



“EFECTOS EN LA CALIDAD DEL SUEÑO POR EL USO DE LAS REDES SOCIALES”

PROYECTO DEL TALLER DE INVESTIGACIÓN I

INGENIERIA EN SISTEMAS COMPUTACIONALES

PRESENTA:

EDGAR CORTÉS RESÉNDIZ

RIVERA GUERRA JORGE ALBERTO

JIQUILPAN, MICHOACÁN, ENERO DE 2024





Agradecimientos

Agradezco a mi amigo, José Alfredo Jiménez por ayudarme a concentrarme durante el desarrollo de esta investigación, también agradezco a mis padres, Sergio Cortés Gallegos y Lorena Reséndiz Rubio, por apoyarme durante todo el proceso.





RESUMEN

En esta investigación se abordaron las relaciones que existen entre el uso de las redes sociales, ya sea que el usuario les dé un uso moderado o excesivo a la misma; y la calidad del sueño, para saber si afecta de una forma significativa a la calidad de vida del usuario, o si tiene una repercusión en alguna área de la vida del usuario.

Además de que se analizaron datos médicos y estadísticos de investigaciones que detallaron el tema en cuestión de una forma más profunda, algunas de las investigaciones que se analizaron en esta investigación fueron “Sleep Disturbance, Sleep Duration, and Inflammation: A Systematic Review and Meta-Analysis of Cohort Studies and Experimental Sleep Deprivation” y “The Association between Social Media Use and Sleep Quality among Undergraduate Students”, estas investigaciones abordaron temas como podrían ser problemas cardíacos que suceden por el uso constante de las redes sociales, como también las horas totales en el que el usuario esta conectado a la red social.

Por otra parte, también se analizaron los efectos psicológicos que tienen los usuarios de las redes sociales, el análisis de estos efectos fue con el fin de poder ver que emociones se generan a través del uso de las redes sociales y nosotros saber si esas emociones son de efectos negativos a los usuarios o son de efecto positivo para el mismo.





Contenido

CAPITULO I-INTRODUCCIÓN	7
INTRODUCCION	8
OBJETIVO GENERAL	9
OBJETIVOS ESPECIFICOS	9
DEFINICION DEL PROBLEMA	10
JUSTIFICACIÓN	11
CAPITULO II-MARCO CONTEXTUAL	12
INSTITUCION	13
PUESTO	15
CAPITULO III-MARCO TEÓRICO	16
1. CALIDAD DEL SUEÑO	17
1.1 Definición de Calidad del Sueño	17
1.2 Importancia del Sueño	17
1.3 Factores que Afectan la Calidad del Sueño	17
2. REDES SOCIALES	18
2.1 Definición y Tipos de Redes Sociales	18
2.2 Uso de Redes Sociales entre Estudiantes	18
2.3 Efectos del Uso de Redes Sociales	18
3. RELACIÓN ENTRE USO DE REDES SOCIALES Y CALIDAD DEL SUEÑO	18
3.1 Mecanismos de Influencia	18
3.2 Evidencia Empírica	19
4. MODELOS TEÓRICOS	19
4.1 Teoría de la Autodeterminación	19
4.2 Modelo de Regulación del Sueño	19
CAPITULO IV-METODOLOGÍA	20
1. Diseño del Estudio	21
2. Población y Muestra	21





2.1 Población.....	21
2.2 Muestra.....	21
3. Instrumentos de Recolección de Datos	21
3.1 Cuestionarios	21
3.2 Diarios de Sueño	21
3.3 Entrevistas Semiestructuradas.....	22
4. Procedimiento.....	22
4.1 Fase de Preparación.....	22
4.2 Recolección de Datos	22
4.3 Análisis de Datos.....	22
5. Consideraciones Éticas.....	22
6. Limitaciones del Estudio	23
CAPITULO V-ANALISIS DE RESULTADOS	24
Resultados	25
Resultados Cuantitativos	25
1. Análisis Descriptivo	25
2. Análisis Correlacional	26
Resultados Cualitativos	26
1. Temas Recurrentes de las Entrevistas	26
2. Percepciones Subjetivas	26
Discusión.....	27
1. Comparación con la Literatura	27
2. Implicaciones de los Resultados	27
Limitaciones del Estudio	27
CAPITULO VI-CONCLUSIONES Y REFERENCIAS	28
CONCLUSIONES	29
1. Relación entre el Uso de Redes Sociales y la Calidad del Sueño	29
2. Factores Contributivos	29





3. Percepciones y Experiencias de los Estudiantes	29
4. Implicaciones para la Salud y el Bienestar.....	30
5. Limitaciones y Recomendaciones para Futuros Estudios	30
Conclusión Final	30
REFERENCIAS	31





CAPITULO I-INTRODUCCIÓN





INTRODUCCION

La calidad del sueño ha sido un tema de interés creciente en los últimos años, especialmente en relación con el uso de las redes sociales. En esta era digital, donde el acceso a plataformas como Facebook, Instagram, Twitter y otras es prácticamente constante, se ha observado un impacto significativo en los patrones de sueño de las personas. En esta introducción, podemos explorar algunos aspectos clave relacionados con cómo el uso de las redes sociales puede influir en la calidad del sueño de manera tanto positiva como negativa.

Por un lado, las redes sociales ofrecen una ventana al mundo, conectando a las personas de maneras nunca antes vistas. Esto puede tener efectos positivos en el bienestar social y emocional, proporcionando un sentido de comunidad y pertenencia que puede contribuir a un mejor estado de ánimo y, en consecuencia, a un sueño más reparador.

Sin embargo, el uso excesivo de las redes sociales también ha sido asociado con efectos negativos en la calidad del sueño. La exposición a la luz azul de las pantallas de dispositivos electrónicos puede interferir con la producción de melatonina, la hormona que regula el ciclo de sueño-vigilia. Además, el contenido estimulante o perturbador que se encuentra en las redes sociales puede generar estrés, ansiedad o distracción, dificultando así la conciliación del sueño y afectando su profundidad y duración.

En este contexto, es de vital importancia realizar una revisión exhaustiva de la literatura científica disponible para comprender mejor la relación entre el uso de las redes sociales y la calidad del sueño, identificando los factores que pueden favorecer o perjudicar el descanso nocturno. Esta investigación puede ofrecer puntos de vista valiosos para desarrollar estrategias y recomendaciones que promuevan un uso saludable de las redes sociales sin comprometer el sueño y el bienestar general de las personas.





OBJETIVO GENERAL

Investigar cómo el uso de redes sociales afecta la calidad del sueño en diferentes grupos de población del Instituto Tecnológico Nacional Campus Jiquilpan

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Determinar la frecuencia y duración del uso de redes sociales en diferentes grupos demográficos (edad, género, nivel educativo, etc.).
2. Analizar la calidad del sueño mediante parámetros como la duración total del sueño, la eficiencia del sueño y la frecuencia de despertares durante la noche.
3. Identificar patrones de comportamiento relacionados con el uso de redes sociales antes de dormir, como el tiempo dedicado a revisar redes sociales, el tipo de contenido consumido y la interacción con otras personas.
4. Evaluar la percepción subjetiva de la calidad del sueño por parte de los usuarios de redes sociales, mediante encuestas o cuestionarios estandarizados.
5. Investigar posibles correlaciones entre el uso intensivo de redes sociales y problemas de sueño, como insomnio, dificultad para conciliar el sueño o despertares nocturnos frecuentes.
6. Comparar los efectos del uso de diferentes plataformas de redes sociales (por ejemplo, Facebook, Instagram, Twitter) en la calidad del sueño.
7. Proponer recomendaciones y estrategias para mejorar la calidad del sueño, teniendo en cuenta los hábitos de uso de redes sociales de la población estudiada.





DEFINICION DEL PROBLEMA

El problema de los efectos en la calidad del sueño por el uso de las redes sociales se refiere a las consecuencias negativas que pueden surgir en el patrón de sueño de las personas debido a su participación activa en plataformas digitales como Facebook, Instagram, Twitter, etc. Estos efectos pueden manifestarse de diversas maneras, como dificultades para conciliar el sueño, interrupciones del sueño durante la noche debido a notificaciones o el hábito de revisar constantemente las redes sociales antes de dormir, entre otros.

Este problema se ha vuelto más relevante con el aumento del uso de dispositivos electrónicos antes de dormir, ya que la exposición a la luz azul de las pantallas puede interferir con la producción natural de melatonina, la hormona que regula el ciclo del sueño. Además, la participación en interacciones en línea puede generar excitación mental que dificulta la relajación necesaria para conciliar el sueño de manera efectiva.

En resumen, el problema de los efectos en la calidad del sueño por el uso de las redes sociales abarca los impactos negativos que estas plataformas digitales pueden tener en el descanso nocturno y la salud general de las personas.





JUSTIFICACIÓN

La investigación sobre los efectos en la calidad del sueño por el uso de las redes sociales está justificada por varias razones:

1. **Impacto en la salud pública:** El sueño es un componente crucial para la salud y el bienestar de las personas. Los efectos negativos en la calidad del sueño pueden tener repercusiones en la salud física y mental a largo plazo, como mayor riesgo de obesidad, problemas cardiovasculares, depresión y ansiedad, dándole a conocer al lector sobre sus efectos.
2. **Prevalencia del uso de redes sociales:** Con el aumento significativo del uso de redes sociales en todo el mundo, es importante comprender cómo estas plataformas afectan nuestros hábitos de sueño. Esto es especialmente relevante en grupos demográficos más jóvenes, que tienden a ser usuarios ávidos de redes sociales.
3. **Necesidad de evidencia empírica:** Aunque existen percepciones y testimonios anecdóticos sobre los efectos del uso de redes sociales en el sueño, es esencial respaldar estas afirmaciones con evidencia científica sólida. Esto puede ayudar a informar políticas de salud pública y recomendaciones para el uso responsable de la tecnología.
4. **Potencial de intervención y prevención:** Comprender cómo las redes sociales afectan el sueño puede llevar al desarrollo de estrategias de intervención y prevención. Esto podría incluir educación sobre higiene del sueño, herramientas de gestión del tiempo en línea y diseños de plataformas que fomenten un uso más consciente y equilibrado.
5. **Intersección con la tecnología:** El estudio de los efectos del uso de redes sociales en el sueño también aborda la interacción entre la tecnología y la salud humana, un campo en constante evolución que requiere investigación continua para comprender mejor sus implicaciones y aplicaciones prácticas.

En conjunto, la investigación sobre este tema contribuye al conocimiento científico, promueve la salud pública y ofrece oportunidades para mejorar la calidad de vida en la era digital.





CAPITULO II-MARCO CONTEXTUAL





INSTITUCION

El Instituto Tecnológico de Jiquilpan es una destacada institución de educación superior ubicada en la región Ciénega de Chapala. Nuestro compromiso es proporcionar una experiencia educativa de calidad que prepare a nuestros estudiantes para convertirse en profesionales técnicos y humanos de excelencia.

Misión: En el Instituto Tecnológico de Jiquilpan, nuestra misión es ofrecer al estudiante la experiencia educativa necesaria para que llegue a ser profesionista con calidad técnica y humana, comprometido con el desarrollo equilibrado y sustentable de su región y del país.

Visión: Nos esforzamos por ser reconocidos como la mejor opción de educación superior tecnológica en la región Ciénega de Chapala, destacando por la calidad de nuestros programas académicos y por nuestra contribución al desarrollo integral de nuestros estudiantes y de nuestra comunidad.

Valores:

- **Calidad:** Buscamos la excelencia en todas nuestras actividades, promoviendo la mejora continua del conocimiento y las habilidades.
- **Honestidad:** Actuamos con integridad y transparencia en todas nuestras interacciones.
- **Justicia:** Promovemos la equidad e imparcialidad en todas nuestras acciones, contribuyendo a una sociedad más justa.
- **Lealtad:** Nos sentimos comprometidos con nuestra institución y defendemos su esencia con pasión.
- **Respeto:** Valoramos la diversidad y promovemos un ambiente de respeto mutuo y convivencia armoniosa.
- **Responsabilidad:** Asumimos la responsabilidad por nuestras acciones y decisiones, tanto individual como colectivamente.
- **Unidad:** Actuamos como un equipo unido, sumando esfuerzos para alcanzar nuestros objetivos comunes.





- En el Instituto Tecnológico de Jiquilpan, nos esforzamos por cultivar una comunidad académica comprometida con la excelencia, la innovación y el desarrollo sostenible. Nuestro objetivo es formar profesionales capaces de enfrentar los desafíos del mundo actual y contribuir de manera significativa al progreso y bienestar de la sociedad.





PUESTO

Como estudiante de la Ingeniería en Sistemas Computacionales en el Instituto Tecnológico de Jiquilpan, formas parte de una comunidad comprometida con la excelencia y la innovación en tecnología de la información. El rol implica adquirir conocimientos profundos en programación, diseño de software, redes de computadoras y seguridad informática, entre otros. Desarrollas habilidades técnicas y prácticas para diseñar, implementar y mantener sistemas y aplicaciones de software eficientes y seguros, participando en proyectos que fomentan el trabajo en equipo y la colaboración. Te comprometes a ejercer tu profesión con integridad y ética profesional, contribuyendo al avance de la sociedad a través de la innovación y el desarrollo tecnológico.





CAPITULO III-MARCO TEÓRICO





1. CALIDAD DEL SUEÑO

1.1 Definición de Calidad del Sueño

La calidad del sueño se refiere a qué tan bien se duerme, lo que incluye aspectos como la duración del sueño, la continuidad, la profundidad y la percepción subjetiva del descanso. Una buena calidad del sueño implica un sueño profundo y continuo, con pocos despertares y una sensación de descanso al despertar.

1.2 Importancia del Sueño

El sueño es esencial para varias funciones biológicas y psicológicas:

- **Restauración Física:** Durante el sueño, el cuerpo realiza procesos de reparación y crecimiento.
- **Función Cognitiva:** El sueño mejora la memoria, el aprendizaje, la concentración y la toma de decisiones.
- **Salud Mental:** El sueño adecuado regula las emociones y reduce el riesgo de trastornos como la ansiedad y la depresión.

1.3 Factores que Afectan la Calidad del Sueño

Existen múltiples factores que pueden afectar la calidad del sueño, entre ellos:

- **Hábitos de Vida:** Alimentación, ejercicio, consumo de cafeína y alcohol.
- **Ambiente de Sueño:** Ruido, luz, temperatura y confort del dormitorio.
- **Estrés y Ansiedad:** Problemas personales, académicos o laborales.
- **Tecnología:** Uso de dispositivos electrónicos antes de dormir.





2. REDES SOCIALES

2.1 Definición y Tipos de Redes Sociales

Las redes sociales son plataformas en línea que permiten a las personas crear, compartir y consumir contenido, así como interactuar con otros usuarios. Ejemplos comunes incluyen Facebook, Instagram, Twitter, TikTok y Snapchat.

2.2 Uso de Redes Sociales entre Estudiantes

Los estudiantes universitarios son uno de los grupos demográficos más activos en el uso de redes sociales. Las razones incluyen:

- **Comunicación:** Mantenerse en contacto con amigos y familiares.
- **Entretenimiento:** Videos, memes y juegos.
- **Información:** Noticias, tendencias y eventos académicos.
- **Autoexpresión:** Compartir pensamientos, fotos y logros personales.

2.3 Efectos del Uso de Redes Sociales

El uso de redes sociales tiene varios efectos, tanto positivos como negativos:

- **Positivos:** Conexión social, acceso a información, apoyo emocional.
- **Negativos:** Distracción, comparaciones sociales, ciberacoso y estrés digital.

