****

**Redes sociales y su relación con la calidad de sueño en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Antonio Nariño de la ciudad de Bogotá, sede sur**

**Laura Camila Aponte Lozano**

**Darly Valentina López Alape**

**Trabajo de grado**

**Universidad Antonio Nariño**

**Facultad de Psicología**

**Bogotá**

**2022**

**Redes sociales y su relación con la calidad de sueño en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Antonio Nariño de la ciudad de Bogotá, sede sur**

**Laura Camila Aponte Lozano**

**Código :10241724013**

**Darly Valentina López Alape**

**Código: 10241725452**

**Psicólogas**

Proyecto de grado presentado como requisito parcial para optar al título de

Psicólogas

Línea de Investigación de neurociencias

Grupo de Investigación “Esperanza y vida”

**Asesor**

**Msc. PS Wilson Fabian Mejía Villa**

**Universidad Antonio Nariño**

**Facultad de Psicología**

**Bogotá**

**2022**

**NOTA DE ACEPTACIÓN**

El trabajo de grado titulado

Redes sociales y su relación con la calidad de sueño en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Antonio Nariño de la ciudad de Bogotá, sede sur Cumple con los requisitos para optar

El título de Psicólogo.



Firma del Tutor



Firma Jurado



Firma Jurado

**Dedicatoria**

*Draco,mi peludo*

*A mi familia, especialmente a mis papás, hermanos y tíos.*

*amigxs preciosxs*

*Abuelita y mi mamá, mujeres divinas*

**Agradecimientos**

*Principalmente a mi familia por creer en mí acompañándome en esta experiencia tan crucial y brindarme un apoyo incondicional,les amo mucho*

*a mis amigos y colegas que sin duda gracias a ustedes el camino fue más llevadero en especial a Johan Daza,Jennifer Acero,Rosalba Tijaro,Valentina López,Marcela Cruz , Laura Huertas;me brindaron un amor incondicional ante las adversidades ,me nutrieron de buenas experiencias a nivel personal y profesional, les amo.*

*A mi bebé Draco que es el ser que más amo. Con él, conocí el amor más genuino de todos. te amo con todo lo que soy.*

*Le doy gracias a mi abuelita y mi mamá por apoyarme en este proceso de formación, por el apoyo emocional, familiar y económico, me siento profundamente feliz por haber llegado a este punto, gracias por todo mujeres divinas.*

**Índice**

Resumen……………………………………………………………………………8

Abstract…………………………………………………………………………….9  
Introducción………………………………………………………………………..10  
Planteamiento del Problema………………………………………………………11

Objetivo General…………………………………………………………………..19

Objetivo específico ………………………………………………………………..19 Justificación………………………………………………………………………..19

Marco Teórico …………………………………………………………………….20

Redes Sociales…………………………………………………………………….. 21 Sueño……………………………………………………………………………….27

Marco Metodológico………………………………………………………………..36

Tipo de diseño………………………………………………………………………36

Técnica de investigación……………………………………………………………36

Fuentes de información……………………………………………………………..37

Instrumento………………………………………………………………………….38

Procedimiento……………………………………………………………………….39

Aspectos éticos………………………………………………………………………40

Resultados……………………………………………………………………….41

Discusión………………………………………………………………………...49

Conclusiones……………………………………………………………………..52

Recomendaciones………………………………………………………………..53

Referencias………………………………………………………………………54

Anexos……………………………………………………………………………63

**Resumen**

La presente investigación se realizó con el objetivo de identificar si existe relación entre el uso de las redes sociales y la calidad del sueño en estudiantes de psicología de la Universidad Antonio Nariño de la ciudad de Bogotá, Colombia. Se desarrolló desde el corte cualitativo de investigación, a través de un diseño fenomenologico de alcance descriptivo. Se implementó la entrevista semiestructurada la cual se aplicó a 9 estudiantes de la facultad de Psicología. Los resultados arrojaron que el uso desmedido de las redes sociales está contribuyendo de manera negativa la calidad del sueño en los estudiantes de psicología de la Universidad Antonio Nariño viéndose afectadas otras áreas psicosociales de los estudiantes como lo académico y personal.

**Palabras claves:** Redes sociales, calidad de sueño.

**Abstract**

The present investigation was carried out with the objective of identifying if there is a relationship between the use of social networks and the quality of sleep in psychology students at the Antonio Nariño University in the city of Bogotá, Colombia. It was developed from the qualitative research cut, it had a descriptive design and an exploratory scope. The semi-structured interview was implemented, which was applied to 9 students from the Faculty of Psychology. The results showed that the excessive use of social networks is negatively contributing to the quality of sleep in psychology students at the Antonio Nariño University, affecting other psychosocial areas of students such as academic and personal.

Keywords: Social networks, quality of sleep.

**Introducción**

La presente investigación responde al objetivo de identificar la relación del uso de las redes sociales y la calidad de sueño en un grupo de estudiantes pertenecientes a la facultad de Psicología de la Universidad Antonio Nariño, ubicada en la ciudad de Bogotá, sede sur; Para llevar a cabo la investigación y recolectar la información se hizo uso de la entrevista semiestructurada apoyándonos de una red temática para analizar las codificaciones de las entrevistas, así mismo, elaborar resultados cualitativos eficientes.

A lo largo de esta investigación, se consultaron fuentes confiables de información sobre las redes sociales, cómo surgieron y cómo afectaron a nivel personal, familiar, laboral y social, de igual importancia, se investigó sobre el sueño, su importancia, sus fases, y su afectación al ser humano, investigación teórica y práctica. Los hallazgos indicaron que el uso desmedido de las redes sociales influyen de manera directa en la calidad del sueño en los estudiantes de psicología de la Universidad Antonio Nariño.

La razón y motivación por la que surge esta investigación es principalmente porque no se encontraron estudios previos con los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Antonio Nariño acerca del uso de las redes sociales y la relación con el sueño.

**Planteamiento del problema**

Esta investigación se relaciona con el uso de las redes sociales y el sueño, es preciso aclarar que es importante plantear la virtualidad en término de conveniencia para el futuro de los jóvenes y la influencia que este tiene “una actitud positiva en el acercamiento a este mundo sin dejar de señalar los peligros que, como en tantos otros temas, aparecen cuando se pasa del uso al abuso.” (Barrios, 2014. p.3)

Todo ser vivo debe integrar elementos y formas de interacción adicionales para aumentar las posibilidades de supervivencia, en el caso de los adolescentes “ es una etapa crucial en el desarrollo de toda persona. En ella se alcanza la madurez cognitiva a través de la consecución del pensamiento formal ” (Barrios, 2014.p.3) este transcurso de integración es fundamental tanto en el ámbito biológico como en el social.

El ser humano hoy en día ha tenido que adaptarse a las nuevas herramientas tecnológicas de información y comunicación, han cambiado la vida de las personas para hacer frente a nuevos desafíos. Esto implica que en la actualidad cibernética sea primordial tener el buen uso de estas plataformas en el área individual y colectiva (Gallego,2011)

Esta situación tiene una base importante relacionada con los fenómenos de la globalidad de la información que supera el uso de las mismas en el área de las telecomunicaciones o el entretenimiento, trascendiendo a otras como el académico, laboral, social, de la salud pública, entre otros tantos escenarios,“Las nuevas tecnologías se han instalado de tal forma y a tal velocidad en nuestras vidas que hoy no concebimos nuestra existencia sin el correo electrónico, el WhatsApp, las redes sociales, o los buscadores. Vivimos en la era digital “(Barrios, 2014. p.3)

Las redes sociales se convierten hoy en una de las herramientas más utilizadas a nivel mundial y de fácil acceso para la mayoría de las personas en los distintos rangos de edad, siendo indispensable su uso para el desarrollo de las actividades de la vida diaria, no obstante, existen casos donde el uso excesivo o abusivo de las redes sociales puede llegar a afectar a los individuos en diferentes dimensiones, tales como la dimensión física, emocional, psicológica y relacional (Hütt, 2012).

En la actualidad se hace evidente que “chicos y chicas pueden pasar mucho tiempo frente a la pantalla, dejando de lado sus obligaciones y tiempo de ocio, que empiezan a mostrar síntomas de malestar cuando no están frente al ordenador o el móvil”. (Barrio,2014, p.3).

Así que a pesar de la necesidad del consumo de la tecnología, el fácil acceso a las plataformas sociales, se vuelve imperativo reflexionar ¿Qué tan responsable somos con la tecnología? ¿Cuál puede llegar a ser el efecto del uso prolongado de la tecnología en la salud de las personas?,cuestiones que se esperan resolver a lo largo de este trabajo, tal como se comparte a continuación.

“la aparición de diferentes aplicaciones ha estado ligada al desarrollo de conductas adictivas [2](https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-impacto-redes-sociales-e-internet-S0716864015000048#bib0010), en algunos individuos con determinadas características, creándose a partir de ello el concepto de Conducta Adictiva a Internet” (Elias Arab & Alejandra Díaz, 2015, p 7)

Así que el uso de redes sociales mencionado en diversos estudios, como se mostraran más adelante,” tienen la potencialidad de lo que coloquialmente entendemos por “enganchar” y esto puede conducir a la pérdida o debilitamiento de límites necesarios para el desarrollo de la autonomía” (Barrios, 2014,p.3) impacto en la calidad del sueño en personas que utilizan con frecuencia las redes sociales, lo cual servirá como punto de partida para ver si existe entre calidad de sueño y uso de redes sociales.

Uno de los estudios realizado por Asiri y colaboradores (2018) en Irán determinaron la relación del uso excesivo del teléfono celular y adicción a las redes sociales y la calidad del sueño en una muestra construida por 321 estudiantes de distintas disciplinas de la Universidad de Ciencias de la Salud de Kermanshah.

Casi un tercio de los estudiantes tienen mala calidad de sueño, en particular los estudiantes de medicina de segundo y último año, aquellos que usan las redes sociales más de dos horas diarias. Haciendo que la calidad de vida del estudiante se vea afectada no solamente por la presión académica sino la falta de un sueño realmente reparador en su descansar (Asiri et al, 2018).

Asimismo, Ebrahimi y Azar (2021), en su estudio correlacional descriptivo *The effect of excessive use of virtual social networks on the academic perfoormances of Banyan University Students: the mediating role of quality of sleep* describen el efecto del uso de las redes sociales en el rendimiento académico de 180 estudiantes de la Universidad de Banyan ha mostrado que el uso excesivo de las mismas tiene efectos negativos en el rendimiento académico y la calidad del sueño de los jóvenes universitarios señalando un impacto negativo del uso de redes sociales sobre el nivel académico, así como el deterioro de la calidad de sueños de los participantes . En China, Li y Lu (2017) investigaron la influencia de la adicción al teléfono móvil en la calidad de sueño y como mediador la soledad de 400 estudiantes de secundaria. Los hallazgos que mencionan los autores es que la soledad y “ *La adicción al teléfono móvil puede afectar, tanto directa como indirectamente, la calidad del sueño de estos estudiantes” (p. 71).*

Así mismo , en Marruecos, Jniene et al. (2019) se llevó a cabo un estudio transversal, evaluaron la relación entre el uso del celular, las redes sociales y calidad de sueño. Los hallazgos señalan que los estudiantes de medicina presentaban alteraciones significativas en la calidad de sueño por el uso de dispositivos emisores de luz azul,como el uso celular o computador antes de dormir.

Al igual, Palmer et al. (2021) llevaron a cabo una investigación en Estados Unidos evaluando las asociaciones entre trastornos del sueño y conexión de las redes sociales, se encontró en dicha investigación que los jóvenes con mayor índice de presentar trastornos del sueño son a causa de la gran conectividad a las redes sociales.

Asimismo, en un reciente estudio realizado en Ecuador, Iñiguez y Cruz (2021) se analizó la relación entre el uso problemático de internet y la calidad de sueño durante la pandemia COVID-19, los hallazgos arrojaron la existencia de una relación moderada entre el uso problemático y la calidad del sueño en los participantes

En lo que respecta a Latinoamérica, en México los investigadores Pérez et al.(2012) analizaron la conexión entre el tiempo dedicado a las redes sociales en Internet con el comportamiento del sueño y los síntomas de la depresión, aplicado a 120 estudiantes de secundaria y bachiller, evidenciando que las personas consumidoras de las redes sociales se relacionan con los hábitos de sueño afectando este aspecto de manera directa, sin embargo, el estudio no arrojó ninguna relación con los síntomas de depresión.

Otro estudio realizado en México, Flores et.al(2015) investigaron las asociaciones entre el uso de medios tecnológicos y algunas alteraciones del sueño, analizando las variables de 336 alumnos de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Los resultados arrojaron que existen más factores como el consumo de SPA, insomnio, dormir demasiado y conductas anormales durante el sueño.

De tal manera un estudio realizado por Hanna MI, Ocampo MM, Janna NM, MenaMc, Torreglosa (2020) realizado en dos universidades públicas, una ubicada en Córdoba, Colombia y la otra en el Estado de Durango, México, analizaron las redes sociales y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios.

