. <https://doi.org/10.1111/j.1471-1842.2009.00848.x>

Horwood, S., & Anglim, J. (2021). Emotion regulation difficulties, personality, and problematic smartphone use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 275-281. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0328>

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>

Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., & Prichard, J. R. (2010). Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(2), 124–132. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.06.016>

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

Scott, H., Biello, S. M., & Woods, H. C. (2019). Social media use and adolescent sleep patterns: Cross-sectional findings from the UK Millennium Cohort Study. *BMJ Open*, 9(9), e031161. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-031161>

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>

Sohn, S. Y., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N. J., & Carter, B. (2021). Correction to: Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. *BMC psychiatry*, 21(1), 52. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02986-2>

Walker, M. (2017). *Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams*. Scribner.

Wei, X., An, F., Liu, C., Li, K., Wu, L., Ren, L., & Liu, X. (2023). Escaping negative moods and concentration problems play bridge roles in the symptom network of problematic smartphone use and depression. *Frontiers in Public Health*, 10, 981136. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.981136>

World Medical Association. (2013). Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. *JAMA*, 310(20), 2191–2194. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>

Autor	Roles
Autor(a) 1	Conceptualización, Curación de datos, Análisis formal, Investigación, Metodología, Administración de proyectos, Software, Validación, Visualización, Escritura – borrador original, Redacción – revisión y edición.
Autor 2	Curación de datos, Análisis formal, Investigación, Metodología, Administración de proyectos.

Universidad & Sociedad publica sus artículos bajo una licencia Creative Commons <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>



CONFLICTO DE INTERESES:

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de la autora (Taxonomía CRediT)

La contribución de la autora al desarrollo del presente artículo se detalla a continuación:

