Revista Tecnológica-Educativa DOCENTES 2.0
LA2017000128 | ISSN: 2665-0266 | ISNI: 0000 0005 0409 1664 | Ringgold ID 608948 | ROR: 037jqrk16
RTED
Vol. 19 (2), 2026
Junio - Noviembre 2026
396-408

ARTÍCULO

Uso Nocturno de Dispositivos Electrónicos y Calidad del Sueño en Estudiantes

Nighttime Use of Electronic Devices and Sleep Quality Among Students

Mercedes Germania Landivar-Wong[1] y Edwin Martín García-Ramírez[2]

[1]Universidad César Vallejo, Piura, Perú, email: mlandivarw@ucvvirtual.edu.pe
[2]Universidad César Vallejo, Piura, Perú, email: egarcia@ucvvirtual.edu.pe

Recibido: Septiembre 13, 2025 | **Aceptado:** Octubre 16, 2026 | **Publicado:** Noviembre 29, 2026 | **DOI:** 10.37843/rted.v19i2.761

RESUMEN

El sueño constituye una función esencial para la estabilidad fisiológica, cognitiva y emocional; su calidad puede estar relacionada con los hábitos de uso nocturno de dispositivos electrónicos. La investigación tuvo como objetivo analizar la evidencia científica sobre la relación entre el uso nocturno de dispositivos electrónicos y la calidad del sueño en adolescentes, estudiantes universitarios y adultos jóvenes, considerando factores neurobiológicos, conductuales y psicosociales, así como las intervenciones relacionadas con el descanso. El estudio se desarrolló bajo el paradigma pospositivista, mediante un método sistemático, con enfoque cualitativo, diseño narrativo-temático, de tipo documental-analítico y de corte transversal. Se consultaron PubMed, Scopus, Web of Science y SciELO, considerando publicaciones entre 2000 y 2025. Se seleccionaron 19 artículos según los criterios de elegibilidad. Se emplearon la revisión sistemática de la literatura, el análisis documental y la síntesis temática; Covidence apoyó la gestión documental y PRISMA 2020 orientó el reporte del proceso de selección. Los resultados se organizaron en cinco categorías: mecanismos neurobiológicos, comportamientos digitales disfuncionales, factores emocionales y sociales, intervenciones clínicas y evidencia latinoamericana. La síntesis identificó asociaciones reportadas entre la exposición digital nocturna y alteraciones del descanso, aunque la heterogeneidad metodológica limitó las comparaciones. Se concluyó que la evidencia examinada aportó elementos para orientar futuras investigaciones y estrategias educativas sobre la autorregulación digital y la higiene del sueño.

PALABRAS CLAVE: Calidad del sueño, dispositivos electrónicos, pantallas, insomnio, ritmo circadiano.

ABSTRACT

Sleep is an essential function for physiological, cognitive, and emotional stability; its quality may be linked to habits regarding the nighttime use of electronic devices. This research aimed to analyze the scientific evidence concerning the relationship between the nighttime use of electronic devices and sleep quality among adolescents, university students, and young adults, while considering neurobiological, behavioral, and psychosocial factors, as well as interventions related to rest. The study was conducted within a post-positivist paradigm, employing a systematic method with a qualitative approach, a narrative-thematic design, a documentary-analytical nature, and a cross-sectional scope. Databases including PubMed, Scopus, Web of Science, and SciELO were consulted, covering publications from 2000 to 2025. Nineteen articles were selected based on specific eligibility criteria. The methodology involved a systematic literature review, document analysis, and thematic synthesis; Covidence was used for document management, and the PRISMA 2020 guidelines were followed for reporting the selection process. The findings were organized into five categories: neurobiological mechanisms, dysfunctional digital behaviors, emotional and social factors, clinical interventions, and evidence from Latin America. The synthesis identified reported associations between nighttime digital exposure and sleep disturbances, although methodological heterogeneity limited direct comparisons. It was concluded that the examined evidence provides a foundation for guiding future research and educational strategies focused on digital self-regulation and sleep hygiene.

KEYWORDS: Sleep quality, electronic devices, screens, insomnia, circadian rhythm.

Cómo citar

Landivar-Wong, M. G., & García-Ramírez, E. M. (2026). Uso Nocturno de Dispositivos Electrónicos y Calidad del Sueño en Estudiantes. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0, 19*(2), 396-408. https://doi.org/10.37843/rted.v19i2.761

OPEN ACCESS CC BY NC ND

RTED
Vol. 19 (2), 2026
Junio - Noviembre 2026
396-408

Introducción

El sueño constituye una función esencial para la estabilidad fisiológica, cognitiva y emocional; su calidad puede estar relacionada con los hábitos de uso nocturno de dispositivos electrónicos. Este proceso se organiza en dos estadios fundamentales: el sueño REM (sueño con movimientos oculares rápidos) y el NREM (sueño sin movimientos oculares), ambos importantes para el bienestar integral (Walker, 2017). Además, su calidad incide directamente en la consolidación de la memoria táctica, en los procesos de gestión emocional, en la poda neuronal y en la plasticidad sináptica. Según explican Fabres & Moya (2021), si el individuo duerme las horas necesarias, presentará un mejor funcionamiento cognitivo, menor morbilidad y, en suma, una calidad de vida más sólida, a diferencia de quienes duermen menos de lo recomendado. En este sentido, la cantidad de horas dedicadas al sueño repercute tanto en la salud física como en la mental a mediano y largo plazo (Almodóvar et al., 2023).

En los últimos años, diversas investigaciones han documentado cambios en la calidad y la duración del sueño que afectan principalmente a adolescentes y adultos jóvenes. Los hallazgos señalan una relación entre las alteraciones del sueño y el uso excesivo de dispositivos digitales en horario nocturno (Olivella-Cirici et al., 2023). El hábito de utilizar la tecnología durante largos períodos antes de dormir suele sustituir las rutinas de descanso (Lund et al., 2021) y genera nuevas formas sensoriales, perceptuales y de pensamiento que interfieren con los procesos naturales del cuerpo destinados a la conciliación del sueño. Asimismo, la luz azul emitida por las pantallas LED al ir a la cama interfiere con la producción de melatonina, una sustancia química esencial para la regulación del equilibrio fisiológico a lo largo del ciclo circadiano de 24 horas (Sánchez-Cano et al., 2025).

Bajo esta premisa, pese a la alta heterogeneidad de los registros con evidencia empírica sobre el uso de las tecnologías y la calidad del sueño, esta temática no se ha estudiado ni de manera amplia ni de manera sistemática. Por ello, la presente investigación de revisión justifica su relevancia desde una perspectiva teórica, al contribuir a la sistematización del conocimiento disponible sobre el impacto del uso excesivo de dispositivos electrónicos en la calidad del sueño. En el ámbito práctico, se fundamenta la urgencia de ofrecer una visión sistemática de los mecanismos neuroendocrinos, las conductas digitales disfuncionales, los factores psicosociales y los protocolos clínicos. Esto permitirá identificar patrones coherentes entre los estudios, así como lagunas teóricas y metodológicas útiles para orientar investigaciones futuras e intervenciones terapéuticas en psicología clínica, especialmente en grupos vulnerables como adolescentes y estudiantes universitarios.