De “*354 (88,5%) de los Universitarios tienen un dispositivo móvil con conexión a internet; 184 (46%) consultan entre 3 a 4 redes sociales, aproximadamente de 1 a 4 horas diarias 196 (49%). 157 (39,2%) manifestaron no ver afectada la academia por el uso de redes sociales. La salud general, en una escala de 0 a 100, obtuvo una puntuación de 58.5 para los colombianos y de 38.3 en los mexicanos*” (*Hanna et al.2020, p.1)*

En Colombia, Ruiz et al. (2020) investigaron que la calidad de sueño en relación con el uso nocturno de redes sociales, a través de un estudio descriptivo con 49 estudiantes de quinto a décimo semestre de la facultad de odontología de la Universidad Cooperativa de Colombia en la ciudad de Bogotá, aplicando cuestionario de Pittsburg válido en Colombia. Los resultados obtenidos mostraron que , los estudiantes encuestados no presentan un uso nocturno patológico de las redes sociales, dedican en promedio una o dos horas en la noche a utilizarlas, de manera que los puntajes más altos del puntaje global del sueño pueden ser atribuidos posiblemente a factores como: múltiples responsabilidades, estrés, ansiedad y entre otros.

En un informe de la revista semana del 12 de septiembre de 2021, sobre el uso de redes sociales e internet denominado, “En lo que se refiere a América Latina, Colombia se posiciona como uno de los países con mayor incremento en este indicador, por encima de Brasil (7,1%), Chile (6,7%) y Argentina (5,9%), referentes en tendencias digitales en la región”. Además, indica que Colombia es el país con mayor cantidad de tiempo destinado al consumo de redes sociales, alcanzando 3 horas y 45 minutos al día, en promedio. Esta franja está distribuida entre las plataformas más utilizadas por los colombianos, dentro de las que se encuentran YouTube, Facebook, WhatsApp, Instagram y Twitter, así como el uso de aplicaciones como TikTok y Twitch, que están rápidamente escalando posiciones entre las más concurridas.

Es reconocido que con la existencia de las redes sociales han llegado a ser parte fundamental de la comunicación de millones de individuos en el mundo, avanzando de esta manera prácticas sociales y herramientas de comunicación interpersonales, lo que al mismo tiempo genera prácticas y maneras novedosas que producen a su vez un nuevo lenguaje y medios diferentes de comunicación novedosos que producen un nuevo lenguaje y formas de socialización, así mismo como las nuevas formas de identificarse, presentarse personalmente y ejercer su ciudadanía. De acuerdo a lo anterior, resulta de interés investigar acerca del uso de las redes sociales debido a su necesidad de utilización y su aumento significativo, entre jóvenes y adolescentes, además, de la forma en que estas redes han transformado las relaciones. Por eso es importante “por parte de los adultos autoeducarse y aprender todo lo relativo a internet, aplicaciones y redes sociales. Sólo así es posible ejercer un adecuado monitoreo, acompañamiento y supervisión [6](https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-impacto-redes-sociales-e-internet-S0716864015000048#bib0030), especialmente en la etapa adolescente” (Arab y Diaz,2015)

Es importante considerar las consecuencias de la somnolencia en la salud mental y física de las personas que la padecen, pues entre ellas están los cambios de humor, la depresión y el estrés, lo que repercute en la vida familiar y social, de modo que identificar y determinar su severidad es relevante. “Consideramos conveniente que tanto padres, como tutores y los propios adolescentes, conozcan que hay una serie de páginas web en donde pueden encontrar información útil y rigurosa que les pueden ayudar” (Barrio, 2014,p.5)

Por ello, en este trabajo, se analizaron algunas peculiaridades del uso de las redes sociales de los adolescentes escolarizados en la Universidad Antonio Nariño. Estas redes, son el mejor exponente de la llamada extimidad, lo opuesto a la intimidad, “ ahora es necesario darse a conocer, contar lo que se hace, figurar en el centro de la relación y atención. Los jóvenes perciben que el que no está en la red, “no existe”. Y esto puede entrañar riesgos para los adolescentes” (Barrios, 2014,p.4).

Además, reafirman el interés y necesidad para la psicología que “el uso excesivo o sobreconsumo de los medios de comunicación se ha asociado con múltiples efectos negativos para la salud de los niños y adolescentes” (Barrio, 2014,p.6). Identificar la relación entre el sueño y la calidad del mismo en función del uso de las redes sociales, así mismo como son sus consecuencias, con el propósito de comprender y poder abordar de manera integral algunos cambios relacionales que tienen los jóvenes con el mundo y sus efectos.

Por ello, en este trabajo, vamos a analizar algunas peculiaridades del uso de las redes sociales de los adolescentes escolarizados en la Universidad Antonio Nariño. Estas redes, son el mejor exponente de la llamada extimidad, lo opuesto a la intimidad, “ es necesario darse a conocer, contar lo que se hace, figurar en el centro de la relación y atención. Los jóvenes perciben que el que no está en la red, “no existe”. Y esto puede entrañar riesgos para los adolescentes” (Barrios, 2014,p.4).

**Es por esto que se formula la siguiente pregunta de investigación:**

*¿Cuál es la relación del uso de las redes sociales en la calidad del sueño en estudiantes de psicología de la Universidad Antonio Nariño de la ciudad de Bogotá?*

**Objetivo General**

Describir el impacto de las redes sociales en la calidad del sueño en estudiantes de psicología de la Universidad Antonio Nariño de la ciudad de Bogotà, Colombia.

**Objetivos específicos**

Comprender los comportamientos de estudiantes universitarios en torno al uso de redes sociales.

Explorar el impacto de las redes sociales en la calidad del sueño en estudiantes de Psicología la Universidad Antonio Nariño

**Justificación**

El uso de las redes sociales se ha incrementado de manera rápida llegando a millones de usuarios y es importante según diferentes estudios referidos anteriormente que pueden llegar a tener una relación con la calidad en el sueño, las redes sociales al dar una experiencia única y entretenida referente a sus gustos crea una dependencia en las personas por revisar sus redes sociales , llegando al punto de no respetar espacios de la vida diaria como en la hora de dormir, el usuario utiliza las redes desvelándose por estar entretenido por estas diferentes apps. “Las alteraciones del sueño han aumentado en los adultos y jóvenes universitarios “(Fontana, 2014. p.1), el impacto social de las redes por un lado es bueno gracias a su capacidad para transmitir información y su facilidad de acceso puede llegar a facilitar recursos académicos de gran provecho para estudiantes y docentes en sí a toda la sociedad facilitando su posibilidad de investigacion y educacion, brinda la fácil comunicación entre usuarios, por su lado opuesto el abuso excesivo de los usuarios sin límite alguno, presentándose la dependencia , el ciberbullying, el acoso, sexting, la violencia psicológica, entre otras “de no haber una intervención apropiada, pueden estar gestándose problemas futuros y arriesgándose pautas dependientes que pueden ser factores precursores de adicciones” (Fontana, 2014,p.3). De acuerdo a lo anterior como futuros profesionales es importante trabajar este tema de redes sociales en relación con el sueño ya que como se ha demostrado tiene repercusiones graves en la vida de la persona, incluso en la vida personal de nosotros como investigadores que pudimos confrontar sobre la utilidad que le damos a las redes .

Esta investigación es un aporte a la academia a nivel de análisis para visibilizar la situación de los estudiantes con respecto al uso de las redes sociales y cuál podría ser la relación con el sueño, en el área institucional se dará a conocer la investigación como un trabajo de salud mental estudiado en estudiantes pero de acuerdo a su investigación teórica no sólo estudiantes se ven implicados si no todos de diversas edades, géneros y orientaciones en conclusión nuestra sociedad completa.

Las implicaciones que podría tener va directo al contexto personal, autocuidado, académico, familiar, laboral y escolar , las instituciones académicas pueden llegar a tener complicaciones con sus estudiantes a un largo plazo debido a la dependencia que se generará con las redes sociales, por ende, es importante realizar programas de prevención y promoción para evitar lo más posible estas conductas.

En cuanto a la línea de investigación, se enfocará esperanza y vida de la Universidad Antonio Nariño en el grupo de “neurociencia” ya que, busca generar conocimiento acerca de fenómenos puntuales en determinada población, es decir, esta investigación será útil en crear nuevos conocimientos y así poder aportar a la comunidad científica en este grupo.

**Marco Teórico**

Las redes sociales han tenido un impacto en la calidad de vida del ser humano, específicamente en la calidad del sueño, estas dos categorías serán investigadas abordando el concepto de redes sociales y su influencia, los aportes y sus consecuencias en la vida de las personas por consiguiente el significado del sueño, sus componentes, la importancia que tienen la calidad de sueño en las personas y que consecuencias desencadena el no tener un sueño de calidad.

**Redes Sociales**

***Definición de las Redes Sociales***

Según Castañeda, et al(2011) definen las redes sociales como medios en los cuales los seres humanos socializan y que estas han evolucionado a la par del internet por más de dos décadas. Por otro lado, también ha originado un significado importante en las ciencias sociales desde los 50 y desde entonces, han sido un tema de interés investigativo y como por este medio los individuos se relacionan y comparten temas de interés e información que caracterizan a cada individuo llevándolo de manera colectiva (Iglesia, 2017).

Asimismo, las redes sociales se pueden definir como afirma Boyd y Ellison (citados por Flórez, Moran y Rodriguez. 2009) “permite a los individuos (1) construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema delimitado, (2) articular una lista de otros usuarios con los que comparten una conexión, y (3) ver y recorrer su lista de las conexiones ”(”P.2)

Las redes sociales se convierten hoy en una de las herramientas más utilizadas a nivel mundial y de fácil acceso, para la mayoría de las personas en los distintos rangos de edad, siendo indispensable su uso para el desarrollo de las actividades de la vida diaria, no obstante, existen casos donde el uso excesivo o abusivo de las redes sociales puede llegar a afectar a los individuos en diferentes dimensiones, tales como la dimensión física, emocional, psicológica y relacional (Hütt, 2012).

Esta situación tiene una base importante relacionada con los fenómenos de la globalidad de la información que supera el uso de las mismas en el área de las telecomunicaciones o el entretenimiento, trascendiendo a otras como el académico, laboral, social, de la salud pública, entre otros tantos escenarios. “Las nuevas tecnologías se han instalado de tal forma y a tal velocidad en nuestras vidas que hoy no concebimos nuestra existencia sin el correo electrónico, el WhatsApp, las redes sociales, o los buscadores. Vivimos en la era digital “(Barrios, 2014. p.3)

***Historia de las Redes Sociales***

En el transcurso de la humanidad, la comunicación se ha vuelto un aspecto primordial para la supervivencia, aprendemos a ver mejor, escuchar más fácil y leer de manera más sencilla, la comunicación se ha vuelto indispensable para la evolución como individuos y como grupo.La comunicación busca satisfacer necesidades colectivas, en tanto que la información que producen sobre el medio social que han creado, la comunicación se orienta a impedir el regreso al estado de naturaleza (Martin, 2007).

Las formas de interacción que las redes sociales nos ofrece es más veraz y ágil para informarnos frente a un mensaje o un acontecimiento, para algunos, es una herramienta de manipulación social lo cual los diferentes cargos altos se hacen notar y oír frente a los ciudadanos, “El crimen cibernético sigue reinventándose de manera considerable, mostrando nuevas dimensiones de ataque y de objetivos.” (Almagro, 2019. p.43) como la manipulación de las redes sociales ya que se hace vulnerable frente a lo que las personas puedan publicar si es verdadero los medios de comunicación son un mecanismo mediante los cuales se informa y se comunica de forma masiva, es el medio como las personas, los integrantes de una comunidad se enteran de lo que acontece en su entorno a nivel económico, político, social, etc.

A continuación, se presenta una breve historia de cómo las diferentes redes sociales se han convertido en uno de los elementos de Internet más difundidos y utilizados, ofreciendo al usuario un lugar común para desarrollar comunicación constante (Sanchez y Duarte ,2015).

El ser humano ha sido innovador y en la comunicación ha ido evolucionando cada vez más, empezaremos dando una breve descripción primeramente en la época antigua, la comunicación se daba por medio de mímicas, señas, señales de humo, entre otras, esto fue nuestro primer lenguaje y a medida que el tiempo fue pasando se creó aparatos electrónicos como el computador que permite la posibilidad del primer correo virtual “1971: Se envía el primer mail. Los dos ordenadores protagonistas del envío estaban uno al lado del otro” (Normol, 2011,p.3).

Al lograr lo anterior los individuos enfocan sus intereses en investigar el computador sus componentes y cómo esto podría facilitar su comunicación en la cual surgió “1978: La idea era que los usuarios crearan sus propias páginas web y que las alojan en determinados barrios según su contenido (Hollywood, Wallstreet, etc.) (Normol, 2011, p.3).

Al dar este gran paso se da la oportunidad a los usuarios de diseñar sus propias páginas, referente a sus gustos e ideas personales se consiguió que en 1995: al dar inicio a la comunicación virtual general se opta por volver más personal así que “Se lanza AOL Instant Messenger.” (Normol, 2011,p.4).

Finalizando años de investigacion e innovacion llegan las redes sociales una herramienta que se hace viral y se posiciona como un elemento de mayor influencia y más utilidad para las personas, en su ámbito personal, laboral, escolar y social, sale al mercado esta herramienta funcional que hoy en dia podria ser el foco de todo lo que nos rodea.

Se lanza Facebook, concebida originalmente como una plataforma para conectar a estudiantes universitarios. Esta gran aparición de salida tuvo cabimiento en la Universidad de Harvard y más de la mitad de sus estudiantes se inscribieron a ella durante su primer mes de funcionamiento (Normol, 2011,p.4).