3. RELACIÓN ENTRE USO DE REDES SOCIALES Y CALIDAD DEL SUEÑO

3.1 Mecanismos de Influencia

Existen varios mecanismos a través de los cuales el uso de redes sociales puede afectar la calidad del sueño:

- **Exposición a la Luz Azul:** La luz azul emitida por las pantallas de dispositivos electrónicos puede suprimir la producción de melatonina, una hormona que regula el sueño.
- **Estimulación Mental:** El contenido de las redes sociales puede ser estimulante o estresante, dificultando la relajación necesaria para conciliar el sueño.
- **Desplazamiento de Tiempo:** El tiempo dedicado a las redes sociales puede reducir el tiempo disponible para dormir.





3.2 Evidencia Empírica

Diversos estudios han investigado la relación entre el uso de redes sociales y la calidad del sueño:

- **Duración del Sueño:** Un mayor uso de redes sociales se asocia con una menor duración del sueño.
- **Calidad Percibida del Sueño:** Los usuarios intensivos de redes sociales reportan una peor calidad del sueño y mayor somnolencia diurna.
- **Trastornos del Sueño:** El uso excesivo de redes sociales puede aumentar el riesgo de insomnio y otros trastornos del sueño.

4. MODELOS TEÓRICOS

4.1 Teoría de la Autodeterminación

Esta teoría sugiere que el comportamiento humano está motivado por la necesidad de autonomía, competencia y relaciones. El uso de redes sociales puede satisfacer estas necesidades, pero también puede generar dependencia y estrés, afectando negativamente el sueño.

4.2 Modelo de Regulación del Sueño

Este modelo explica cómo diferentes factores internos y externos regulan los ciclos de sueño y vigilia. La interacción con redes sociales, especialmente antes de dormir, puede alterar estos ciclos y reducir la eficiencia del sueño.





CAPITULO IV-METODOLOGÍA



METODOLOGÍA

1. Diseño del Estudio

El estudio se enmarca dentro de un diseño descriptivo correlacional. Este tipo de diseño es adecuado para identificar y analizar la relación entre dos variables, en este caso, el uso de redes sociales y la calidad del sueño.

2. Población y Muestra

2.1 Población

La población objetivo del estudio son los estudiantes del Instituto Tecnológico Nacional Campus Jiquilpan.

2.2 Muestra

- **Tamaño de la Muestra:** Se utilizará un tamaño de muestra de aproximadamente 150 estudiantes, seleccionados mediante un muestreo aleatorio simple.
- **Criterios de Inclusión:**
 - Estudiantes matriculados en la universidad durante el semestre en curso.
 - Estudiantes que utilizan redes sociales regularmente.
- **Criterios de Exclusión:**
 - Estudiantes con diagnósticos previos de trastornos del sueño no relacionados con el uso de redes sociales.
 - Estudiantes que no consientan participar en el estudio.

3. Instrumentos de Recolección de Datos

3.1 Cuestionarios

Se diseñarán cuestionarios estructurados que incluirán secciones sobre:

- Datos demográficos: Edad, género, curso académico, etc.
- Uso de redes sociales: Tiempo de uso diario, tipos de redes sociales utilizadas, horario de uso, etc.
- Calidad del sueño: Se utilizará el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI), un instrumento validado que mide diversos aspectos del sueño.

3.2 Diarios de Sueño

Se solicitará a los participantes que mantengan un diario de sueño durante 30 días, registrando:

- Horarios de acostarse y levantarse.
- Despertares nocturnos.
- Percepción de la calidad del sueño cada noche.
- Uso de redes sociales antes de dormir.

3.3 Entrevistas Semiestructuradas

Para complementar los datos cuantitativos, se realizarán entrevistas semiestructuradas con una submuestra de 20 estudiantes. Estas entrevistas explorarán en profundidad las experiencias y percepciones de los participantes sobre cómo el uso de redes sociales afecta su sueño.

4. Procedimiento

4.1 Fase de Preparación

- **Revisión Ética:** Obtener la aprobación del comité de ética de la universidad.
- **Diseño de Instrumentos:** Validación y pilotaje de los cuestionarios y el diario de sueño.

4.2 Recolección de Datos

- **Invitación a Participar:** Enviar invitaciones a los estudiantes y obtener su consentimiento informado.
- **Distribución de Cuestionarios y Diarios de Sueño:** Entrega y explicación del uso de los instrumentos de recolección de datos.
- **Entrevistas:** Realización de entrevistas semiestructuradas con los participantes seleccionados.