El objetivo de la investigación es analizar la evidencia científica sobre la relación entre el uso nocturno de dispositivos electrónicos y la calidad del sueño en adolescentes, estudiantes universitarios y adultos jóvenes, considerando los mecanismos neurobiológicos, los factores conductuales y psicosociales, así como las intervenciones descritas en la literatura científica. La revisión busca organizar los principales hallazgos en categorías temáticas, identificar convergencias y diferencias entre los estudios e interpretar sus implicaciones para la salud y los contextos educativos. En correspondencia con este propósito, la pregunta de investigación es: ¿Qué relaciones reporta la evidencia científica entre el uso nocturno de dispositivos electrónicos y la calidad del sueño en adolescentes, estudiantes universitarios y adultos jóvenes?

Metodología

La investigación se fundamentó en el paradigma pospositivista, al aproximarse al fenómeno de estudio mediante procedimientos sistemáticos, transparentes y susceptibles de verificación, reconociendo que el conocimiento científico se construye a partir de evidencias sujetas a revisión y contraste (Fodouop, 2025). Se empleó un método sistemático para identificar, seleccionar, organizar y sintetizar publicaciones científicas relacionadas con el uso de dispositivos electrónicos y la calidad del sueño (Brignardello et al., 2025). El enfoque fue cualitativo, orientado a interpretar los patrones temáticos identificados en la literatura revisada (Hernández & Mendoza, 2020). Se adoptó un diseño documental con síntesis narrativa-temática, de tipo documental-informativo

Cómo citar
Landivar-Wong, M. G., & García-Ramírez, E. M. (2026). Uso Nocturno de Dispositivos Electrónicos y Calidad del Sueño en Estudiantes. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0, 19*(2), 396-408. https://doi.org/10.37843/rted.v19i2.761

OPEN ACCESS
CC BY NC ND

RTED
Vol. 19 (2), 2026
Junio - Noviembre 2026
396-408

y de alcance analítico. El proceso de revisión se desarrolló en un período delimitado, sin seguimiento directo de los participantes, por lo que su temporalidad documental fue transversal.

La población documental, entendida como el conjunto de unidades con características pertinentes para el fenómeno investigado (Casteel & Bridier, 2021; Pollock & Berge, 2018), estuvo constituida por los registros científicos potencialmente elegibles en PubMed, Scopus, Web of Science y SciELO. Estas fuentes permitieron localizar investigaciones relacionadas con la calidad del sueño, el insomnio, la exposición nocturna a pantallas y los hábitos de uso de dispositivos electrónicos en adolescentes, estudiantes universitarios y adultos jóvenes. Se estableció como período de publicación el comprendido entre 2000 y 2025. El procedimiento documental identificó inicialmente 722 registros y, tras las fases de depuración, cribado y evaluación de elegibilidad, la muestra final quedó conformada por 19 publicaciones seleccionadas para el análisis cualitativo.

El entorno de investigación fue documental y digital, ya que la identificación, selección y revisión de publicaciones se realizaron a través de bases de datos académicas. La búsqueda se realizó entre febrero y abril de 2025, utilizando descriptores controlados y términos libres en español e inglés relacionados con la calidad del sueño, insomnio, privación del sueño, ritmo circadiano, supresión de la melatonina, dispositivos electrónicos, teléfonos inteligentes, exposición a pantallas, luz azul, uso problemático de internet, adolescentes, estudiantes universitarios y adultos jóvenes. Los términos se combinaron mediante los operadores booleanos AND y OR, teniendo en cuenta las características de las fuentes consultadas. Esta delimitación permitió orientar la recuperación documental hacia las relaciones entre los hábitos tecnológicos nocturnos y la calidad del descanso.

La estrategia de búsqueda contempló combinaciones de términos correspondientes a tres dimensiones: indicadores de calidad del sueño, exposición a dispositivos electrónicos y poblaciones de interés. En inglés se consideraron expresiones como "sleep quality", "insomnia", "circadian rhythm", "melatonin suppression", "digital devices", "smartphone", "screen exposure", "blue light", "adolescents", "college students" y "young adults". En español se utilizaron términos equivalentes relacionados con la calidad del sueño, el insomnio, el ritmo circadiano, la supresión de la melatonina, los dispositivos electrónicos, los teléfonos inteligentes, las pantallas, la luz azul, los adolescentes, los universitarios y los adultos jóvenes. Las combinaciones se organizaron mediante operadores booleanos, según las posibilidades de consulta de cada base de datos. El procedimiento se orientó a recuperar publicaciones sobre mecanismos neurobiológicos, comportamientos digitales, factores psicosociales e intervenciones relacionadas con el sueño.

Las técnicas empleadas fueron la revisión sistemática de la literatura, el análisis documental y el análisis de contenido temático. La revisión sistemática permitió organizar la identificación, el cribado y la selección de publicaciones; el análisis documental facilitó el examen de las características metodológicas y de la pertinencia temática de los estudios; y el análisis de contenido permitió clasificar los hallazgos en categorías relacionadas con el objetivo de la investigación. Como herramientas, se utilizaron las bases de datos seleccionadas y el software Covidence, y se empleó PRISMA 2020 como guía para el reporte de las fases de identificación, selección e inclusión de los estudios (Page et al., 2021). Covidence se utilizó para gestionar los registros duplicados, revisar los títulos y resúmenes, evaluar los documentos completos y organizar la información extraída (Harrison et al., 2020).

Los criterios de inclusión comprendieron artículos publicados entre 2000 y 2025, redactados en español o inglés, sometidos a revisión por pares y relacionados con la calidad del sueño, el insomnio, la neurofisiología del sueño o el uso de dispositivos electrónicos. Se consideraron investigaciones experimentales, cuasiexperimentales, correlacionales y longitudinales, así como revisiones sistemáticas y estudios teóricos pertinentes para las poblaciones definidas. Se excluyeron editoriales, ensayos de opinión, cartas al editor, documentos duplicados, publicaciones inaccesibles y estudios sin relación directa con el objetivo de investigación. También se descartaron investigaciones centradas en poblaciones clínicas no comparables, en particular aquellas con trastornos neurológicos o enfermedades crónicas específicas. Estos criterios orientaron la

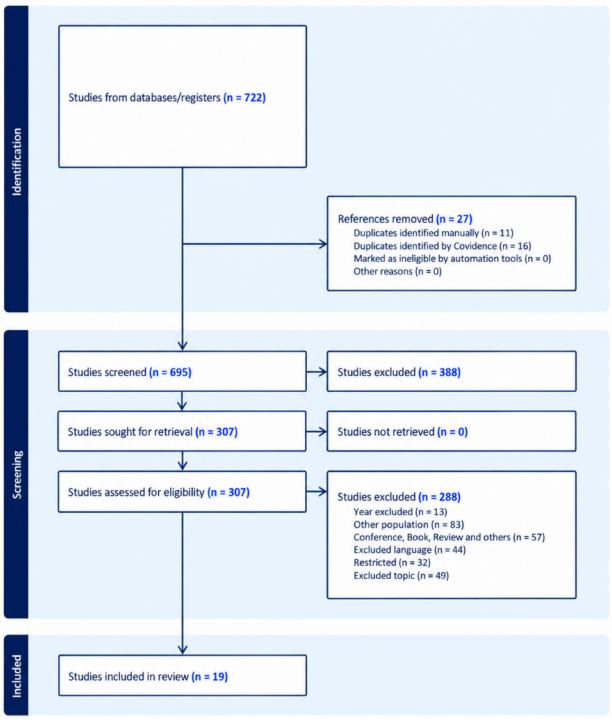
RTED
Vol. 19 (2), 2026
Junio - Noviembre 2026
396-408

selección de las publicaciones utilizadas en la síntesis narrativa-temática.

El procedimiento de selección se desarrolló en fases sucesivas de identificación, depuración, cribado y evaluación de la elegibilidad. Inicialmente, se identificaron 722 registros en las bases de datos consultadas. Después de eliminar 27 duplicados, quedaron 695 registros para el cribado de títulos y resúmenes, de los cuales se excluyeron 388 por falta de pertinencia temática, metodológica o poblacional. Posteriormente, se evaluaron 307 documentos completos y se descartaron 288 por incumplimiento de los criterios relativos al año de publicación, al idioma, a la población, al tipo de documento o a la relación con el objetivo de investigación. Finalmente, se incluyeron 19 publicaciones para el análisis cualitativo y la síntesis narrativa-temática. La Figura 1 presenta el proceso de selección documental conforme al esquema de reporte PRISMA 2020.

Figura 1

Diagrama de Flujo: Niveles de Selección de Estudios.



Nota. El diagrama PRISMA presenta la selección de 722 registros hasta obtener 19 estudios incluidos. Elaboración propia (2025).

El análisis de la información se realizó mediante una síntesis narrativa-temática organizada en tres momentos. Inicialmente, se aplicó una codificación abierta para identificar unidades de significado relacionadas con las alteraciones del sueño, la exposición nocturna a dispositivos electrónicos, la regulación circadiana, la activación cognitivo-emocional y el uso problemático de la tecnología. Posteriormente, se realizó una codificación axial para agrupar los hallazgos en cinco categorías: mecanismos neurobiológicos del sueño alterado, comportamientos digitales disfuncionales, factores emocionales y sociales, modelos de intervención clínica y evidencia latinoamericana. Finalmente, se elaboró una síntesis selectiva para integrar los resultados de las categorías y reconocer patrones temáticos, así como las convergencias y diferencias entre las publicaciones. No se realizaron metaanálisis ni análisis estadísticos inferenciales debido a la heterogeneidad de los diseños, las poblaciones, los instrumentos y las medidas de resultado de los estudios incluidos.

La investigación se desarrolló exclusivamente mediante la revisión y el análisis de publicaciones científicas, sin reclutamiento de participantes, intervención directa en seres humanos ni tratamiento de datos personales identificables. Por esta razón, no se requirió el consentimiento informado de los participantes ni se solicitó la aprobación de un comité de ética institucional. Durante el proceso de revisión se respetaron los principios de integridad académica, citación responsable, transparencia metodológica y reconocimiento de la autoría intelectual de las investigaciones examinadas. La información documental se utilizó con fines científicos, procurando mantener la correspondencia entre los hallazgos sintetizados y las fuentes bibliográficas empleadas.

Resultados

La revisión de las 19 publicaciones seleccionadas permitió organizar los hallazgos sobre el uso nocturno de dispositivos electrónicos y la calidad del sueño en adolescentes, estudiantes universitarios y adultos jóvenes. La síntesis narrativa-temática identificó relaciones descritas en la literatura entre determinadas prácticas de

RTED
Vol. 19 (2), 2026
Junio - Noviembre 2026
396-408

exposición digital nocturna y diferentes indicadores del descanso, en particular el horario de conciliación, la continuidad del sueño, la regulación circadiana y la presencia de síntomas asociados al insomnio. Los hallazgos se distribuyeron en cinco categorías: mecanismos neurobiológicos del sueño alterado, comportamientos digitales disfuncionales, factores emocionales y sociales, modelos de intervención clínica y evidencia empírica latinoamericana. La organización temática permitió distinguir las dimensiones investigadas, mientras que la heterogeneidad de los diseños, las poblaciones y los instrumentos limitó la comparación directa de los resultados.

Caracterización General de los Estudios Incluidos

La muestra documental estuvo constituida por 19 publicaciones científicas seleccionadas mediante el procedimiento de identificación, cribado y evaluación de elegibilidad descrito en la metodología. Los documentos abordaron aspectos relacionados con el uso nocturno de dispositivos electrónicos y la calidad del sueño en adolescentes, estudiantes universitarios y adultos jóvenes. La revisión incluyó publicaciones con diferentes enfoques metodológicos, entre ellas investigaciones observacionales, estudios de intervención y trabajos de síntesis científica, conforme a los criterios de inclusión establecidos. Esta diversidad permitió examinar distintas dimensiones del fenómeno, desde las características fisiológicas del descanso hasta los hábitos digitales, las variables psicosociales y las intervenciones orientadas a mejorar la calidad del sueño.

El análisis de contenido permitió organizar los hallazgos en cinco dominios temáticos vinculados al objetivo de la investigación. El primero agrupó los mecanismos neurobiológicos relacionados con la exposición nocturna a dispositivos electrónicos y con la regulación del sueño. El segundo reunió las prácticas conductuales de interacción digital previas al descanso, mientras que el tercero comprendió los factores emocionales y sociales asociados a la conectividad tecnológica. El cuarto dominio incorporó publicaciones sobre intervenciones clínicas y estrategias para modificar hábitos relacionados con el sueño. Finalmente, el quinto integró evidencia correspondiente a poblaciones latinoamericanas. Esta clasificación permitió presentar los resultados según su contenido temático, sin asumir que todas las publicaciones examinaran las mismas variables o aplicaran procedimientos equivalentes.

La caracterización documental permitió diferenciar las perspectivas empleadas para investigar la relación entre la exposición tecnológica y la calidad del descanso. Las publicaciones consideradas abordaron indicadores fisiológicos, conductuales y psicológicos, así como estrategias de intervención y observaciones procedentes de contextos regionales específicos. Debido a las diferencias entre diseños, poblaciones y medidas de resultado, los hallazgos se organizaron mediante una síntesis narrativa-temática, sin combinar estadísticamente los efectos reportados por los estudios. Esta forma de presentación permitió conservar las particularidades metodológicas de las publicaciones y reconocer los principales temas investigados. Los resultados se presentan a continuación según las cinco categorías establecidas en el análisis documental.

Mecanismos Neurobiológicos del Sueño Alterado

El análisis de las publicaciones relacionadas con los mecanismos neurobiológicos permitió identificar hallazgos sobre la exposición lumínica nocturna y su asociación con la regulación de los procesos fisiológicos del sueño. La literatura examinada abordó la influencia de la luz emitida por dispositivos electrónicos durante las horas previas al descanso, especialmente en relación con la secreción de melatonina y el horario de conciliación del sueño. Entre los resultados descritos se observaron alteraciones en la regulación circadiana y dificultades para iniciar el descanso bajo determinadas condiciones de exposición. Estos hallazgos permitieron agrupar los indicadores fisiológicos en una categoría específica, diferenciando las observaciones obtenidas mediante mediciones biológicas de las procedentes de evaluaciones subjetivas de la calidad del sueño.

Las publicaciones también examinaron aspectos relacionados con el estado de alerta previo al descanso y las características de la continuidad del sueño. En la síntesis se identificaron descripciones de activación fisiológica y cognitiva durante el

RTED
Vol. 19 (2), 2026
Junio - Noviembre 2026
396-408

período nocturno, así como dificultades para conciliar el sueño y percepciones de descanso insuficiente o no reparador. Los hallazgos se presentaron mediante diferentes indicadores, incluidos aspectos relacionados con el inicio del sueño, su continuidad y la percepción subjetiva de la calidad del sueño. Esta diversidad de medidas permitió reconocer que las alteraciones del descanso se abordaron desde perspectivas fisiológicas y conductuales distintas. Por ello, los resultados se organizaron diferenciando las características efectivamente examinadas por las publicaciones, sin considerarlas medidas intercambiables entre sí como un mismo fenómeno.

Comportamientos Digitales Disfuncionales

La integración temática de los hallazgos neurobiológicos permitió distinguir dos grupos de indicadores presentes en la literatura examinada. El primero comprendió variables relacionadas con la regulación circadiana y los procesos fisiológicos que intervienen en el inicio del descanso; el segundo reunió indicadores vinculados al estado de alerta, la continuidad del sueño y la calidad percibida del sueño. Esta diferenciación resultó relevante porque las publicaciones emplearon distintos procedimientos para describir las relaciones entre la exposición a la tecnología y el descanso. En conjunto, la categoría permitió reconocer la diversidad de aproximaciones utilizadas para examinar los mecanismos fisiológicos asociados al uso nocturno de dispositivos, sin establecer una estimación conjunta de sus efectos ni atribuir a todos los estudios resultados equivalentes.

La categoría de comportamientos digitales disfuncionales agrupó los hallazgos relacionados con las prácticas de uso de dispositivos electrónicos en las horas previas al descanso. Entre las actividades descritas en la literatura revisada se identificaron el uso prolongado del teléfono inteligente, la interacción con redes sociales, la consulta frecuente de notificaciones, el consumo de contenidos audiovisuales y el uso de dispositivos en la cama. Estas conductas se examinaron como formas de exposición tecnológica nocturna, considerando tanto el horario de uso como las características de las actividades realizadas. Los resultados permitieron identificar diferentes patrones de interacción digital relacionados con el descanso, aunque las publicaciones utilizaron criterios distintos para definir y medir la frecuencia, la duración y las características del uso de la tecnología.

Los documentos examinados también abordaron las relaciones entre determinadas actividades digitales nocturnas y los procesos de activación cognitiva y emocional previos al sueño. Entre las situaciones analizadas se identificaron las interacciones sociales mediante dispositivos, la atención sostenida a contenidos digitales y las actividades que demandaron la participación o la respuesta del usuario. Estas prácticas se consideraron en relación con las dificultades para finalizar la interacción tecnológica antes de dormir, los retrasos en los horarios de descanso y las variaciones en la calidad subjetiva del sueño. La síntesis permitió identificar la activación cognitivo-emocional como una dimensión relevante dentro de los comportamientos digitales, sin establecer que todas las formas de uso de dispositivos produjeran las mismas alteraciones.

La organización de los resultados conductuales permitió diferenciar las prácticas relacionadas con la duración de la exposición de aquellas caracterizadas por la interacción con contenidos digitales. Esta distinción facilitó la identificación de las variables empleadas en las publicaciones para describir los hábitos tecnológicos previos al descanso. Asimismo, los hallazgos se relacionaron con indicadores como el horario de conciliación del sueño, la regularidad de las rutinas nocturnas y la percepción de la calidad del sueño. No obstante, las diferencias entre instrumentos y diseños impidieron determinar una contribución independiente y generalizable de cada comportamiento. La categoría presentó, por tanto, las prácticas examinadas y sus asociaciones reportadas, sin atribuirles efectos causales uniformes.

Factores Emocionales y Sociales

El análisis de los factores emocionales y sociales permitió agrupar las variables psicológicas abordadas en la literatura sobre el uso nocturno de dispositivos electrónicos y la calidad del sueño. Entre los aspectos descritos se identificaron la ansiedad, la preocupación previa al descanso, el uso

RTED
Vol. 19 (2), 2026
Junio - Noviembre 2026
396-408

problemático del teléfono inteligente, la nomofobia, el temor a perder información o interacciones sociales y la rumiación cognitiva. Estos elementos se examinaron en investigaciones relacionadas con adolescentes, estudiantes universitarios y adultos jóvenes, considerando sus experiencias de conectividad y de uso de tecnologías digitales. La síntesis permitió reconocer que los estudios abordaron diferentes dimensiones del bienestar emocional, aunque utilizaron instrumentos y criterios de evaluación que no necesariamente resultaron equivalentes entre sí.

Las publicaciones examinadas describieron asociaciones entre determinadas variables emocionales, prácticas de conectividad digital y dificultades relacionadas con el descanso nocturno. Entre los aspectos considerados se identificaron la preocupación por permanecer conectado, la necesidad percibida de consultar el teléfono y la presencia de pensamientos recurrentes antes de dormir. Estos elementos se estudiaron en relación con los hábitos de uso de dispositivos y los indicadores de la calidad subjetiva del sueño. Los resultados permitieron situar las variables emocionales dentro del conjunto de factores examinados en la literatura, sin establecer una relación causal directa entre la dependencia tecnológica y el insomnio. La interpretación de estas asociaciones estuvo condicionada por las características metodológicas de las investigaciones revisadas.

La síntesis temática permitió distinguir las variables asociadas al bienestar psicológico de las relacionadas con las prácticas de interacción social mediante dispositivos electrónicos. La primera dimensión comprendió aspectos como la ansiedad, la preocupación y la rumiación cognitiva, mientras que la segunda incorporó conductas vinculadas a la conectividad y al uso problemático del teléfono inteligente. Esta organización facilitó la presentación de los hallazgos psicosociales y de su relación con los indicadores de descanso considerados en las publicaciones. Sin embargo, las diferencias entre los procedimientos de medición impidieron establecer mecanismos de mediación comunes a todos los estudios. En consecuencia, los resultados se limitaron a las relaciones descritas en las investigaciones examinadas y a su clasificación en la categoría temática correspondiente.

Modelos de Intervención Clínica

La categoría de modelos de intervención clínica reunió publicaciones relacionadas con estrategias orientadas a mejorar el descanso y a modificar hábitos vinculados al uso de dispositivos electrónicos. Entre las aproximaciones descritas en la literatura se identificaron intervenciones cognitivo-conductuales, programas de higiene del sueño y estrategias orientadas a regular ciertas prácticas digitales nocturnas. Los componentes abordados incluyeron la organización de rutinas previas al descanso, la reducción de la exposición a pantallas, el establecimiento de horarios de desconexión y la modificación de conductas relacionadas con el insomnio. Las publicaciones presentaron diferentes modalidades de intervención, entre ellas formatos presenciales, grupales, familiares y digitales. Esta diversidad permitió caracterizar las estrategias examinadas, diferenciando sus componentes y sus poblaciones de aplicación.

Las publicaciones relacionadas con intervenciones evaluaron distintos indicadores para examinar cambios en las características del descanso. Entre las variables descritas se incluyeron la latencia de inicio del sueño, la eficiencia del sueño, la duración total del sueño, los síntomas de insomnio y determinados hábitos de exposición digital nocturna. Los documentos presentaron resultados asociados a las estrategias aplicadas en sus respectivos contextos, aunque las diferencias entre diseños, modalidades de intervención y procedimientos de medición limitaron la comparación directa. La síntesis narrativa permitió identificar los indicadores considerados en estas investigaciones y organizar los resultados descritos, sin calcular una estimación conjunta de la eficacia ni establecer diferencias globales entre las intervenciones examinadas.

RTED
Vol. 19 (2), 2026
Junio - Noviembre 2026
396-408

Tabla 1

Características Metodológicas y Resultados de las Intervenciones sobre la Calidad del Sueño.

Autores	Tipo de intervención	Diseño y muestra	Efectos sintetizados sobre los resultados del sueño
(Edinger y Means, 2005)	CBT-I presencial + "digital detox" (6 sesiones)	ECA, n = 94 jóvenes con insomnio crónico	Reducciones consistentes en la latencia de inicio del sueño y mejoras clínicamente significativas en la eficiencia del sueño, mantenidas durante el seguimiento a corto plazo.
(Zarski et al., 2025)	Terapia cognitivo-conductual digital frente a higiene del sueño	ECA, n = 90 universitarios.	Sin diferencias significativas a las ocho semanas; menor gravedad del insomnio con terapia digital a los seis meses.
(Alvarado-García et al., 2025)	Programa de mindfulness de 12 sesiones	Cuasiexperimental, n = 128 universitarios peruanos	Mejoras significativas en la calidad del sueño ($p < .05$; $\eta^2 = .306$).
(Bigalke et al., 2021)	Lentes bloqueadores de luz azul nocturna	ECA cruzado, n = 20 adultos sanos	Mejoras leves en la latencia y los despertares subjetivos, sin diferencias significativas en las medidas objetivas del sueño.
(Flint Bretler et al. (2022)	Programa de orientación parental sobre sueño y medios digitales	Estudio controlado, longitudinal, n = 70 adolescentes y sus familias (Israel).	Aumento significativo de la duración y eficiencia del sueño, con menor exposición a videojuegos. Efectos mantenidos a los tres meses.

Nota. Se presentan las características metodológicas, las intervenciones y los resultados reportados en las publicaciones examinadas, sin realizar una estimación combinada de la eficacia, elaboración propia (2025).

La organización temática (ver Tabla 1) permitió distinguir las intervenciones centradas en componentes cognitivo-conductuales de aquellas que incorporaron recomendaciones de higiene del sueño o modificaciones en el uso de la tecnología. Esta clasificación mostró la variedad de estrategias abordadas en las publicaciones y facilitó su descripción según los procedimientos de intervención y los indicadores empleados para valorar los resultados. No obstante, las diferencias en las poblaciones estudiadas, la duración de las intervenciones y los diseños metodológicos impidieron establecer conclusiones comparativas generales sobre su eficacia. Los resultados se presentaron de manera descriptiva, conservando las particularidades de cada publicación y evitando interpretar como equivalentes las intervenciones que utilizaron procedimientos o medidas de resultado diferentes.

Hallazgos Empíricos en América Latina

La categoría de evidencia empírica latinoamericana agrupó publicaciones relacionadas con el uso de dispositivos electrónicos y la calidad del sueño en poblaciones jóvenes y estudiantiles de la región. Los documentos examinados abordaron diferentes prácticas de exposición tecnológica, especialmente el uso del teléfono inteligente en las horas previas al descanso y las actividades digitales realizadas en horario nocturno. Entre los indicadores considerados se incluyeron la duración de la exposición, las dificultades para iniciar el sueño, la calidad subjetiva del descanso y la presencia de síntomas relacionados con el insomnio. Los resultados se presentaron en contextos educativos y poblacionales distintos, por lo que las asociaciones descritas requirieron interpretarse según las características particulares de las investigaciones examinadas.

Las publicaciones regionales también abordaron variables relacionadas con el uso problemático del teléfono inteligente, la nomofobia, los síntomas emocionales y las prácticas de higiene del sueño. Estos aspectos se examinaron junto con diversos indicadores del descanso, teniendo en cuenta las características específicas de las poblaciones estudiadas. La síntesis permitió reconocer que la relación entre la exposición digital y la calidad del sueño se ha investigado desde perspectivas conductuales y psicosociales, así como mediante indicadores individuales del sueño. No obstante, la heterogeneidad de los instrumentos, las muestras y los diseños limitó la comparación directa entre países y grupos estudiantiles. Los hallazgos se organizaron de manera descriptiva para preservar las diferencias metodológicas y evitar establecer una prevalencia regional conjunta no calculada en la revisión.

OPEN ACCESS
CC BY NC ND

RTED
Vol. 19 (2), 2026
Junio - Noviembre 2026
396-408

La organización de la evidencia latinoamericana permitió distinguir entre investigaciones desarrolladas en contextos educativos específicos y publicaciones que integraron resultados de diferentes poblaciones o territorios. Esta diferenciación resultó necesaria para reconocer que los hallazgos de estudios individuales y de revisiones secundarias no constituían unidades de evidencia equivalentes. Asimismo, las publicaciones examinaron diversas dimensiones del fenómeno, entre ellas la exposición nocturna a pantallas, los indicadores emocionales y las características subjetivas del descanso. La síntesis temática permitió conservar estas particularidades y presentar las asociaciones reportadas en sus respectivos contextos. No se realizó una estimación estadística regional conjunta ni se estableció que los resultados fueran generalizables a todas las poblaciones latinoamericanas.

Tabla 2

Características y Hallazgos Reportados sobre el Uso de Dispositivos Electrónicos y el Sueño en América Latina.

País / Región	Diseño y muestra	Principales hallazgos relacionados con sueño y tecnología
Ecuador	Estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional con 171 adolescentes (Quevedo Moreira & Chiliquinga Véjar, 2022)	Se identificó una asociación entre dependencia al móvil, calidad del sueño y funcionalidad familiar, con mayores problemas en familias severamente disfuncionales.
Multicéntrico (ECU, PER, COL, BOL, PAN, PRY)	Estudio transversal en 1.677 estudiantes de medicina (Izquierdo-Condoy et al., 2025)	El 32,5 % presentó adicción al teléfono móvil. Se identificó una asociación significativa entre dicha adicción y una peor calidad del sueño, tras ajustar por variables demográficas (β = 1,4; IC del 95 %: 1,05–1,74).
Perú (Cusco)	Estudio cuantitativo, analítico y transversal con 300 estudiantes universitarios (Sumire Huaman, 2024)	El 74 % presentó mala calidad del sueño. Se identificó una asociación significativa entre la nomofobia y la mala calidad del sueño, con razones de momios de 2,77, 3,03 y 3,90 para los niveles leve, moderado y severo de nomofobia, respectivamente (p <.05).
Latinoamérica (9 países)	Encuesta transversal a 2.776 estudiantes de medicina (Pérez-Domínguez et al., 2021)	Los estudiantes reportaron un promedio de 8,7 horas diarias frente a pantallas y un deterioro de sus hábitos de sueño durante la educación virtual.
Metaanálisis regional	Revisión de 7 revisiones sistemáticas que abarcaron 127 estudios y 867.003 participantes (Fiore et al., 2025)	El uso nocturno de dispositivos digitales se asoció con menor duración y calidad del sueño, retraso de la hora de acostarse y mayor latencia del sueño.

Nota. Se describen las características y los hallazgos reportados en investigaciones relacionadas con el uso de dispositivos electrónicos y la calidad del sueño en poblaciones latinoamericanas, elaboración propia (2025).

La integración de los hallazgos (ver Tabla 2) permitió organizar la evidencia examinada en cinco dimensiones relacionadas con la exposición tecnológica nocturna y la calidad del sueño. La categoría neurobiológica reunió indicadores de regulación circadiana y procesos fisiológicos del descanso; la conductual agrupó prácticas de interacción con dispositivos electrónicos; y la psicosocial comprendió variables emocionales y sociales relacionadas con los hábitos digitales. Asimismo, las publicaciones sobre intervención aportaron información sobre estrategias orientadas a modificar conductas y características del sueño, mientras que los estudios latinoamericanos permitieron identificar los contextos regionales abordados en la literatura. Esta organización mostró la diversidad de perspectivas empleadas para investigar el fenómeno y permitió presentar los hallazgos de acuerdo con las categorías establecidas en la metodología.

La síntesis narrativa-temática permitió identificar asociaciones y dimensiones de análisis relacionadas con el uso nocturno de dispositivos electrónicos y la calidad del descanso, sin establecer una estimación estadística combinada de los resultados. Las diferencias entre los diseños metodológicos, las características poblacionales y los instrumentos de medición limitaron la comparación directa de los hallazgos y la formulación de conclusiones causales generales. Asimismo, la heterogeneidad de las intervenciones descritas impidió determinar una superioridad terapéutica común entre los enfoques examinados. En consecuencia, los resultados se limitaron a la

RTED
Vol. 19 (2), 2026
Junio - Noviembre 2026
396-408

identificación, organización y descripción crítica de la evidencia documental seleccionada, conforme al procedimiento de síntesis narrativa-temática declarado en la investigación.

Discusiones

El uso inadecuado de la tecnología digital afecta la calidad del sueño en adolescentes, estudiantes universitarios y adultos jóvenes mediante la interacción de factores fisiológicos, conductuales, emocionales y educativos. Los resultados de esta revisión muestran que la exposición nocturna a dispositivos electrónicos se relaciona con un retraso en el inicio del sueño, fragmentación del descanso, activación cognitivo-emocional y un mayor riesgo de insomnio. Estos hallazgos no solo tienen relevancia clínica, sino también formativa, ya que los hábitos digitales de la población estudiantil influyen en el bienestar, el rendimiento académico y la autorregulación del aprendizaje. En este sentido, el problema exige estrategias preventivas orientadas al uso responsable de las tecnologías digitales en contextos educativos.

Los hallazgos coinciden con la evidencia neurobiológica sobre los efectos de la luz emitida por las pantallas en la regulación circadiana. Chinoy et al. (2018) evidencian que el uso nocturno de tabletas emisoras de luz retrasa la fase circadiana y reduce la secreción de melatonina en adolescentes. De forma similar, Šmotek et al. (2020) señalan que la exposición a la luz entre 460 y 480 nm modifica el ritmo circadiano y eleva el estado de alerta. Estos aportes permiten interpretar que el uso de dispositivos antes de dormir dificulta la transición natural al descanso. En el ámbito educativo, esta evidencia respalda la necesidad de promover una cultura de higiene digital que oriente a estudiantes, docentes y familias sobre los efectos del uso nocturno de pantallas.

La conducta digital nocturna también se presenta como un factor que agrava la alteración del sueño. Jniene et al. (2019) muestran que el uso de teléfonos inteligentes antes de acostarse se asocia con una mayor activación cognitiva y un retraso en el inicio del sueño. Este planteamiento es consistente con Exelmans & Van den Bulck (2016), quienes relacionan el uso del teléfono móvil en la cama con una peor calidad del descanso. Mireku et al. (2019) complementan esta evidencia al indicar que los medios digitales interactivos generan efectos negativos mayores que los de la exposición pasiva a pantallas. Por ello, no solo importa el tiempo de conexión, sino también el tipo de actividad realizada, especialmente cuando implica interacción social, notificaciones, consumo continuo de contenido o respuestas emocionales inmediatas.

Los factores psicosociales permiten comprender por qué algunos estudiantes mantienen hábitos digitales nocturnos aun cuando reconocen sus efectos negativos. Demirci et al. (2015) indican que el uso problemático de teléfonos inteligentes se asocia con la ansiedad, los síntomas depresivos y la mala calidad del sueño. En la misma línea, Sadeghi et al. (2025) señalan que la nomofobia y la ansiedad predicen la gravedad del insomnio. Estos resultados sugieren que la dependencia emocional de los dispositivos, el miedo a perderse información y la rumiación previa al descanso actúan como mediadores entre la tecnología y el sueño. Desde una perspectiva educativa, esto evidencia la importancia de fortalecer las competencias de autorregulación digital, de bienestar emocional y de gestión del tiempo en los estudiantes.

Las intervenciones multicomponentes constituyen una alternativa pertinente para abordar el problema desde una perspectiva preventiva, educativa y clínica. Mei et al. (2024) informan que la terapia Cognitivo-Conductual para el insomnio, combinada con educación en higiene del sueño, reduce la gravedad del insomnio con mayor eficacia que la educación en higiene del sueño aplicada de manera aislada. Lu et al. (2025) también señalan que las intervenciones digitales que incorporan técnicas cognitivas y el monitoreo conductual mejoran la calidad del sueño en adultos jóvenes. Estos hallazgos muestran que la tecnología no debe interpretarse únicamente como un factor de riesgo, sino también como un recurso de apoyo cuando se utiliza con criterios pedagógicos, preventivos y terapéuticos. Por tanto, las instituciones educativas pueden incorporar programas de orientación sobre el descanso, el uso responsable de las pantallas y el bienestar digital.