Actualmente hay dos tipos de cuenta: la de cualquier usuario y la de empresa, la primera es totalmente gratuita y permite la comunicación fluida entre usuarios reales; la segunda sirve para ofrecer productos o servicios y permitir el contacto cercano entre empresas y clientes.

YouTube: fue fundada por Chad Hurley, Steve Chen y Jawed Karim en febrero de 2005 en San Bruno, California, esta plataforma permitió observar videos que solo antes transmitía el televisor, de la misma forma, el usuario puede subir su propio video, aparte, de comentar opiniones frente a los videos de los demás individuos o empresas (Pérez, 2010), esta plataforma se volvió viral gracias al material audiovisual que es muy efectivo y capta rápido la atención del usuario, su sonido y la posibilidad de personalizar la página referente a los gustos personales de los usuarios.

Google en cambio fue fundada el 4 de septiembre de 1988, en Menlo Park, California, por Larry Page y Sergey Brin, (Islas, 2009). Siendo una aplicación de utilidad para facilitar la comprensión del mundo al alcance de un teclado, mejorando la investigación con lo desconocido y facilitando información actualizada, esta plataforma facilita el ingreso a otras aplicaciones, a información que antiguamente solo se encontraba en libros y a su fácil manejo, actualmente son múltiples los servicios y plataformas que dependen de esta empresa.

Twitter: Fue fundada por Jack Dorsey, Noah Glass, Biz Stone, Evan Williams en el año 2006, esta app posee rasgos de portabilidad, rapidez, gratuidad, flexibilidad, amistosidad y facilidad de aprendizaje y manejo, fortalece la escritura, ideas expresadas por escrito a través de textos muy breves, o sea muy reducidos (López,Arán y Richaud,2011)

Por este medio se incorporan los portales audiovisuales que existen actualmente, es útil porque facilita e integra la escritura similar a un telegrama ya que, cuenta con el servicio de micro-blogging, concediendo a los usuarios publicar, enviar de manera sucinto (López,Arán y Richaud,2011). Puesto que es una red social con beneficios para el usuario permitiendo la integración social virtual y desarrollando aquellas capacidades de introspección y subjetividad que no se percibían anteriormente.

Whatsapp es una [aplicación de mensajería instantánea](https://es.wikipedia.org/wiki/Aplicaciones_de_mensajer%C3%ADa) fundada en 2009 diseñada por meta platforms para teléfonos inteligentes (también cuenta con versiones para computadora). La aplicación permite enviar y recibir mensajes por medio de la conexión en internet, como fotos, imágenes, audios, grabaciones, videos, archivos, emojis llamadas y videollamadas entre otras funciones.

“*la comunicación escrita carece de los elementos reales, como gestos o movimientos que acompañan a la comunicación oral y que, señalan, son los principales encargados de transmitir emociones.”* (Romero, 2015,p.11). WhatsApp se integra automáticamente a la libreta de contactos, lo que lo diferencia de otras aplicaciones, ya que no es necesario ingresar alguna contraseña o PIN para acceder al servicio.

***Comunicación virtual y factor psicosocial***

Como lo menciona Elías y Diaz (2015) los medios electrónicos han originado nuevos contextos entre las personas más puntual entre los jóvenes en este medio los jóvenes pueden encontrar a parte de la socialización un medio donde pueden expresar sus opiniones frente algún tema de interés y también es medio donde están creando de manera cambiante y veloz su identidad también pueden estar generando lazos con otras personas que pueden ser enriquecedoras o destructivas esto dependerá del tiempo que maneje en el uso de las redes sociales y el tipo de personas virtuales.

Algunos riesgos y/o aspectos negativos que se pueden encontrar en las redes sociales pueden ser varios como pueden encontrar personas que no sean empáticos y arrojen comentarios mal intencionados y puedan tener un impacto negativo al otro, asimismo, no utilizar de forma adecuada el contenido que se comparte y no diferenciar la brecha de lo privado y lo público, ocasionando una exposición pública generando algún tipo de afectación considerable en los cibernautas (Elías y Díaz,2015)

Para los seres humanos es muy importante la construcción del área social, construir vínculos y amistades con otros, bien como menciona Requena (citado por Moral,2004) los amigos son personas significativas para otro/os; los cuales son fichas claves para el reconocimiento de otro y la realidad “la conducta social de los jóvenes durante este período viene definida, básicamente, aunque no en exclusividad, por la relación con los iguales” (Moral,2004,P.3)

***Aspectos positivos y negativos de las Redes Sociales***

Actualmente la red social ha tenido una gran aceptación a nivel social y con la evolución de la tecnología desde hace un tiempo se puede hacer uso de las redes sociales en los dispositivos móvil teniendo así acceso inmediato y todo el tiempo a las redes sociales. Una de las más utilizadas es Twitter y como la segunda más utilizada está Facebook ( Muñoz, Navarrete, Magaña y Ruiz,2015).

Según Copez y John (2022) los aspectos positivos que pueden traer las redes sociales es que es una herramienta que permite el acceso en cualquier sitio que claramente cuente con la cobertura del internet, también permite relacionarse con varias personas permitiendo explorar distintos puntos de vistas y acortar distancias entre las personas, por otro lado, también se encuentran aspectos negativos como la falta de interacción física con otros; El uso de las redes sociales está provocando cada vez más dependencias en ellas a nivel que las personas olviden lo que acontece a su alrededor físico

**Calidad de sueño**

*¿Qué es el sueño?*

El sueño es una necesidad fisiológica que juega múltiples roles en los seres humanos y presenta características especiales que van variando con la edad y las características del medio ambiente. Lo cual conlleva a ser regulado mediante neurotransmisores cerebrales y a través de ritmos biológicos intrínsecos de carácter periódico, conocido como ritmo circadiano (Lira y Custodio, 2018).

Por otra parte, Velayos et al. (2007) señalan que los intervalos se manifiestan de 24 horas y regulan el ciclo vigilia- sueño. La gran exposición a la luz artificial por la noche, así como el ajetreo cotidiano contribuyen al incremento de los trastornos de sueño, que pueden afectar las funciones cognitivas mediante múltiples mecanismos fisiopatológicos, en diferentes períodos de estadios de desarrollo, en particular en niños pequeños y en adultos mayores.

El sueño en los seres vivos y más puntual para los seres humanos es fundamental, se ha realizado estudios que mantienen dicha premisa y la cantidad de hora necesarias para que el sueño se caracterice como reparador, se calcula que un neonato necesita dormir alrededor de 16 a 18 horas al día y a medida del tiempo y que se va desarrollando el ciclo vital va disminuyendo las horas de sueño hasta que se regula a un rango de 8 horas al día en adultos hasta llegar a 6 horas al día en adulto mayores (Contreras,2013)

Asimismo, podemos aplazar el sueño por algunas horas, nos podemos quedar dormidos, el cerebro ha desarrollado un complejo sistema de reloj interno denominado ritmo circadiano, que tiene una gran influencia con la luz que ingresa por los ojos para su ordenamiento y nos permite tener un ritmo de despertar y de dormir de manera regular a lo largo de nuestra vida (Lira y Custodio, 2018).

*Vigilia*

Es un estado del cerebro se encuentra consciente y despierto;se puede realizar acciones más concretas y cotidianas como alimentarse, trabajar, estudiar, etc.Acional, en este estado de vigilia, la fisiología tiende a cambiar y la actividad motora se acomoda de acuerdo a las necesidades del momento. La actividad onírica o los ensueños por lo general no están presentes (Reinoso,2005)

*Estadios del sueño*

  Sueño de ondas lentas No REM (NREM) se produce en el área preóptica y basal anterior se originan neuronas hipocretinas que son inhibidas por las descargas gabaérgicas y de galamina, se inhiben los movimientos oculares rápidos, el núcleo reticular del tálamo es el responsable de la generación de la actividad de los husos de sueño, por lo anterior presentará la minimización de la función motora la ausencia de movimientos oculares veloces y la generación de ondas lentas que caracterizan al sueño NREM (Navarrete, 2007)

La fase REM se manifiesta alrededor de 90 minutos posteriores de las etapas mencionadas anteriormente, se personifica por la presencia de movimiento oculares rápidos, los músculos se relajan exceptuando los músculos respiratorios y los esfínteres, la frecuencia cardiaca y respiratoria se vuelve relativa y en algunas situaciones se presenta erección espontánea del pene o del clítoris (Carrillo, Ramírez y Magaña, 2013)

El sueño REM a contrario del sueño NO REM se caracteriza por presentar en la persona dormida episodios de movimientos oculares rápidos, distensión muscular. Esta fase del sueño se produce en la estructura del cerebro llamado “puente” o “protuberancia” en el área dorsal del puente habitan un grupo de células y tactos de fibra las cuales son las encargadas como activadoras reticular ascendentes, la parte rostral se distingue como núcleo reticularis “pontis oralis” se encarga de generar una descargar en el sueño REM y en esta misma área del cerebro se producen células “on” y secretan acetilcolina (Carrillo, Ramírez y Magaña, 2013)

La falta de fuerza o energía se evidencia en el sueño REM ha sido desencadenada por estimulación eléctrica de algunas áreas del tallo cerebral como los núcleos pedunculopontine, núcleo retrorubral de la parte inferior del mesencéfalo y el núcleo magnocelular del bulbo medial en la cual hace sinapsis liberando glutamato. Por medio de los núcleos mencionados anteriormente el estímulo se logra por medio del tracto y son inhibidos por la glicina y produce una hiperpolarización y la inhibición postsináptica y produce la falta de fuerza muscular en el sueño REM (Carrillo, et al. 2013).

*Sueño en los estudiantes*

Los trastornos del sueño han aumentado en la población adulta y se clarifica que este incremento tiene relación con la edad por tales fenómenos que han realizado diversos estudios y con mayor profundidad los trastornos del sueño en los niños y adolescentes pues, se evidencian problemas de aprendizajes, bajo rendimiento académico y algunas patologías como depresión, obesidad, diabetes, hipertensión y adicciones. Carrillo, et al (2013).

Asimismo, la mala calidad del sueño ha provocado diversas problemáticas estudiantiles a los jóvenes, sin embargo, estos mismos se han evidenciados en los estudiantes universitarios. El crecimiento del requerimiento académica tales como responsabilidades, asignación de trabajos y actividades extracurriculares, adicional, de los espacios sociales y personas que rodean a los universitarios, no obstante, se habla de una existencia de conductas particulares que influyen en la no regulación del sueño, así como el estrés, horarios del sueño, periodos de ayunos, consumo de café, bebidas energéticas, alcohol, tabaco u otras drogas (Carrillo, Ramírez y Magaña, 2013)

*Higiene del sueño*

Las prevenciones que se estipulan acerca de la higiene del sueño son recomendaciones con respecto de las conductas y los hábitos tentadores, estas recomendaciones están sujetas a las modificaciones de las condiciones ambientales, conductuales para así obtener mejores resultados en el sueño y que sea de calidad para las personas que padecen de algún malestar de sueño como el insomnio, hipersomnio o alguna alteración en el sueño (Carrillo, Ramírez y Magaña, 2013)

*Importancia del entorno ambiental*

La habitación desempeña un rol fundamental para poder obtener un mejor dormir puesto que, determinará la persistencia y organización del sueño, es necesario contar con un ambiente adecuado que beneficie la conciliación y la pertenencia del sueño. Un factor importante es la iluminación de la habitación, pues, la luz artificial no favorece en el sueño y pueden alterarlo, la luz desprendida de los dispositivos electrónicos antes del sueño puede inferir en la actividad del sueño generando un retraso en la actividad del núcleo supraquiasmático y se retarda la secreción de melatonina; también aumenta el estado de alerta (Andréu et al.,2016)

El ruido es otro factor importante para el buen dormir es necesario estar en una habitación la cual no esté expuesta el ruido o esto ocasionará que haya alteraciones en el sueño como el insomnio, dificultades para conciliar el sueño “Estos efectos pueden ser explicados por alteración en las fases de sueño, reducción de sueño profundo y sueño REM (rapid eye movement) e incremento del sueño superficial y la vigilia” (Andréu et al.,2016)

La temperatura cumple un papel relevante a la hora de conseguir un buen dormir. La temperatura corporal beneficiará en producir sueño y esto tiene relación con la temperatura que haya en el ambiente. La temperatura aconsejable es que sea un punto medio esto ocasionará un sueño de tiempo de calidez y sueño de la fase REM (Andréu et al.,2016)

Asimismo; un buen dormir beneficia a los individuos en sus labores diarias, en cuanto a los estudiantes tendrán un buen desempeño en el área académica como lo afirma Garbanzo (2007). “Las notas obtenidas, como un indicador que certifica el logro alcanzado, son una guía precisa y viable para valorar el rendimiento académico” (p.5), sus logros obtenidos generan motivación en aspectos personales y una mayor adaptación al área estudiantil. Por el contrario se presenta vigilia en su hora académica, se presentan deseos de dormir, estrés y/o ansiedad; produciendo insatisfacción y pensamiento de abandono en su carrera, si el estudiante no sabe organizar su vida personal esta afectará los demás ámbitos.