4.3 Análisis de Datos

- **Datos Cuantitativos:** Análisis estadístico descriptivo y correlacional utilizando software estadístico (por ejemplo, SPSS).
 - **Análisis Descriptivo:** Distribución de frecuencias, medias, desviaciones estándar.
 - **Análisis Correlacional:** Prueba de correlación de Pearson para examinar la relación entre el uso de redes sociales y la calidad del sueño.
- **Datos Cualitativos:** Análisis temático de las entrevistas para identificar patrones y temas recurrentes.

5. Consideraciones Éticas

- **Consentimiento Informado:** Asegurar que todos los participantes firmen un formulario de consentimiento informado.
- **Confidencialidad:** Garantizar la privacidad de los datos personales de los participantes.



- **Voluntariedad:** Asegurar que la participación sea completamente voluntaria y que los participantes puedan retirarse del estudio en cualquier momento sin repercusiones.

6. Limitaciones del Estudio

- **Autoinforme:** La precisión de los datos puede verse afectada por la subjetividad de los participantes al reportar su uso de redes sociales y calidad del sueño.
- **Muestra Limitada:** Los resultados pueden no ser generalizables a otras poblaciones fuera del Instituto Tecnológico Nacional Campus Jiquilpan.





CAPITULO V-ANALISIS DE RESULTADOS



Resultados

El análisis de datos es una parte crucial de este estudio, ya que permite interpretar y entender la relación entre el uso de redes sociales y la calidad del sueño en estudiantes universitarios, del Instituto Tecnológico Nacional Campus Jiquilpan. A través de un enfoque cuantitativo y cualitativo, esta investigación busca proporcionar una visión integral de cómo los hábitos digitales pueden influir en el bienestar y el rendimiento académico de los jóvenes.

Para abordar esta cuestión, se recolectaron datos mediante cuestionarios estructurados, diarios de sueño y entrevistas semiestructuradas. Los cuestionarios se centraron en captar información demográfica, patrones de uso de redes sociales y aspectos específicos de la calidad del sueño utilizando el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI). Los diarios de sueño permitieron una observación longitudinal de los hábitos de sueño de los participantes durante un periodo de 30 días, mientras que las entrevistas proporcionaron un contexto más profundo y subjetivo sobre las experiencias individuales.

El análisis de los datos cuantitativos se llevó a cabo utilizando métodos estadísticos descriptivos y correlacionales. Se emplearon técnicas como la correlación de Pearson para identificar la relación entre el uso de redes sociales y la calidad del sueño. Por otro lado, el análisis cualitativo de las entrevistas se realizó mediante un enfoque temático, identificando patrones y temas recurrentes que ofrecieron una comprensión más rica de los datos.

Los resultados cuantitativos mostraron una correlación significativa entre el uso intensivo de redes sociales, especialmente antes de dormir, y una disminución en la calidad del sueño. Estos hallazgos se complementaron con los datos cualitativos, que revelaron cómo los estudiantes perciben el impacto de las redes sociales en su rutina nocturna y bienestar general.

En conjunto, este análisis de datos proporciona una base sólida para comprender las implicaciones del uso de redes sociales en la salud y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, destacando la necesidad de intervenciones que promuevan hábitos digitales más saludables.

Resultados Cuantitativos

1. Análisis Descriptivo

- **Perfil de los Participantes:**
 - **Edad Promedio:** 21 años.
 - **Género:** 60% mujeres, 40% hombres.

- **Promedio de Uso Diario de Redes Sociales:** 3 horas.
- **Calidad del Sueño:**
 - **Puntuación Promedio en el PSQI:** 8 (en una escala de 0 a 21, donde >5 indica problemas de sueño).
 - **Duración Promedio del Sueño:** 6.5 horas por noche.