La revisión presenta limitaciones que deben considerarse al interpretar sus resultados. La heterogeneidad de los diseños, poblaciones, instrumentos y medidas de resultado dificulta

RTED
Vol. 19 (2), 2026
Junio - Noviembre 2026
396-408

establecer comparaciones directas entre los estudios incluidos. Varios trabajos utilizan medidas autorreportadas sobre el sueño y el uso de dispositivos, lo que puede introducir sesgos de memoria o subestimar el tiempo real de exposición. El predominio de los estudios transversales también limita la capacidad para establecer relaciones causales entre el uso nocturno de la tecnología y las alteraciones del descanso. Aunque se incorpora evidencia latinoamericana, todavía existen regiones, niveles educativos y grupos socioeconómicos poco representados, por lo que la generalización de los hallazgos debe hacerse con cautela.

Las investigaciones futuras deben profundizar en diseños longitudinales y experimentales que permitan explicar con mayor precisión la relación entre la exposición digital, la regulación emocional, el rendimiento académico y la calidad del sueño. También resulta necesario integrar mediciones objetivas, como la actigrafía o la polisomnografía, junto con registros digitales del tiempo, del horario, del tipo de contenido y de la interacción con los dispositivos. En el ámbito educativo, será importante evaluar programas de alfabetización digital, de higiene del sueño y de autorregulación tecnológica aplicados en escuelas, universidades y entornos familiares. Para América Latina, se recomienda desarrollar intervenciones culturalmente adaptadas que consideren el acceso a la tecnología, los hábitos académicos, las desigualdades sociales y las prácticas familiares, con el fin de fortalecer el bienestar estudiantil y el uso saludable de las tecnologías digitales.

Conclusiones

La presente revisión ofrece una síntesis relevante sobre la relación entre el uso desregulado de dispositivos electrónicos y la calidad del sueño en adolescentes, estudiantes universitarios y adultos jóvenes. La evidencia analizada sugiere que la exposición nocturna a pantallas se asocia con alteraciones circadianas, activación cognitiva y emocional, dificultades para conciliar el sueño y un mayor riesgo de insomnio. Desde esta perspectiva, el estudio permite comprender que la afectación del descanso no responde a un único factor, sino a la interacción entre mecanismos neurobiológicos, hábitos digitales disfuncionales y condiciones psicosociales que inciden en el bienestar físico, mental y académico.

De acuerdo con los objetivos de la investigación, los hallazgos podrán orientar el diseño de estrategias preventivas y clínicas para regular el uso de dispositivos digitales antes del descanso nocturno. Las intervenciones multicomponentes, especialmente aquellas que integran la Terapia Cognitivo-Conductual para el Insomnio con pautas de higiene del sueño y de regulación del uso de dispositivos digitales, se perfilan como alternativas pertinentes para mejorar la eficiencia del sueño y reducir las conductas tecnológicas desadaptativas. En el futuro, estas estrategias podrán adaptarse a contextos educativos, familiares y comunitarios, con especial atención a las poblaciones jóvenes de América Latina, donde la alta exposición a pantallas y los factores socioculturales pueden incrementar la vulnerabilidad frente a los trastornos del sueño.

Las investigaciones futuras deberán priorizar estudios longitudinales y experimentales que incorporen mediciones objetivas del sueño, como la actigrafía o la polisomnografía, junto con registros precisos del tiempo, del horario y del tipo de uso de dispositivos digitales. También será necesario evaluar la eficacia, la sostenibilidad y la accesibilidad de programas preventivos y terapéuticos multicomponentes en distintos contextos socioeconómicos. Asimismo, se recomienda ampliar la evidencia regional en América Latina para identificar moderadores culturales, educativos y familiares que permitan fortalecer intervenciones contextualizadas, escalables y orientadas a la promoción de hábitos digitales saludables.

Declaración de Conflictos de Intereses

Los autores declaran que no existen conflictos de interés relacionados con la realización de este estudio ni con la interpretación de sus resultados. Asimismo, manifiestan que no mantienen relaciones personales, académicas ni financieras que puedan influir en el desarrollo ni en los hallazgos de la investigación.

Cómo citar
Landivar-Wong, M. G., & García-Ramírez, E. M. (2026). Uso Nocturno de Dispositivos Electrónicos y Calidad del Sueño en Estudiantes. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0, 19*(2), 396-408. https://doi.org/10.37843/rted.v19i2.761

OPEN ACCESS
CC BY NC ND

RTED
Vol. 19 (2), 2026
Junio - Noviembre 2026
396-408

Declaración de Financiamiento

Los autores declaran que la presente investigación no recibió financiamiento de instituciones públicas, privadas ni comerciales y que se desarrolló con recursos propios, lo que garantiza la independencia del proceso de investigación.

Declaración de Ética

El presente estudio no requirió la aprobación de un comité de ética institucional, ya que se desarrolló mediante una revisión documental de artículos científicos publicados, sin intervención en seres humanos ni manejo de datos personales identificables. Asimismo, se respetaron los principios de integridad académica, autoría intelectual, citación responsable y transparencia en el análisis de la literatura científica revisada.

Referencias

Almodóvar, S., Castellanos, E., Nuñez, E., Arias, A., & Tejara, A. (2023). Estudio transversal sobre hábitos de sueño y nuevas tecnologías en estudiantes de ciclos formativos. Rev Esp Salud Pública., 97, 2–14. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10540895/

Alvarado-García, P. A. A., Soto-Vásquez, M. R., Infantes Gomez, F. M., Guzman Rodriguez, N. M., & Castro-Paniagua, W. G. (2025). Effect of a mindfulness program on stress, anxiety, depression, sleep quality, social support, and life satisfaction: A quasi-experimental study in college students. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1508934. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1508934

Bigalke, J. A., Greenlund, I. M., Nicevski, J. R., & Carter, J. R. (2021). Effect of evening blue light blocking glasses on subjective and objective sleep in healthy adults: A randomized control trial. *Sleep Health*, 7(4), 485–490. https://doi.org/10.1016/j.sleh.2021.02.004

Brignardello, R., Santesso, N., & Guyatt, G. H. (2025). Systematic reviews of the literature: an introduction to current methods. American Journal of Epidemiology, 194(2), 536–542. https://doi.org/10.1093/aje/kwae232

Casteel, A., & Bridier, N. (2021). Describing Populations and Samples in Doctoral Student Research. International Journal of Doctoral Studies, 16, 339–362. https://doi.org/10.28945/4766

Chinoy, E. D., Duffy, J. F., & Czeisler, C. A. (2018). Unrestricted evening use of light-emitting tablet computers delays self-selected bedtime and disrupts circadian timing and alertness. Physiological Reports, 6(10), e13692. https://doi.org/10.14814/phy2.13692