***Aspectos sociales que influyen en el sueño***

Mucho se especula frente a una área tan fundamental para los seres vivos como lo es, el sueño y un un correcto sueño.Según Solar (2015) es importante identificar cuáles aspectos influyen para obtener un adecuado sueño y los múltiples beneficios y necesidades que representa para el ser vivo el dormir adecuadamente. Por tal, es necesario tener una organización del tiempo acerca de sus actividades correspondientes en el día y tener una hora fija para ir a dormir; así el ritmo biológico no se vea afectado y/o alterado, también existen otros aspectos que podrían afectar el sueño como lo es el consumo de alcohol y tóxicos. Otro aspecto es la importancia que se le da al sueño puesto que, muchas veces no se le da el valor suficiente al sueño y no se dimensiona como el no dormir adecuadamente puede traer grande afectaciones posiblemente a largo plazo (Solar, 2015)

***Principales Trastornos del sueño***

*Insomnio*

Este trastorno del sueño es muy frecuente en las personas, se define como la dificultad de iniciar el sueño o mantenerlo o sentir que este no fue recuperador no obstante, para obtener un diagnóstico del padecimiento de dicho trastorno es necesario que la persona presente síntomas diurnas como sofocación, sensación de malestar en general, dificultades cognitivas, alteraciones en los estados de ánimo, carencia de rendimiento en actividades laborales o académicas, agotamiento y/o somnolencias durante en día, falta de energía y motivación (Gállego,Toledo,Urrestarazu y Iriarte, 2007)

*Insomnio Agudo*

Este tipo de insomnio se desarrolla a causa de una situación estresante para la persona por ejemplo algún conflicto en sus relaciones interpersonales, algún acontecimiento problemático en su área laboral/académica o que la persona esté pasando por un proceso de duelo. Por lo general, este insomnio dura alrededor de tres meses; este puede variar según el individuo o puede ser el caso que el individuo se adaptó a tal situación (Torres y Monteghirfo, 2011)

*Insomnio Paradójico*

Se caracteriza por una queja constante e importante por parte de la persona que constituye no dormir nada o dormir muy poco, sin embargo, los resultados de los estudios que se le aplique a la persona pueden arrojar lo contrario a lo que el consultante manifiesta. Esta problemática no es tan frecuente puesto que, solo el 5% de las población puede presentarse y ocurre más a las mujeres (Gállego,Toledo,Urrestarazu y Iriarte, 2007)

*Insomnio debido a una inadecuada higiene del sueño*

Se presentan alteraciones en el ritmo de sueño y vigilia ocasionados por horarios de sueño inestables, por ejemplo acostarse o levantarse en horas distintas cada día, asimismo, la alta actividad física o cognitiva antes de dormir o el consumo nocturno de sustancias que interfieren en conciliar el sueño como lo son la cafeína, el alcohol o la nicotina o estar en un ambiente inadecuado que este expuesto al ruido o altas cantidades de luz son actividades que interfieren en la estructuración adecuada del sueño (Gállego,Toledo,Urrestarazu y Iriarte, 2007)

*Narcolepsia*

Este trastorno del sueño se identifica porque la persona presenta somnolencia extrema diurna y fragmentación en su sueño nocturno, se pueden presentar episodios de alucinaciones y pérdida musculatura. No se sabe con exactitud las causas del tal trastorno, sin embargo, los estudios que se han desarrollado alrededor de estos trastornos indican que posiblemente relacionados con factores genéticos o alguna anomalía en el cerebro (Torres y Monteghirfo, 2011)

**Diseño Metodológico**

**Tipo de estudio**

El tipo de estudio es cualitativo, puesto que, pretende estudiar la realidad en su contexto natural y cómo sucede, extrayendo información e interpretando de acuerdo con las personas implicadas,ya que, la investigación cualitativa; cuyo fin es identificar conceptos o variables promisorias, establecer prioridades para investigaciones futuras, o sugerir afirmaciones y postulados (Hernández et al., 2014, p. 91)

Asimismo, y en función a los objetivos planteados, la presente investigación corresponde a un estudio de alcance exploratoria puesto que “Se emplean cuando el objetivo consiste en examinar un tema poco estudiado o novedoso”(Hernández et al., 2014, p. 91)

**Diseño de Investigación**

La presente investigación se enmarca dentro de un diseño fenomenológico entendido como un proceso donde se pretende entender, comprender las diferentes esencias en torno a las experiencias humanas (Cresswell, 2013) a partir un análisis de entrevistas realizadas a nueve estudiantes de psicología de la universidad Antonio Nariño, en un marco de entendimiento de las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis por lo tanto, se examinarán las experiencias de los estudiantes de la Universidad con respecto el uso de las redes sociales y la calidad de sueño.

**Fuentes de información**

La presente investigación se realizo con nueve estudiantes activos de la Universidad Antonio Nariño, con edades entre los 18 y los 25 años, el sexo de los participantes es indiferente para este estudio de investigación, se selecciono los particpantes por medio del muestreo por conveniencia basandonos en su experiencias frente a las redes, la dependencia y consecuencias que deje la relacion de las redes sociales y el sueño.“La adicción a Internet y a las redes sociales es un fenómeno preocupante. Sin embargo, el abuso de Internet puede ser una manifestación secundaria a otra adicción principal (la adicción al sexo, por ejemplo) o a otros problemas psicopatológicos” (Echeburúa, Bravo de Medina y Aizpiri, 2005, 2007). Siendo así vemos reflejado la importancia de poner una adecuada atención frente a las diversas consecuencias que deja el abuso hacia las Redes Sociales, frente al mundo que nos ofrece la virtualidad en nuestras vidas sacándonos del mundo real, ya muchas costumbres antiguas como la interacción social con pares reales, el compartir con la familia, en sociedad o amigos actividades que se fueron perdiendo con el aparecimiento del “mundo virtual” se perdió el de acercamiento y compartimiento interactivo entre dos o más individuos de forma presencial, encerrando al individuo en un globo y viendo la red social como el único modo de compartir momentos, en el cual se sigue una moda o se muestra una faceta falsa del individuo.

El sueño por su parte siendo un cliclo vital importante en la vida del ser humano a ser afectado por no dormir adecuadamente siendo en este caso las redes sociales el estímulo directo de afectación en lo cual los participantes confirman que las redes sociales influyen un mucho en sus actividades diarias y un gran porcentaje a la hora de dormir, esto les ha provocado varios problemas en su vida y en su salud física, demostrado por un artículo científico la afectación que se puede reflejar en las personas por un no debido descansar “la deprivación de sueño podrían causar alteraciones en la calidad de vida y en las actividades diarias de las personas; así como, en aspectos del funcionamiento cognitivo y social “ (Perez, 2006 p.4). Como psicólogos y como institución se le debe dar prioridad a temas como estos y evitar consecuencias irremediables ya que según se muestra la afectación directa al área académica

**Instrumento**

Para la recolección de datos se usó la entrevista semiestructurada, donde se establecieron 10 preguntas orientadoras, con el objetivo general de hacer la utilización de preguntas guía, de este modo, iniciar la entrevista e indagar con más profundidad las respuestas del participante se utilizaron dos categorías (sueño y redes sociales) en las cuales se basan las preguntas guía . El objetivo de tal entrevista es profundizar aspectos en los participantes con relación al uso de las redes sociales y la calidad del sueño, facilitando el indagar de las preguntas de forma abierta y guiada, permitiendo a los participantes una flexibilidad en sus respuestas ya que gracias a esto como investigadoras se puede seguir cualquier idea o aprovechar creativamente toda la entrevista “una conversación que se propone un fin determinado distinto al simple hecho de conversar.” (Díaz, 2013. p.3). Se preparan preguntas base para la entrevista manteniendo esto el propósito de la investigación sin limitar las respuestas recolectando datos cualitativos fiables. Finalmente se utilizará una red temática que permitirá organizar la información sacada de las entrevistas realizando un análisis de datos cualitativos, en los cuales permite convertir un carácter de un lenguaje natural en un símbolo de otro sistema de representación, como una letra, número, llegando al tema global arrojado como resultados del instrumento aplicado.

Se indagaron las siguientes preguntas (¿Cómo es su uso del internet en su vida diaria?, Describa las redes sociales que utiliza actualmente, Puede contarme ¿qué es lo que más le gusta de las redes sociales?, ¿Qué siente cuándo no hace uso de ellas durante el día?, ¿Qué aspectos negativos ha identificado en las redes sociales?, ¿Las redes sociales lo entretienen? ¿Usa las redes como forma de evadir funciones? y Sueño: El sueño es una parte integral de la vida cotidiana, una necesidad biológica que permite restablecer las funciones físicas y psicológicas esenciales para un pleno rendimiento. Indagando las siguientes preguntas (¿Cómo describiría su área del sueño?,¿Qué aspectos considera que le afectan a la hora de dormir?,Si tuviera la oportunidad ¿Qué hábitos cambiaría para conciliar fácilmente su sueño?,Describa los hábitos del sueño que implementa actualmente cuando no duerme bien ¿Cómo se siente en el día?,Describa qué actividades realiza antes de ir a dormir.

Los resultados se establecieron en los mismos dos temas bases que se hicieron las preguntas, se encuentra compuestos por redes sociales 4 temas en relación a que se evidencia uso de las redes sociales, aspectos negativos de las redes sociales, sin acceso a las redes sociales y dependencia de las redes sociales, en cuanto al sueño se compone de 3 temas donde se evidencia hábitos para conciliar el sueño, organización en el área del sueño Otros factores que impiden/interrumpen el sueño.

**Procedimiento**

Inicialmente, se consiguió el acceso a la población se contó con la participación de nueve estudiantes de la Facultad de psicología de la Universidad Antonio Nariño, quienes accedieron de manera voluntaria a la participación de la presente investigación,adicional, con brevedad se les suministró información de dicha investigación. A los estudiantes que aceptaron su participación se les entregó el debido consentimiento informado para que lo revisaran y lo firmaran.

Ya con los consentimientos debidamente diligenciados y acordando tiempos tanto de los participantes como los investigadores, en la tercera semana del mes de abril del presente año, se dio inicio a la aplicación de las entrevistas a los participantes. En seguida se hizo la transcripción de las mismas, por último se realizó la codificación de los datos por medio de la red temática cualitativa y así poder elaborar el análisis de discusión y las conclusiones.

**Aspectos Éticos**

La presente investigación se rige en las normas y principios éticos del Código Deontológico y Bioético del ejercicio profesional de la psicología, que corresponde a la Ley 1090, 2006, para poder desarrollar dicho trabajo corresponde a los principios generales TÍTULO II, Disposiciones y Generales, en que indican la confidencialidad que se ejecutó en este ejercicio académico con los entrevistados respetando la integridad de los participantes como lo sostiene el Código ético Deontológico y Bioético del profesional de la psicología “Los psicólogos tienen una obligación básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo de su trabajo como psicólogos. Revelarán tal información a los demás solo con el consentimiento de la persona o del representante legal de la persona, excepto en aquellas circunstancias particulares en que no hacerlo llevaría a un evidente daño a la persona u a otros. Los psicólogos informarán a sus usuarios de las limitaciones legales de la confidencialidad” (Ley 1990 de 2006).

**Resultados**

Se identificaron dos temas organizadores que describen la representación y relación de las redes sociales y el sueño, evidenciando los factores positivos y negativos de la red social y cómo aquellos factores influyen en el sueño (tabla 1).

Tabla 1. Esquema de codificación

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| CÓDIGOS | TEMAS BÁSICOS | TEMAS ORGANIZADORES | TEMAS GLOBALES |
| para comunicarse con una persona | Uso de las Redes Sociales  s | Uso y abuso de las Redes Sociales | REDES SOCIALES |
| Consecutivo, frecuente en el manejo de redes sociales. |
| a cocinar, también temas educativos, temas curiosos en general, cultura general |
| despejar la mente, cuando estoy estresada |
| me acuesto y digo voy a ver un ratico y cuando me doy cuenta ha pasado una hora, hora y media, hasta dos horas y no he podido dormir |
| Lo uso prácticamente todos los días, varias horas al dia |
| salen muchas noticias, todo lo que sale en Bogotá, no solo por chisme si no por cosas que estás pasando en la actualidad |
| reviso mis redes sociales antes de dormir |
| Lo uso prácticamente todos los días, varias horas al dia |
| si trato de evitarlo por que suele distraerse fácilmente cuando me llega una notificacion o algo entonces a veces lo pongo en modo silencio |
| uno hace 10 minutitos de trabajos y miro el celular entonces cuando ya me doy cuenta ha pasado media hora entonces eso lo del celular lo retrasa a uno mucho para hacer trabajos ese tipo de distracciones |
| prácticamente todos los días utilizo el internet, desde que despierto hasta que se hace de noche |
| medio de comunicación bastante útil |
| método para estar siempre pendiente de si necesitan algo de uno |
| Facebook pienso que es más entretenimiento que es bueno estar viendo video o memes o esas cosas y más entretenerse |
| Instagram es lo mismo que Facebook |
| Instagram es como algo más rápido solo mirar lo que la gente hace día a día, simplemente entretenimiento |
| WhatsApp es donde tengo la gente más cercana y estoy pendiente de los chats |
| medio de comunicación bastante útil, para medios académicos y sociales |
| todo el día el internet siempre estoy pendiente de las redes sociales | Aspectos negativos de las Redes Sociales |
| mi hermano el es muy adicto a eso se trasnocha, no duerme por estar pendiente al celular |
| lo primero que hago al llegar a mi casa es revisar las redes sociales |
| se utilizan para robar gente, engañar |
| Me siento desactualizado de lo que pasa, si no ingresó a las redes | Sin acceso de las redes sociales |
| no tenía nada que hacer, tenia el celular, sentía un poco de ansiedad y aburrimiento |
| Cuando no tengo celular, me siento aburrido y siento ansiedad por verlo |
| uno esta aburrido en una reunión o algo uno mira el celular y se entretiene | Dependencia de las Redes Sociales |
| me estaba desesperando y entonces recurrí a los mensajes de texto |
| me despierto al baño a media noche y miro el celular me da por mirar la red social y se me quita el sueño |
| coje el celular para saber qué fue lo que pasó entonces como que uno no realmente comienza a dormir si no la cabeza comienza a maquinar | Consecuencias en el sueño por el uso de las redes sociales. | ASPECTOS DEL SUEÑO A LA HORA DE DORMIR |
| trato de pensar en algo relajante no me pongo a contar ovejas pero me pongo a pensar en algo relajante | Hábitos para conciliar el sueño |
| organizar mi rutina, para tener un buen dormir |
| pongo música relajante |
| me paro hacer otras cosas para cansarme más |
| Yo suelo ser muy organizada con el tema de mi sueño | Organización en el área del sueño |
| no dormir por las tardes |
| tomar un horario fijo |
| organizar mi horario |
| siento que eso si le consume mucha energía y afecta el sueño | Otros factores que impiden/interrumpen el sueño |
| No logro conciliar el sueño cuando tengo problemas familiares |
| la pensadera y el estrés, en problemas familiares a veces personales |
| ansiedad no me dejaba dormir |
| antes si, ahora no tengo muchas cosas en mente que tengo que hacer, a veces despierto a las 3 a.m asustando por cosas que tengo que hacer |
| normalmente somnolencia, mareos, físicamente dan muchas cosas |
| uno no se siente lo suficientemente cansado |
| pues en realidad yo no dependo de las redes porque yo hago mucho más cosas no sé tal vez leo o escribo, hago ejercicio | Hábitos de vida | Aspectos relacionados con las Redes Sociales y el Sueño | FACTORES SECUNDARIOS |
| consumismo es bastante que te este saliendo publicidad constantemente | Aspectos del consumismo social |
| te aparece publicidad como si nos estuviera vigilando | Aspectos sobre los creadores de las redes |

***Aspectos relacionados con las Redes Sociales y el Sueño***

***La investigación se basó en dos temas globales Redes Sociales***

Las redes sociales son estructuras formadas en Internet por personas u organizaciones que se conectan a partir de intereses o valores comunes, a través de ellas, se crean relaciones entre individuos o empresas de forma rápida, sin jerarquía o límites físicos.

***Utilidad de las redes sociales uso o abuso***

En este tema organizador en donde los estudiantes señalan el tipo de uso que le dan a la redes sociales y cuales más frecuentan, las narrativas arrojan que todos y todas usan las redes sociales como medio de comunicación, como portales de información y entretenimiento.

El tiempo de uso de estas redes sociales es relativo tal como es reportado por algunos de los participantes. “Lo uso prácticamente todos los días, varias horas al dia”, “si trato de evitarlo por que suele distraerse fácilmente cuando me llega una notificacion o algo entonces a veces lo pongo en modo silencio”, algunos participante consideran que hay posibilidades de ya haber generado algún tipo de dependencia hacia ellas ocasionando alguna molestia cuando no se hace utilización de alguna de estas redes sociales, “prácticamente todos los días utilizo el internet, desde que despierto hasta que se hace de noche”, “ me siento desactualizado de lo que pasa, si no ingresó a las redes”, ya que, todas las conductas adictivas están controladas inicialmente por reforzadores positivos. Esta dependencia no surgió de un momento a otro requiere cierto proceso y tiempo para atrapar al individuo, a través de un proceso de conocimiento personal en el cual las redes cojieron como base para enganchar al usuario es una de las herramientas más utilizadas a nivel mundial y de fácil acceso, para la mayoría de las personas en los distintos rangos de edad, siendo indispensable su uso para el desarrollo de las actividades de la vida diaria, no obstante, existen casos donde el uso excesivo o abusivo de las redes sociales puede llegar a afectar a los individuos en diferentes dimensiones, tales como la dimensión física, emocional, psicológica y relacional (Hütt, 2012).

***Consecuencias en el sueño por el uso de las redes sociales.***

Actualmente, es común encontrar algunos malestares en la calidad del sueño en la población de estudiantes universitarios, estos problemas pueden interferir y afectar distintas áreas del estudiante como su productividad académica. Las investigaciones frente a la relación que puede haber del sueño y las redes sociales son más cada vez, son un tema de interés en las ciencias humanas y de la salud, se ha encontrado alteraciones en la fase del ciclo vital; como la maduración psicosocial tanto a nivel individual como colectiva; las redes sociales ha tenido un impacto importante en la sociedad y ha tenido lugar elemental en la socialización en toda la población mundial exterminando las prácticas de socialización con sus vínculos interpersonales; la parte académica son factores que se encuentran afectadas a causa de las alteraciones del sueño.

Las redes sociales desempeñan un papel importante en cuanto a la socialización del ser humano en ellas se encuentran temas de interés en particular de cada individuo y uniéndose a otros que manejen algún tipo de afinidad frente algún tema o ente en concreto, sin embargo, algunos de los adolescente que son lo que más frecuentan estas redes han encontrado resultados poco beneficioso como nos menciona Tamayo (2012) “Los adolescentes, principales usuarios de estas redes, privados de sueño por una obsesiva práctica de este tipo de comunicación, suelen manifestar síntomas de depresión, tienen problemas para dormir y se desempeñan de manera deficiente en la escuela” ( p.4)

Utilizar los dispositivos móviles antes de ir a la cama afecta negativamente al sueño y nos deja dormidos al día siguiente. Parte de la culpa de este efecto la tiene la luz de onda corta que emiten estos dispositivos, la mayoría de las personas y en especial los adolescentes suelen tener un exceso de uso de redes sociales que por lo general afectan el sueño tal y como lo señala la investigación realizada por Tamayo (2012) “un punto de alarma en la adicción a las TIC es dormir menos de cinco horas. En este estudio se encontró que los jóvenes dormían casi tres horas más de lo que marcaría ese signo de alerta” (p.4)

La afectación de las redes sociales es directamente negativa con la salud y el bienestar de la persona, en el sueño puede llegar a tener complicaciones en el área académica, el estudiante no rendirá de forma adecuada, se sentirá cansado y no entenderá sus clases, esto puede llegar a denotar una abandono estudiantil o diferentes enfermedades mentales y físicas, como lo confirma Menthal Health (2018), “detrimento de su desempeño en la escuela y durante los exámenes “ (p.1).

En este tema organizador se evidencia el reporte de los estudiantes en torno a las consecuencias que ha originado el uso de redes sociales en el sueño, algunos de ellos indican que el uso desmedido antes de dormir ha ocasionando que este los prive de dormirse a una hora adecuada para poder descansar lo suficiente como se evidencia en lo reportado de esta manera “ me acuesto y digo voy a ver un ratico y cuando me doy cuenta ha pasado una hora, hora y media, hasta dos horas y no he podido dormir“ ocasionando que no logren dormir el tiempo suficiente y al otro día presentar agotamiento e interfiera en sus actividades cotidianas

**Discusión**

Hemos examinado investigaciones y noticias frente a las dos categorías que basan esta investigación: redes sociales y el sueño apoyándonos de narrativas por medio de entrevistas de estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Antonio Nariño sede sur de Bogotá frente al uso de las redes sociales y del impacto en en el sueño. Asimismo, avanzamos en la comprensión de la teoría a la práctica, en este abordaje a través de entrevistas realizadas a estudiantes de psicología quienes se mostraron como personas conscientes,activas, y en etapa de desarrollo que se encuentran construyendo su proyecto de vida, se permitió explorar el impacto de las redes sociales en la calidad del sueño en estudiantes.

Retomando la categoría componente de la investigación, redes sociales los hallazgos arrojaron que dicha población, en este caso, los estudiantes de psicología de la Universidad Antonio Nariño,hacen uso de las redes sociales como medio de comunicación como lo plantea Martin (2007) la redes sociales han tenido un aporte importante para la evolución del ser humano en su comunicación y después de haber explorado las experiencias de los participantes por medio de las entrevistas mencionadas con anticipación, se puede evidenciar que los estudiantes utilizan las redes sociales como herramientas de comunicación con sus pares como nos menciona Según Castañeda, González & Serrano (2011) los estudiantes utilizan las redes sociales como medio de relacionarse con el otro de manera online e instantánea.

Por otro lado, como lo menciona Elías y Díaz (2015) las redes sociales también pueden acarrear aspectos negativos para las personas que las utilizan como es en este caso, algunos de los estudiantes los cuales manifestaron que en algunas ocasiones han compartido información personal o algún fenómeno social; la respuesta en otros usuarios ha sido agresiva y esto ha generado alguna tipo de molestias en ellos ya que, pueden estar interfiriendo en su identidad, Asimismo, como lo sostiene Aparicio et al (2015) la redes sociales están originando dependencias importantes en el uso de estas redes,pues como lo señalan algunos de los participantes, consideran que el uso de estas redes ha escalado dependencias hacías ellas, esto se refleja en el tiempo desmedido que las hacen uso de ellas y las molestias que experimentan cuando no hacen uso de estas durante el día.

En cuanto a los hallazgos del área del sueño de los participantes se encontró que la mayoría padecen insomnio debido a una inadecuada higiene del sueño como lo menciona Gállego, et al (2007) está alteraciones en el sueño se debe a la falta de organización en el área del sueño como es el caso de los participantes de esta investigación, los cuales manifestaron no tener un horario establecido del sueño y manejar actividades inadecuadas previo a dormir cómo hacer actividad física, realizar trabajos académicos o hacer uso de medios electrónicos y perder la noción del tiempo.

Siguiendo este orden de ideas, los resultados obtenidos por medio de la codificación de datos se encontró que, posiblemente algunos de los participantes presentan insomnio agudo,retomando a Torres y Monteghirfo (2011) sostienen que este tipo de alteración en el sueño se debe a una situación estresante en algunas de las áreas del individuo en cuanto, a lo que los estudiantes manifestaron es que, en varias ocasiones no logran conciliar o mantener el sueño debido a altos niveles de estrés que experimentan en la universidad adicional, algunas situaciones psicosociales,interpersonales y psicológicas produciendo niveles de angustias que se ven reflejados y afectados a la hora de conciliar el sueño.

Por lo tanto, no se evidencio más trastornos del sueño salvo al insomnio y las somnolencias que pueden desencadenar el no tener una organización del sueño, no obstante, no se arrojaron resultados relacionados con el trastorno de narcolepsia recordando que este trastorno se caracteriza según Torres y Monteghirfo (2011) como la somnolencia excesiva diurna y presentar episodios repentinos de sueño durante el día. En el caso de los estudiantes no se encontraron síntomas o algún diagnóstico por un profesional de la salud con relación a este trastorno.

Finalmente y teniendo en cuenta los resultados obtenidos por medio de la entrevista realizada a los estudiantes, se evidencia relación entre el uso de las redes sociales y la calidad del sueño puesto que, todos los participantes manifestaron que hacen uso frecuente de estas redes y recurrente abusan del tiempo de uso de las redes sociales previamente a dormir, la revisión que hacen de dichas redes lo hacen por medio de sus móviles, sin embargo, para hacer uso de dicho aparato electrónico se tendrá que estar expuesto a la luz artificial que este arroja y esta luz trae consecuencias negativas a la hora de conciliar el sueño como lo sostiene Andréu et al. (2016) el entorno del ambiente es un factor relevante para obtener un mejor dormir y intromisión de la luz artificial que hay en los dispositivos electrónicos puede alterar el sueño y generando aplazamiento el núcleo supraquiasmático y se retarda la secreción de melatonina y alterando el estado de alerta de los estudiantes.

**Conclusiones**

En este trabajo investigativo se pudo identificar la relación del uso de las redes sociales y la calidad de sueño en los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Antonio Nariño, resolviendo la pregunta de investigación. ¿Cuál es la relación del uso de las redes sociales en la calidad del sueño en estudiantes de psicología de la Universidad Antonio Nariño de la ciudad de Bogotá?; puesto que las experiencias compartidas por los participantes de la universidad permitieron traslucir el papel que desempeña las redes sociales las cuales están contempladas como un medio masivo para la comunicación, la información y la interacción con pares, la dependencia frente a las redes tal como lo relata un participante “todo el día el internet siempre estoy pendiente de las redes sociales”, los aspectos negativos de las redes sociales “se utilizan para robar gente, engañar”, “Me siento desactualizado de lo que pasa, si no ingresó a las redes”, “me despierto al baño a media noche y miro el celular me da por mirar la red social y se me quita el sueño” igualmente, con el área del sueño lo cuales articulan la falta de organización ha provocado alteraciones en el mismo, como factores que interrumpen el sueño “la pensadera y el estrés, en problemas familiares a veces personales”, “ansiedad no me dejaba dormir” o en casos más graves “normalmente somnolencia, mareos, físicamente dan muchas cosas”

En ese orden de ideas, se evidencia que este si repercute y afecta negativamente el uso desmedido de las redes sociales, ya que, los estudiantes lo utilizan hasta altas horas de la noche/madrugada ocasiona que no descansen adecuadamente y duerman menos de lo que corresponde. adicional, se encontró que algunos estudiantes aparentemente presentan síntomas de ansiedad y esto estará afectando relativamente su área del sueño.