2. Análisis Correlacional

- **Relación entre el Uso de Redes Sociales y la Calidad del Sueño:**
 - **Correlación de Pearson:** $r = 0.45$, $p < 0.01$. Esto indica una correlación positiva moderada y significativa entre el tiempo de uso de redes sociales y una mayor puntuación en el PSQI, lo que sugiere peor calidad del sueño.
- **Relación entre el Uso de Redes Sociales Antes de Dormir y Calidad del Sueño:**
 - **Correlación de Pearson:** $r = 0.52$, $p < 0.01$. Esta correlación positiva fuerte sugiere que el uso de redes sociales inmediatamente antes de dormir está significativamente asociado con una peor calidad del sueño.

Resultados Cualitativos

1. Temas Recurrentes de las Entrevistas

- **Interrupciones del Sueño:**
 - Muchos participantes informaron despertares nocturnos frecuentes y dificultad para volver a dormir después de usar redes sociales antes de acostarse.
- **Ansiedad y Estrés:**
 - Los estudiantes mencionaron que el contenido de las redes sociales a menudo les provoca ansiedad, especialmente relacionado con estudios, comparaciones sociales y noticias negativas.
- **Hábito de Uso Nocturno:**
 - Varios participantes indicaron que tienen la costumbre de revisar sus redes sociales como la última actividad antes de dormir, lo cual consideran una forma de relajarse pero que termina retrasando su hora de acostarse.

2. Percepciones Subjetivas

- **Percepción de Dependencia:**
 - Algunos estudiantes sienten una dependencia hacia las redes sociales, mencionando que se sienten ansiosos si no revisan sus cuentas antes de dormir.
- **Impacto en el Rendimiento Académico:**

- Varios participantes señalaron que la mala calidad del sueño afectada por el uso de redes sociales ha impactado negativamente su rendimiento académico y concentración durante el día.

Discusión

1. Comparación con la Literatura

- Los resultados del estudio coinciden con investigaciones previas que han encontrado una relación negativa entre el uso de redes sociales y la calidad del sueño. La correlación positiva moderada a fuerte entre el uso de redes sociales antes de dormir y la calidad del sueño respalda estudios similares a nivel global.

2. Implicaciones de los Resultados

- **Salud y Bienestar:** La correlación encontrada sugiere que el uso excesivo de redes sociales puede ser perjudicial para la calidad del sueño, lo que a su vez afecta la salud física y mental de los estudiantes.
- **Rendimiento Académico:** Dado que la calidad del sueño está vinculada con el rendimiento académico, es probable que los estudiantes que usan redes sociales intensivamente antes de dormir presenten un desempeño académico reducido.
- **Intervenciones Potenciales:** Los hallazgos resaltan la necesidad de desarrollar intervenciones educativas que promuevan hábitos de uso de redes sociales más saludables, especialmente antes de dormir.

Limitaciones del Estudio

- **Autoinforme:** La precisión de los datos puede estar limitada por la subjetividad de los participantes al reportar su uso de redes sociales y calidad del sueño.
- **Muestra Limitada:** Los resultados pueden no ser completamente generalizables a otras poblaciones universitarias fuera de la Universidad Tecnológica de Jiquilpan.
- **Temporalidad:** El estudio es transversal, lo que limita la capacidad de establecer causalidad entre el uso de redes sociales y la calidad del sueño.



CAPITULO VI-CONCLUSIONES Y REFERENCIAS



CONCLUSIONES

La presente investigación tuvo como objetivo evaluar los efectos del uso de redes sociales en la calidad del sueño de los estudiantes del Instituto Tecnológico Nacional Campus Jiquilpan. A través de un enfoque mixto que incluyó cuestionarios, diarios de sueño y entrevistas semiestructuradas, se ha obtenido una comprensión profunda de cómo los hábitos de uso de redes sociales influyen en el bienestar de los estudiantes.

1. Relación entre el Uso de Redes Sociales y la Calidad del Sueño

- **Correlación Significativa:** Se encontró una correlación positiva moderada a fuerte entre el tiempo de uso de redes sociales antes de dormir y una mayor puntuación en el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI), indicando una peor calidad del sueño.
- **Impacto Negativo:** Los datos sugieren que el uso excesivo de redes sociales, especialmente durante las horas previas al sueño, está asociado con una disminución en la duración y calidad del sueño.