Demirci, K., Akgönül, M., & Akpinar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. Journal of Behavioral Addictions, 4(2), 85–92. https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010

Edinger, J. D., & Means, M. K. (2005). Cognitive–behavioral therapy for primary insomnia. Clinical Psychology Review, 25(5), 539–558. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.04.003

Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2016). Bedtime mobile phone use and sleep in adults. Social Science & Medicine, 148, 93–101. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.11.037

Fabres, L., & Moya, P. (2021). Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. Revista Médica Clínica Las Condes, 32(5), 527–534. https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2021.09.001

Fiore, M., Arena, D., Crisafi, V., Grieco, V., Palella, M., Timperanza, C., Conti, A., Cuffari, G., & Ferrante, M. (2025). Digital devices use and sleep in adolescents: An umbrella review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(10), Article 1517. https://doi.org/10.3390/ijerph22101517

Flint Bretler, O., Tzischinsky, O., Asraf, K., & Shochat, T. (2022). The effects of parental intervention on sleep patterns and electronic media exposure in young adolescents. *Clocks & Sleep*, 4(1), 129–144. https://doi.org/10.3390/clockssleep4010013

Fodouop, A. (2025). A Systematic Literature Review of Post-Positivism and Critical Realism as Epistemological Frameworks in Educational Research. International Journal of Changes in Education. https://doi.org/10.47852/bonviewIJCE52024338

Harrison, H., Griffin, S. J., Kuhn, I., & Usher-Smith, J. A. (2020). Software tools to support title and abstract screening for systematic reviews in healthcare: an evaluation. BMC Medical Research Methodology, 20(1), 7. https://doi.org/10.1186/s12874-020-0897-3

Hernández, R., & Mendoza, C. (2020). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Mcgraw-hill.

Izquierdo-Condoy, J. S., Paz, C., Nati-Castillo, H. A., Gollini-Mihalopoulos, R., Aveiro-Róbalo, T. R., Valeriano Paucar, J. R., Laura Mamami, S. E., Caicedo, J. F., Loaiza-Guevara, V., Mejía, D. C., Salazar-Santoliva, C., Villavicencio-Gomezjurado, M., Hall, C., & Ortiz-Prado, E. (2025). Impact of mobile phone usage on sleep quality among medical students across Latin America: Multicenter cross-sectional study. *Journal of Medical Internet Research*, 27, Article e60630. https://doi.org/10.2196/60630

Jniene, A., Errguig, L., El Hangouche, A. J., Rkain, H., Aboudrar, S., El Ftouh, M., & Dakka, T. (2019). Perception of Sleep Disturbances due to Bedtime Use of Blue Light-Emitting Devices and Its Impact on Habits and Sleep Quality among Young Medical Students. BioMed Research International, 2019, 1–8. https://doi.org/10.1155/2019/7012350

RTED
Vol. 19 (2), 2026
Junio - Noviembre 2026
396-408

Lu, Y.-A., Lin, H.-C., & Tsai, P.-S. (2025). Effects of Digital Sleep Interventions on Sleep Among College Students and Young Adults: Systematic Review and Meta-Analysis. Journal of Medical Internet Research, 27, e69657. https://doi.org/10.2196/69657

Lund, L., Sølvhøj, I. N., Danielsen, D., & Andersen, S. (2021). Electronic media use and sleep in children and adolescents in western countries: a systematic review. BMC Public Health, 21(1), 1598. https://doi.org/10.1186/s12889-021-11640-9

Mei, Z., Cai, C., Luo, S., Zhang, Y., Lam, C., & Luo, Shi. (2024). The efficacy of cognitive behavioral therapy for insomnia in adolescents: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Frontiers in Public Health, 12. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1413694

Mireku, M. O., Barker, M. M., Mutz, J., Dumontheil, I., Thomas, M. S. C., Röösli, M., Elliott, P., & Toledano, M. B. (2019). Night-time screen-based media device use and adolescents' sleep and health-related quality of life. Environment International, 124, 66–78. https://doi.org/10.1016/j.envint.2018.11.069

Olivella-Cirici, M., Garcia-Continente, X., Bartroli Checa, M., Serral Cano, G., & Pérez Albarracín, G. (2023). The problematic use of the mobile phone: cross-sectional analysis of the individual profile and associated factors. *Revista Espanola de Salud Publica*, 97. https://go.docentes20.com/r4d5

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ, 372, Article n71. https://doi.org/10.1136/bmj.n71

Perez-Dominguez, F., Polanco-Ilabaca, F., Pinto-Toledo, F., Michaeli, D., Achiardi, J., Santana, V., Urnelli, C., Sawaguchi, Y., Rodríguez, P., Maldonado, M., Raffeeq, Z., de Araujo Madeiros, O., & Rebolledo, C. (2021). Lifestyle changes among medical students during COVID-19 pandemic: A multicenter study across nine countries. *Health Education & Behavior*, 48(4), 446–454. https://doi.org/10.1177/10901981211019292

Pollock, A., & Berge, E. (2018). How to do a systematic review. International Journal of Stroke, 13(2), 138–156. https://doi.org/10.1177/1747493017743796

Quevedo Moreira, M. E., & Chiliquinga Véjar, L. del C. (2022). Vamping y dinámica familiar en adolescentes. *SATHIRI*, 17(2), 191–202. https://doi.org/10.32645/13906925.1139

Sadeghi, N., Rezaeian, S., Janatolmakan, M., Mohammadi, M. M., Heidarian, P., & Khatony, A. (2025). The relationship between sleep quality and nomophobia among medical students. BMC Medical Education, 25(1), 1246. https://doi.org/10.1186/s12909-025-07847-8

Sánchez-Cano, A., Luesma-Bartolomé, M. J., Solanas, E., & Orduna-Hospital, E. (2025). Comparative Effects of Red and Blue LED Light on Melatonin Levels During Three-Hour Exposure in Healthy Adults. Life, 15(5), 715. https://doi.org/10.3390/life15050715

Šmotek, M., Fárková, E., Manková, D., & Kopřivová, J. (2020). Evening and night exposure to screens of media devices and its association with subjectively perceived sleep: Should "light hygiene" be given more attention? Sleep Health, 6(4), 498–505. https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.11.007

Sumire Huaman, C. E. (2024). *Calidad de sueño y nomofobia en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2024* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco]. Repositorio Institucional UNSAAC. https://hdl.handle.net/20.500.12918/8983

Walker, M. (2017). *Por qué dormimos: liberar el poder del sueño y los sueños*. Balaji Publications.

Zarski, A. -C., Bernstein, K., Baumeister, H., Lehr, D., Wernicke, S., Küchler, A.-M., Kählke, F., Spiegelhalder, K., & Ebert, D. D. (2025). Efficacy of a self-guided internet intervention with optional on-demand feedback versus digital psychoeducation on sleep hygiene for university students with insomnia: Randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 27, Article e58024. https://doi.org/10.2196/58024