**Recomendaciones**

Es recomendable seguir indagando este tema crucial contando con el apoyo de metodologías de investigación cualitativas, (entrevistas estructuradas y no estructuradas, métodos de observación, investigación etnográfica, entre otros) que permitan la profundización frente a las redes sociales en relación con el sueño. Se deja una motivación a la universidad Antonio Nariño, Facultad de Psicología sobre la importancia de seguir investigando sobre el tema trabajado en esta investigación, dejando un bagaje de información con respecto al uso de las redes sociales frente al sueño teniendo en cuenta que, los estudiantes universitarios tienden a padecer problemas de regularidad, estrés, ansiedad y depresión estos son los males más comunes.

Se recomienda a la población que se ve afectada por las redes sociales en su ámbito académico, laboral, y personal o en su salud, la desintoxicación, no hacer uso durante un periodo extenso a lo que se propone es ir avanzando de a poco, dar pequeños pasos en un inicio desconectarse por intervalos de tiempos cortos y así ir aumentando y poder tener más dominio y control sobre el tiempo.

**Referencias**

Aliverdi, F. (2021). The Effect of Social Networks and Internet Emotional Relationships on Mental Health and Quality of Life in. *Research Square* , 17. <https://assets.researchsquare.com/files/rs-793778/v1/72b9f6e4-e5e3-4db9-bdad-b8c972dc39bc.pdf?c=1631887844>.

Almagro, Luis (2019). Desafíos del riesgo cibernético en el sector financiero para Colombia y América latina. OEA más derecho para la gente. https://www.oas.org/es/sms/cicte/docs/Desafios-del-riesgo-cibernetico-en-el-sector-financiero-para-Colombia-y-America-Latina.pdf

Arroyo, D. (mayo de 26 de 2019). La OMS hace oficial la adicción a los videojuegos como trastorno mental. *MeriStation*.

<https://as.com/meristation/2019/05/26/noticias/1558879918_863987.html>

Asiri, Abdullah. Alsamghan, Awadh. Alshehr Sami. (2018). Impact of Twitter and WhatsApp on Sleep Quality among Medical Students in King Khalid University, Saudi Arabia. *Sleep and Hypnosis A Journal of Clinical Neuroscience and Psychopathology*, *20*(4), 6. http://www.sleepandhypnosis.org/ing/Pdf/4e252a9abe414a708c56227a2b9b1b5a.pd

Palmer, A;Suzanna L. Powell, Dagny R. Deutchman, Courtney Tintzman, Ashleigh

Creswell, J. (2003). *Qualitive inquiry and research design: among five approaches*. (2ª. ed) EUA: SAGE

Poppler, & Benjamin Oosterhoff. (2021, agosto 2). Sleepy and Secluded: Sleep Disturbances are Associated with Connectedness in Early Adolescent Social Networks. *Society for Research on Adolescence*, 31. file:///C:/Users/lalac/Downloads/Sleep%20and%20Social%20Connectedness%20in%20Early%20Adolescence%20(1).pdf

Andréu, M. (2016). Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. *Revista de Neurología*, 30. <https://www.neurologia.com/articulo/2016397>

Arab Elias, Diaz Alejandra. (2015, Enero - Febrero). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, *Vol. 26.*(Núm.1), 7. https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-pdf-S0716864015000048

Cívico, A. A. (2021). Jóvenes y uso problemático de las tecnologías durante la pandemia: una preocupación familiar. *Universidad De Cádiz*.

<https://revistas.uca.es/index.php/hachetetepe/article/view/7402>.

Carrillo, P; Ramirez, J.  y  Magaña,V. Katia.Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario.*Rev. Fac. Med. (Méx.)* [online]. 2013, vol.56, n.4, pp.5-15. ISSN 2448-4865.

Castañeda, L.; González, V. & Serrano, J.L. (2011) Donde habitan los jóvenes: precisiones sobre un mundo de redes sociales. En Martínez, F. y solano, I. Comunicación y relaciones sociales de los jóvenes en la red. Alicante: Marfil. pp 47-63

Copez Lonzoy,B. John Erik, A. (2022) Perfiles latentes en jóvenes universitarios usuarios de redes sociales comparando indicadores adictivos con factores psicosociales en Lima. ([Tesis de Maestría en Psicología Clínica y de la Salud inédita) Universidad Ricardo Palma

Maestro en Psicología Clínica y de la Salud

<http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/4817/MPSIC-T030_44830436_M%20%20%20COPEZ%20LONZOY%20ANTHONY%20JOHN%20ERIK.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Contreras,A.(2013).Sueño a lo largo de la vida y sus implicancias en la salud.*Revista Médica Clínica Las Condes.*Vol.24.09.

<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0716864013701718?token=DB20775E7A9FEF2110E89F7923E483678772281367ABF984BA28495BD5F4EEB5245BE9025246ECF90A7F05D41A5818F1&originRegion=us-east-1&originCreation=20220523150957>

Diaz, Laura. Martinez, Uri. Ruiz, Varela (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico Investigación en Educación Médica, vol. 2. Universidad Nacional Autónoma de México Distritoral, México. https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733228009.pdf

Ebrahimi, A. A. (2021). The Effect of Excessive Use of Virtual Social Networks on the. *International Journal of Social Science And Human Research*, 7. <https://ijsshr.in/v4i4/Doc/21.pdf>

Echeburúa, E. y Fernández-Montalvo, J. (2006). Adicciones sin drogas. En J.C. Pérez de los Cobos, J.C. Valderrama, G. Cervera y G. Rubio (Eds.). Tratado SET de trastornos adictivos (Vol. 1) (pp. 461-476). Madrid: Panamericana

<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-impacto-redes-sociales-e-internet-S0716864015000048>

Flores, O. (2015). Asociación entre el uso de medios tecnológicos y algunas alteraciones del sueño. *Revista Cuidarte Universidad Nacional Autónoma de México,* 8 (4), 46- 54. ISSN: 2395- 8979. Recuperado de:

<http://www.revistas.unam.mx/index.php/cuidarte/article/view/69100/60927>

Flores Cueto, J.J,Morán Corzo, J.J & Rodríguez Vila, J.J. (2009) Las Redes Sociales *Revista Boletín electrónico de la Unidad de Virtualización Académica*,15.

https://andresalvarez.webnode.es/\_files/200000092-d07c9d2704/redes\_sociales.pdf

Fontana, S. A. (2014). Calidad de sueño y atención selectiva en estudiantes universitarios: estudio descriptivo transversal. *Revista Biomédica Revisada Por Pares*. https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Estudios/Investigacion/6015

Fernández Barrio, Ruiz Angela. (2014) Los Adolescentes y el uso de las redes sociales. International Journal of Developmental and Educational Psychology, vol. 3, núm. 1, pp. 571-576.

<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851785056.pdf>

Gallego Trijueque, S. REDES SOCIALES Y DESARROLLO HUMANO BARATARIA. Revista Castellano-Manchega de Ciencias Sociales, núm. 12, 2011, pp. 113-121.

https://www.redalyc.org/pdf/3221/322127622007.pdf

Gamba, S. P. (2020). CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD, UNIVERSIDAD DE BOYACÁ (COLOMBIA). *Artículo de investigación*. https://redib.org/Record/oai\_articulo2639439-calidad-de-sue%C3%B1o-en-estudiantes-de-ciencias-de-la-salud-universidad-de-boyac%C3%A1-colombia

Gallego, Larraya. Toledo, Urrestarazu.(2007).Clasificación de los trastornos del sueño. *Anales Sis San Navarra* [online]. 2007, vol.30, suppl.1, pp.19-36. ISSN 1137-6627. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S1137-66272007000200003

Garbanzo Vargas, (2007) Guiselle María Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública Educación, vol. 31. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44031103.pdf>

Hanna M; Ocampo M; Janna N; Mena M y Torreglosa, L. (2020). Redes sociales y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios. *Revista Cuidarte,* 11 (1), 1- 14, ISSN 2216-0973.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S2216-09732020000100312

Hütt, H. (2012). LAS REDES SOCIALES: UNA NUEVA HERRAMIENTA DE DIFUSIÓN. Reflexiones, 91(2), 121-12. ISSN: 1021-1209. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72923962008>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación.* McGraw-Hill/interamericana editores, S.A. de C.V. [https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pd](https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf)f

Iñiguez, S; Iñiguez, I; Cruz, S y Iñiguez, A. (2021). Relación entre uso de internet y calidad del sueño durante la pandemia de COVID- 19. *Universidad, ciencia y tecnología,* 25 (1), 116- 124. Recuperado en: <https://uctunexpo.autanabooks.com/index.php/uct/article/view/457/891>

Islas, Octavio GOOGLE. LA MARCA EMBLEMÁTICA DE INTERNET 2.0 Razón y Palabra, vol. 14, núm. 70, noviembre-enero, 2009 Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey Estado de México, México. <https://www.redalyc.org/pdf/1995/199520478034.pdf>

Iglesias, Daniel. (2017). “El aporte del análisis de las redes sociales a la historia

intelectual”. Historia y Espacio, vol. 13, n° 49: 17 – 37. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6526365

Jiménez, S. O. (2021). Relación entre uso problemático de internet y calidad de sueño durante. *UNIVERSIDAD, CIENCIA y TECNOLOGÍA*, 8. https://www.uctunexpo.autanabooks.com/index.php/uct/article/view/457

Jeanine, A. (2019). Perception of Sleep Disturbances due to Bedtime Use of Blue Light-Emitting Devices and Its Impact on Habits and Sleep. *Hindawi*, 9.

Juste, M. (2021). [www.expancion.com](http://www.expancion.com). Recuperado en:

<https://www.expansion.com/economia-digital/innovacion/2021/02/10/6022c89de5fdea59448b459b.html>

Meng, Li. Liya, Lu.(2017). La influencia de la adicción al teléfono móvil en la calidad de sueño de estudiantes secundarios dejados atrás: el rol mediador de la soledad. Revista Argentina de Clínica Psicológica, 26 (1),71-81. ISSN: 0327-6716. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281950399007>.

Lira, D y Custodio, N. (2018). Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 81(1), 20-28. . ISSN: 0034-8597. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372058061009>

López, Mariana Beatriz; Arán Filippetti, Vanessa; Richaud, María Cristina Empatía: desde la percepción automática hasta los procesos controlados Avances en Psicología Latinoamericana, vol. 32, núm. 1, 2014, pp. 37-51.

https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79929780004

Lozano, D. A. (2020). *CALIDAD DE SUEÑO EN RELACIÓN CON EL USO NOCTURNO.* Obtenido de Tesis Universidad Cooperativa de Colombia: <https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/20037/6/2020_calidad_sueno_redes.pdf>

MARTÍN, M (2007): “Evolución e historia en el desarrollo de la comunicación humana”. Extraído de Teoría de la comunicación. La comunicación, la vida y la sociedad. Madrid: McGraw‐Hill Interamericana de España, pp. 161‐164. ISBN: 978‐84‐ 481‐5609‐1.

https://docplayer.es/20810814-Evolucion-e-historia-en-el-desarrollo-de-la-comunicacion-humana.html

Menthal Health (2018) “Impacto de las redes sociales sobre la salud mental de los jóvenes, según el centro for menthal health. <https://www.infocop.es/view_article.asp?id=7686>

Muñoz Aparicio, C.G; Navarrete Torres,M.C;Magaña Medina, D.E. y Ruiz De Dios,M.M. (2015) REDES SOCIALES,USOS POSITIVOS Y NEGATIVOS: CASO FACEBOOK. Revista científica electrónica de Educación y Comunicación en la Sociedad del Conocimiento. núm. 15,Vol.1,15.

https://revistaseug.ugr.es/index.php/eticanet/article/view/11964/9853

Normol, (2011) Redes Sociales. Entretenimiento, Historia, Redes Sociales.<https://histinf.blogs.upv.es/2011/12/20/redes-sociales/>

Navarrete, R. A. (2007). Bases anatómicas y fisiológicas del sueño. Rev. Ecuat. Neurol, 9. <http://revecuatneurol.com/wp-content/uploads/2015/06/Bases.pdf>

Moral Jiménez, M. (2004). Jóvenes, Redes sociales de amistad e identidad psicosocial: la construcción de las identidades juveniles a través del grupo de iguales. *Revista galego-portuguesa de psicoloxia e educación.*Vol.11.P.24

https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/7011/RGP\_1112.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Perez, T. (2012). REDES SOCIALES EN INTERNET, PATRONES DE SUEÑO Y DEPRESIÓN. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 12. https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733228009.pdf

Pérez-Olmos, I. (2006). Ritmos circadianos de sueño y rendimiento académico en estudiantes de medicina . *Revista Ciencias de la Salud*, 12. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56209916>

Perez Tamayo. Ariel Walter. Garcia Mendoza. (2012) Redes Sociales en internet, patrones de sueño y depresión. Enseñanza e Investigación en Psicología, vol. 17, núm. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29224159005.pdf>

Torres Esteche,V. Monteghirfo,R. (2011)Trastornos del sueño *Prensa Médica Latinoamericana*.18.

<https://biblat.unam.mx/hevila/Archivosdemedicinainterna/2011/vol33/supl1/3.pdf>

Reinoso Suárez, F. (2005). Neurobiología del sueño. *Revista de Medicina de la Universidad de Navarra*.Vol.49.8.