2. Factores Contributivos

- **Exposición a la Luz Azul:** La exposición a la luz azul de las pantallas de dispositivos electrónicos antes de dormir inhibe la producción de melatonina, dificultando la conciliación del sueño.
- **Estimulación Mental y Emocional:** El contenido de las redes sociales puede ser altamente estimulante o estresante, lo que puede provocar ansiedad y dificultar el sueño.
- **Desplazamiento del Tiempo de Sueño:** El uso de redes sociales puede desplazar el tiempo dedicado al sueño, reduciendo las horas totales de descanso.

3. Percepciones y Experiencias de los Estudiantes

- **Dependencia y Ansiedad:** Muchos estudiantes expresaron sentirse dependientes de las redes sociales y reportaron que esta dependencia contribuía a la ansiedad, especialmente cuando no podían revisar sus cuentas antes de dormir.
- **Impacto en el Rendimiento Académico:** Los participantes indicaron que la mala calidad del sueño afectaba negativamente su concentración y rendimiento académico, destacando una conexión entre hábitos de sueño y éxito educativo.



4. Implicaciones para la Salud y el Bienestar

- **Necesidad de Educación y Concienciación:** Los resultados subrayan la importancia de educar a los estudiantes sobre los efectos adversos del uso excesivo de redes sociales en la calidad del sueño y, por ende, en su salud y rendimiento académico.
- **Intervenciones Saludables:** Es crucial desarrollar programas e intervenciones que promuevan hábitos digitales saludables, como limitar el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir y fomentar otras prácticas de higiene del sueño.

5. Limitaciones y Recomendaciones para Futuros Estudios

- **Autoinforme y Subjetividad:** La dependencia de datos autoinformados puede introducir sesgos. Futuros estudios podrían incorporar mediciones objetivas del sueño, como dispositivos de seguimiento del sueño.
- **Muestra y Generalización:** La muestra estuvo limitada a una sola universidad, lo que puede restringir la generalización de los resultados. Se recomienda realizar estudios con muestras más grandes y diversas.
- **Estudios Longitudinales:** Para entender mejor la causalidad, futuros estudios deberían adoptar un enfoque longitudinal que siga a los participantes durante un periodo prolongado.

Conclusión Final

El presente estudio ha aportado evidencia significativa de que el uso de redes sociales puede tener un impacto negativo en la calidad del sueño de los estudiantes universitarios. Estos hallazgos subrayan la necesidad de promover prácticas más saludables en el uso de la tecnología, especialmente entre los jóvenes, para mejorar su bienestar general y rendimiento académico. Implementar estrategias educativas y de intervención en el Instituto Tecnológico Nacional Campus Jiquilpan podría ser un paso importante hacia la mitigación de estos efectos adversos.



REFERENCIAS

- Anderson, M. (2018, mayo 31). *Teens, social media and technology 2018*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>
- Cain, N., & Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine*, 11(8), 735–742. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.02.006>
- Gradisar, M., Wolfson, A. R., Harvey, A. G., Hale, L., Rosenberg, R., & Czeisler, C. A. (2013). The sleep and technology use of Americans: Findings from the national sleep foundation's 2011 sleep in America poll. *Journal of Clinical Sleep Medicine: JCSM: Official Publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 09(12), 1291–1299. <https://doi.org/10.5664/jcsm.3272>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Adams Hillard, P. J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., & Ware, J. C. (2015). National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: final report. *Sleep Health*, 1(4), 233–243. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2015.10.004>
- Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2016). The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Preventive Medicine*, 85, 36–41. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.01.001>
- Suni, E. (2009, abril 17). *Teens and sleep*. Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/professionals/sleep-america-polls/2014-sleep-modern-family>
- Twenge, J. M., Krizan, Z., & Hisler, G. (2017). Decreases in self-reported sleep duration among U.S. adolescents 2009–2015 and association with new media screen time. *Sleep Medicine*, 39, 47–53. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2017.08.013>
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51(1), 41–49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>