

“**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

Contenido

[**Agradecimientos** 3](#_Toc165980851)

[**RESUMEN** 4](#_Toc165980852)

[**CAPITULO 1 INTRODUCCIÓN** 5](#_Toc165980853)

[**INTRODUCCION** 6](#_Toc165980854)

[**OBJETIVO GENERALES** 7](#_Toc165980855)

[**OBJETIVOS ESPECIFICOS** 7](#_Toc165980856)

# **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 cardiacos que suceden por el uso constante de las redes sociales, como también las horas totales en el que él 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.

# **CAPITULO 1 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 Ciénega de Chapala.

# **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.