<https://revistas.unav.edu/index.php/revista-de-medicina/article/view/7496/6588>

Romero, Juana; Lamo de Espinosa, Marta Perlado. (2015).  *El fenómeno WhatsApp en el contexto de la comunicación personal: una aproximación a través de los jóvenes universitarios ICONO 14,* Revista de comunicación y tecnologías emergentes, vol. 13, núm. 2, Asociación científica ICONO14 Madrid, España.

<https://www.redalyc.org/revista.oa?id=5525>

Sánchez Herrera, O. y Duarte Martell, R.R. (2015) Historia en las redes, las redes de humanistas en el Renacimiento. *Revista hispana para el análisis de redes sociales.* Vol. 26, P.14

file:///C:/Users/lalac/Downloads/303164-Texto%20del%20art%C3%ADculo-425400-1-10-20160111.pdf

Solar,F. (2015) trastornos del sueño en la adolescencia . *Revista Médica Clínica Las Condes.*6

<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0716864015000103?token=15C8E8FF0305B0B64998756672FE78B284D97FC599AAA45AEFF79306589159F72C74E32A64BFD83CD31E356E7A37618F&originRegion=us-east-1&originCreation=20220505140005>

Valayos,J.L; Moleres,F.J; Irujo,A.M; Yllanes,D;Paternain,B.(2007) Bases anatómicas del sueño.Revista Scielo.Vol.30.12.

<https://scielo.isciii.es/pdf/asisna/v30s1/02.pdf>

ANEXO 1

GUIÓN ENTREVISTA

ENTREVISTADO: Universitarios de la facultad de Psicología

ENTREVISTADORES: Darly Valentina Lopez y Laura Camila Aponte

TIPO DE ENTREVISTA: Semi estructurada, individual

TÉCNICA DE ENTREVISTA: En profundidad preguntas guiadas y flexibles referente a experiencias individuales de los individuos sobre las Redes Sociales y el Sueño.

LUGAR: lugar de aplicación en las instalaciones de la UAN en un lugar tranquilo y acorde para la comodidad del entrevistado y entrevistado.

TIEMPO ESTIMADO: 20 minutos

Objetivos de la Entrevista:

Guiar la entrevista al objetivo establecido.

Establecer un buen rapport (clima de confianza).

Obtener información

Escuchar.

Percibir al participante tal y como es.

Registrar el grado de coherencia entre ambas.

TEMAS DE LA ENTREVISTA

La entrevista se realizó con el fin de explorar y adquirir información frente a las experiencias de los participantes con el uso de las redes sociales y el sueño, de tal manera se logró recolectar datos valiosos para los resultados de este proyecto

Inicio: saludo en voz alta se procede a realizar lectura del consentimiento informado y a generar la firma del mismo.

Las preguntas orientadoras se dividen en dos categorías redes sociales y sueño:

Preguntas

Redes sociales: Las redes sociales son estructuras formadas en Internet por personas u organizaciones que se conectan a partir de intereses o valores comunes, a través de ellas, se crean relaciones entre individuos o empresas de forma rápida, sin jerarquía o límites físicos.

* ¿Cómo es su uso del internet en su vida diaria?
* Describa las redes sociales que utiliza actualmente
* Puede contarme ¿qué es lo que más le gusta de las redes sociales?
* ¿Qué siente cuándo no hace uso de ellas durante el día?
* ¿Qué aspectos negativos ha identificado en las redes sociales?
* ¿Las redes sociales lo entretienen? ¿Usa las redes como forma de evadir funciones?

Sueño: El sueño es una parte integral de la vida cotidiana, una necesidad biológica que permite restablecer las funciones físicas y psicológicas esenciales para un pleno rendimiento.

* ¿Cómo describiría su área del sueño?
* ¿Qué aspectos considera que le afectan a la hora de dormir?
* Si tuviera la oportunidad ¿Qué hábitos cambiaría para conciliar fácilmente su sueño?
* Describa los hábitos del sueño que implementa actualmente
* Cuando no duerme bien ¿Cómo se siente en el día?
* Describa que actividades realiza antes de ir a dormir

ANEXO 2

**ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN “REDES SOCIALES Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DE SUEÑO”**

**DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

* Por favor, lea cuidadosamente esta información sobre el estudio de investigación titulado “Redes sociales y su relación con la calidad de sueño”
* Siéntase en completa libertad de preguntar al personal del estudio todo aquello que no entienda.
* Una vez haya comprendido la información, se le preguntará si desea participar del estudio. En caso afirmativo, deberá firmar este documento y recibirá una copia.

**DESCRIPCIÓN GENERAL**

El uso de la redes sociales han venido incrementando y podria, tener algun tipo de relación significativa en la calidad de sueño de los estudiantes de la Universidad Antonio Nariño

**OBJETIVO DEL ESTUDIO**

Identificar si existe relación entre el uso de las redes sociales y la calidad del sueño en estudiantes de psicología de octavo a décimo semestre de la Universidad Antonio Nariño de la ciudad de Bogotá, Colombia

**RIESGOS Y BENEFICIOS**

El actual estudio no presenta ningún riesgo para la salud mental o física de los participantes, durante todo el ejercicio usted estará acompañado de los investigadores principales.

**¿POR QUÉ FUE USTED ELEGIDO PARA PARTICIPAR EN ESTE ESTUDIO?**

Ser estudiante de psicología de la Universidad Antonio Nariño de Bogotá sede sur

**¿CÓMO SERÁ LA PARTICIPACIÓN EN EL ESTUDIO?**

“Su participación requiere de los siguientes procedimientos, que usted podrá libremente aceptar o rechazar:

1. El lugar para realizar estos procedimientos será acordado entre el investigador y usted, de tal manera que se conserve su seguridad y tranquilidad […].”
2. Se le realizará unas preguntas relacionadas a su calidad de sueño y el uso de las redes sociales por parte de alguno de los investigadores. Las respuestas serán registradas por medio de una grabadora, de tal manera que los investigadores puedan guardar fielmente sus respuestas.

**GARANTÍAS DE SU PARTICIPACIÓN**

“La información se mantendrá bajo estricta confidencialidad y no se utilizará su nombre o cualquier otra información que pueda identificarlo personalmente.

Toda la información que se obtenga de este estudio de investigación se utilizará únicamente con el propósito que aquí se comenta. Los investigadores de este estudio son los únicos autorizados para acceder a los datos que usted suministre. Participar en el estudio no requiere ningún costo.

Ni usted, ni otra persona involucrada en el estudio, recibirá beneficios políticos, económicos o laborales como compensación por su participación.

Su participación será completamente voluntaria y tendrá el derecho de retirarse en cualquier momento del estudio si usted así lo desea. Igualmente, si en algún momento desea que la información que usted brinda no sea utilizada por los investigadores, lo podrá comunicar y respetaremos su decisión.

Le informaremos de los resultados obtenidos en el estudio. También podrá contactar al personal del estudio e informarnos cualquier situación anormal o inesperada en cualquier momento.”

**ACEPTACIÓN**

**Por favor marque con una “X” en caso que acepte o no acepte lo siguiente:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Autorizo a los investigadores del estudio “Redes sociales y su relación con la calidad de sueño” para:** | **Acepto** | **No acepto** |
| * Realizar los procedimientos descritos en este documento, necesarios para la realización del estudio de investigación |  |  |
| * Hacer grabaciones en audio |  |  |
| * Comunicarse conmigo para hacer los seguimientos requeridos por el estudio |  |  |
| * Comunicarse conmigo para invitarme a participar de otros estudios de investigación |  |  |

**Participante**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Nombre Cédula Firma Día/Mes/Año

ANEXO ENTREVISTAS AJUSTADAS AL FORMATO DE PROTOCOLO

**transcripciones, consentimientos informados, todos los anexos**

**Participante 1 Entrevista**

* E= Hola buenos dias soy practicante de psicologia, estoy realizando una entrevista sobre las Redes Sociales y su influencia en el sueño
* P = Listo si señora
* E= ¿Cómo es el uso del internet en tu vida diaria?
* P = Digamos mientras laboro no lo utilizo tanto, por las noches poco,”lo normal”
* E= ¿Cuánto es lo normal?
* P= Por lo que trabajo 2 horas “por hay”, bueno y pues aca que estoy haciendo las prácticas
* E=¿Qué redes sociales estás utilizando?
* P= Tengo Facebook, Whatsapp y Instagram
* E= ¿Te parece que estas redes sociales te brindan diversión y te entretienen?
* P= si, me entretienen digamos aveces uno rie, llora osea todas las emociones pasan por lo que es Facebook e Instagram por el Whatsapp no tanto
* E= Ok, ¿Por qué utilizas estas redes?
* P= Creo que todos ya nos acostumbramos a ellas, que para comunicarme con una persona, para averiguar la vida de una persona entonces por eso hago uso de ellas
* E= Listo, ¿Tu revisas las configuraciones de tus redes sociales?
* P= Muy de vez en cuando no siempre
* E= ¿Sabes cuantos contactos tienes en cada red?
* P= En facebook si tengo como 1 millón, en Whatsapp como 30 números y en9 Instagram como 200 o 250
* E= ¿Conoces a todos tus contactos en el mundo físico?
* P= No la mayoria no, en Instagram uno lo que mas sigue es las cuentas de celebridades de influencer, en Facebook uno que otro compañero y tengo un montón de gente agregada que yo aveces digo ey yo por que tengo esta gente entonces voy eliminando
* E= ¿En ocasiones has utilizado las redes sociales para evadir espacio?
* P= Si a veces cuando uno esta aburrido en una reunión o algo uno mira el celular y se entretiene
* E= ¿Cuántas horas de sueño son debidas para dormir?
* P= Según lo que e leido son entre 7 y 8 horas
* E= ¿Crees que las redes sociales influyen a la hora de dormir?
* P= Si, Por que uno se queda pensando en eso o le da risa, o coje el celular para saber qué fue lo que pasó entonces como que uno no realmente comienza a dormir si no la cabeza comienza a maquinar
* E= ¿Qué haces cuando no puedes dormir?
* P= Cierro los ojos, y me tiene que coger o me tiene que coger pero digamos depende lo que es un viernes no se porque sucede pero entre lunes y jueves yo me obligo y puedo dormir pero el viernes se que el sábado voy a descansar como que el cuerpo sabe, la mente sabe y hay si no me sueño
* E=Crees que las horas del sueño se pueden recuperar?
* P= No, o depende de cada ser humano digamos yo en el dia no las podría recuperar osea ya perdidas, perdidas
* E= si las horas del sueño no se pueden recuperar si no se duermen las 8 horas así duermas todo el fin de semana, el cuerpo se debilita y se puede enfermar, “el cuerpo necesita diariamente descansar”.

¿Has tomado pastillas para dormir?

* P=no
* E= En tu área familiar, laboral, social conoces alguien dependiente a las redes sociales
* P= si, mi hermano el es muy adicto a eso se trasnocha, no duerme por estar pendiente al celular
* E= el rendimiento de él al otro dia como es
* P= es fatal, él está trasnochado no hace las cosas bien, a veces se la pasa toda la tarde durmiendo osea es super mal, es muy adicto a jugar al Facebook a todo lo virtual
* E=has tratado de hablar con él sobre ese tema o tu mamá
* P= sí pero no, el se pone bravo, el no vive con nosotros pero una vez mi mamá le dijo y empiezo de grosero, ella le dijo que le iba a quitar el internet eso mejor dicho fuera que le hubieran echado la madre, que lo estaban humillando y se fue de la casa
* E= en tu área social conoces alguien dependiente a las redes sociales
* P= no
* E= en tu área educativa
* P= no
* E= en tu área laboral
* P= no es que sea muy dependiente pero mi jefe ella se la pasa mirando el instagram mira todo
* E= tú las has visto llegar al trabajo con sueño, como agotada, algo asi como si trasnochada
* P= si a veces si la veo así
* E= dale, crees que era mejor la comunicación antigua o la de ahora?
* P= Digamos como yo cuando empezaron las redes sociales yo tenia como 10 año9s si no estoy mal, en ese tiempo yo me la pasaba jugando normal los juegos de los niños ya se me hace normal y antes igual por que empezaron a salir cuando yo tenía 10 años
* E=antiguamente uno se comunicaba más con el diálogo incluso existían los celulares para solo llamar y en algunos casos mensajes de texto, por cartas, viendolo asi dime crees que era mejor la comunicación de antes o la de ahora
* P= yo creo que la de ahora, no la de antes por que de alguna manera si se establece ese vínculo de conversar cambio ahora no es igual
* E= Exacto incluso se ve cuando antiguamente se declaran amor las parejas se hacía por cartas, canciones, poemas, detalles ahora simplemente se escribe un texto con un emoji y ya estuvo, incluso al tu referirte por chat puede ser engañoso las personas pueden decir cosas que no sienten, cosas falsas, dime que pasaría contigo si se cayeran las redes sociales, que sentirias
* P= no me afectaria en nada osea normal, pero digamos si uno no tiene minutos y necesito comunicarme con alguien me toca salir a buscar minutos, pero si se tiene Whatsapp se enviará un mensaje de texto y ya esta, o por Instagram o Facebook
* E= okey, dime o cómo percibiste el dia que se callo las redes sociales el comportamiento tuyo
* P= yo estaba trabajando si escuche que cayeron, pero no nada asi del otro mundo
* E= dime como se comporto tu jefa ese dia
* P= Hay si se puso a trabajar ya que no tenía como distraerse
* E= Bueno ya hemos llegado a la finalización de la entrevista gracias por tu colaboración

**Participante # 2 Entrevista**

E= Hola buenos dias,en este momento vamos a entrar a un espacio de realización para una entrevista sobre Redes Sociales y su relación con el sueño, esta sesión será grabada ya firmado el consentimiento informado daremo el inicio, estas de acuerdo

P= Si

E=¿Cómo es el uso del internet en tu vida diaria?

P= Uff muchisimo, pues no se en porcentaje puede ser como de 1 a 100 un 70%

E= Un 70 % por ciento, okey, las redes sociales para que más le haces utilización, para el estudio, para lo familiar , para lo social?

P= ee pues depende como la época digamos ahorita cuando estoy en la universidad pues más como la toda la parte educativa pero eso no significa que no entre a las redes sociales o cosas asi solo es como un 50 50 masomenos   
E= okey, has pensado que harias si quitaran las redes sociales, para comunicarte ya que como personas nos hemos adaptado mucho a las redes sociales

P= si pues de hecho cuando un dia se callo la red, me recuerda mucho porque sentí que era la única persona que le había pasado y bueno apague el celular lo volvi aprender, desinstale las aplicaciones las volvi a prender y nada mejor dicho me estaba desesperando y entonces recurrí a los mensajes de texto pero de todas maneras eso me puso a reflexionar qué pasaría si se cayeran definitivamente las redes, tendríamos que adaptarnos como a las costumbres antiguas entonces no sería ni tan duro para mi creo, por que es un proceso como de adaptación, todo es un proceso de adaptación así como me adapte a las redes sociales siento que me podría adaptar a otros medios de comunicaciones.

E= viendo que el dia que se callo las redes sociales en las noticias mostraron el porcentaje tan grande de las personas que sufren de ansiedad solo por el hecho de no tener las redes sociales en un tema de discusión ya que esto solo duro un dia y todo lo que desató se produjo la sintomatización de la gente

P= si fue chistoso realmente

E= ¿qué redes sociales estás utilizando actualmente?

P= Utilizo Instagram, Tik tok y Whatsapp, no mas

E= Haz dejado de utilizar alguna red social porque no te ha gustado o has tenido algún tipo de inconveniente con esa red social

P= pues hubo un tiempo en el que Twitter estaba de moda o incluso todavía está de moda yo tuve mi cuenta y eso pero no me gusto por que no era una forma de interacción tan chevere el entretenimiento no era igual como depronto instagram y esa aplicación no me gusto de hecho tengo una cuenta hay que la abrí 4 o 5 veces no más hay otra aplicación que es para fotos Snapchat tampoco nunca me gusto ni recuerdo porque, en un momento instagram tampoco me gusto porque solamente salían mujeres desnudas eso fue al inicio entonces me fastidiaba eso no por que le sintiera envidia no si no que sentía que esa aplicación se enfoca solamente a eso, también era que no sabía utilizarla bien pero mientras aprendía me salia ese tipo de contenido entonces la deje de utilizar un tiempo, y la volvi abrir agregue mis amigos de Facebook y ya ahí empecé a descubrir más cosas, cosas ligadas a mi personalidad, la cocina, menús especiales para niños, tips de moda bueno asi cositas relacionadas a mi personalidad y que yo tengo el derecho de elegirlas y ya

E= alcanzaste a utilizar la red social Ask, en esta aplicación se hacían preguntas anónimas

P= no mira que nunca, tenía la curiosidad de descargarla pero nunca, pero si me comentaron sobre esa red social

E= Si incluso esa red social se prestó para ser mucho Bullying, digamos enviaban mensajes a la persona, y le hacían preguntas inadecuadas y nunca se sabía quien era ya que era anónimo, también se daba la exposición de comentarios hirientes frente a las personas y nunca se sabía quién era, bueno ya me contaste que te gusta ver en las redes sociales ahora dime si revisas las configuraciones de privacidad de tus aplicaciones

P= si pues, yo tengo tres cuentas de instagram, tengo la mía que es personal donde estan mis amigos del face, tengo otra donde yo vendía algunos artículos accesorios para dama pero esa realmente nunca la utilizo y la otra donde yo publico cosas sobre mi bebe los momentos especiales están ahí guardaditos entonces las tres son privadas y solo una tiene foto

E= Conoces la mayoría de tus contactos de tu red social

P= no realmente no conozco a todos, solo conozco el 70 a 80% porciento tengo personas muy escogidas, cuando abrí el Facebook si era más descuidada, entonces al pasar el tiempo seleccionaba la gente que tenía

E= me parece muy bien que tengas muy presente quien ingresa a tu red, quien mira tus cosas, bueno pasemos al área del sueño, cuántas horas del sueño crees que se debe dormir adecuadamente

P= 8 horas

E= crees que a la hora de tu dormir las redes sociales influyen, digamos cuando ya estas preparada para dormir te acuestas se te dio por mirar el celular y se te quitó el sueño

P= sí me ha pasado, realmente me ha pasado poco tampoco es que me concentre hay, en algún momento me despierto al baño a media noche y miro el celular me da por mirar la red social y se me quita el sueño

E= tienes problemas para dormir?

P= no

E= depronto en algunas ocasiones que no hayas podido dormir así sea que recuerdes una por algún problema o algo que no te deje dormir

P= si, sobre todo cuando tengo problemas familiares o personales es como es ansiedad de estar pensando y pensando, mis sueños en ese momento es intermitente duermo una hora, dos horas, me despierto una hora vuelvo a dormir dos horas y así

E= qué haces para poder conciliar el sueño esos momentos en los que te encuentras así

P= relamente me ocurre muy poco, al año me ocurre 4 o 5 veces por mucho y solamente me duró una noche, en el momento trato de pensar en algo relajante no me pongo a contar ovejas pero me pongo a pensar en algo relajante incluso es un tip que me dio una psicóloga y trata de medio funcionar dependiendo el estrés

E=Las veces que no has podido dormir, que tienes problemas, duermes en intervalos como me decias, crees que esas horas que no dormiste se pueden recuperar?

P= yo creo que si, por ejemplo al otro dia se esta mas tranquila en el dia se duerme se siente que uno descansa y uno siente que recupera lo que no duerme

E= has tomado pastillas para dormir en algún momento de tu vida

P= no nunca

E= Bueno conoces alguien dependiente a las pastillas para dormir

P= si, ahorita no pero si conoci a alguien un familiar de hecho

E= si el o ella no tomaba esas pastillas no lograba conciliar el sueño

P= exactamente

E= esta persona antes había intentado asistir a psicología o probar tips para dormir antes de llegar a la medicación

P= si, de hecho no se bien por que no podía dormir solo supe que tenía que tomar pastillas

E= listo, conoces a alguien dependiente a las redes sociales

P= no se, pues si debo conocer a alguien pero no se quien seria

E= Listo ya hemos llegado a la finalización, los resultados te los vamos a compartir a la finalización de los resultados gracias por tu participación

**Participante 3 Entrevista**

E= Hola buenos días, a continuación se realizarán una serie de preguntas sobre Redes Sociales y su relación con el sueño si este patrón afecta a los universitarios, como es el uso del internet en tu vida diaria

P= Consecutivo, frecuente

E= listo al dia cada cuanto miras el celular

P= a cada rato

E=qué redes utilizas en la actualidad

P=Instagram, Tik Tok y Whatsapp

E= okey y Facebook?

P= si a veces

E=piensas que esas redes sociales te divierten

P=si, por el contenido, intagram me gusta, por la ropa, accesorios vanidad

E=por qué utilizas esta red, aparte de ver el contenido

P=costumbre

E=crees que eso te enseña algo?

P=no mucho, a veces aparecen video educativos, sobre la carrera pero no es muy relevante

E=Tik Tok que te enseña

P=a cocinar, también temas educativos, temas curiosos en general, cultura general más que todo eso

E=tu revisas las configuraciones de tus redes sociales

P=muy poco, mi instagram el privado yo lo configure asi

E=por que?

P=privacidad no se, es que que uno lo siga el que quiere no se

E=entiendo no te gusta que te vean tus cosas personales, guardar la privacidad en general perfecto, tu cuanto contactos tienes en cada red social

P=no se, voy a mirar no me habia fijado, 295 en Instagram y en Whatsapp 272

E=tu contactos de instagram a cuantos conoces

P=la mitad

E=50% okey, y en Whatsapp

P=un 40%

E=usas las redes sociales para evadir espacios

P=despejar la mente, cuando estoy estresada

E= conoces a alguien dependiendo de las redes en tu área educativa

P=si una compañera ella le gusta mucho cosas sobre el maquillaje

E=osea ella mantiene mirando, pendiente sobre lo que suben en las redes y tal ves en algunas ocasiones cuando le hablan no pone cuidado

P=si como muy perdida de la realidad

E=en tu área social hay alguna persona dependiente de las redes

P=no

E=en tu área familiar

P=si mi prima super adicta, uno le puede hablar a cualquier hora siempre contesta

E=en tu área laboral

P= no

E=conociendo la comunicación de ahora y la antigua, cuál crees que es mejor

P=La de ahora porque facilita todo, moverse. hablar, cambio antes tocaba enviar cartas de días

E=qué pasaría en ti, si se cayeran las redes sociales, como por ejemplo cómo te sentiste el día que se cayeron las redes

P=no tenía nada que hacer, tenia el celular, sentía un poco de ansiedad y aburrimiento

E=qué hiciste para calmarte en ese momento de ansiedad

P=dormir

E=listo, vamos a pasar al área del sueño, cuántas horas se deben dormir normalmente

P=como mínimo 5 horas

E=bueno lo mas normal son 8 horas para que el cuerpo y la mente pueda descansar adecuadamente y así mismo tenga unas buenas funciones al dia siguiente, crees que las redes sociales influyen en la hora de dormir

P=si por que me acuesto y digo voy a ver un ratico y cuando me doy cuenta ha pasado una hora, hora y media, hasta dos horas y no he podido dormir

E=okey ya no te da sueño, pero ya eres consciente que es tarde y apagas el celular pero igual quedas despierta, que haces para conciliar el sueño

P=pongo música relajante eso me ayuda a conciliar el sueño

E=tienes problemas para dormir

P=si, por la pensadera y el estrés, en problemas familiares a veces personales

E=cada cuanto pasa esto a menudo, o no muy constante

P=a menudo, a la semana 5 o 4 veces, estoy durmiendo masomenos 5 horas

E=bueno por lo regular en tu dia te sientes con sueño, cansada

P=sí con mucho sueño

E=duermes por la tarde

P=trato pero no puedo conciliar el sueño

E=hace cuanto pasa esto

P=desde que empezó la pandemia, se me desordenó el sueño

E=qué es lo que más denoto esta situación

P=el cansancio

E=okey me dices que el cansancio, pero no empezaste a dormir eso denoto el cansancio

P=la ansiedad y el sueño no me dejaban dormir

E=ahora a pasado el tiempo y sigues con ese síntoma, como si te hubieras adaptado a no poder dormir, tener ansiedad, que has hecho para solucionar eso

P= no he hecho nada

E=es importante ponerle más cuidado, puedes intentar mirar tips para dormir, calmar la ansiedad o como primeramente evitar las redes sociales al dormir ya que este factor influye en la poco disposicion para dormir, el cerebro se activa y si tienen ansiedad descansar se va a volver complicado, empieza tu mente a pensar sobre tus preocupaciones volviéndose un momento de estrés y eso te va a seguir afectando cada noche, preocupate por cambiar esto que se volvió rutina , crees que puedes recuperar el tema perdido

P= depronto si, pero yo no puedo por que no tengo todo hecho

E=no tienes todo hecho?, en si no se puede tener todo hecho no se puede

P=osea quiero organizar las cosas pero no puedo, por que tanta carga, digamos tal dia trato de dejar todo listo, cumplir con tanta tarea para poder tener un dia, pero esta lo laboral, entonces como que todo corriendo

E=okey, ya has tratado de organizar y no puedes, bueno hay que mirar esto con más profundidad te explico cuando no duermes bien tu cuerpo se desgaste y te sentiras cansada al otro dia, por eso sientes que no puedes qué no organizas bien, por que tu mente no esta proccesanto bien el ahora lo que está pasando no muestra soluciones alternas para tener un equilibrio si no al contrario se sentirá agotada, con ansiedad y estrés, asi que enfocate en organizar tus problemas interno y así mismo se irán organizando los externos, has tomado pastillas para dormir

P=no

E=conoces algún familiar que tome pastillas para dormir

P=no

E=en el área educativa

P=no

E=conoces algún caso grave sobre obsesión a las redes

P=no

E=listo, eso a sido todo hasta hoy, y mira eso es lo que queremos en esta investigación mirar en estas entrevistas la afectación de las redes y cómo afecta este en el sueño y en la vida, algunos pueden ser más afectados por algún factor más que el otro sin necesidad de conectarse,como estudiantes de últimos semestres la carga es más constante generando estrés y ansiedad por ende es este proyecto gracias por tu participación tu informacion fue muy valiosa.

**Participante 4 Entrevista**

E:Hola buenos dias la siguiente entrevista es sobre las Redes sociales y su relación con el sueño en estudiantes de Psicología de la Universidad Antonio Nariño, será una encuesta breve y la idea es que sea fluida y no te quedes con respuestas cortas si no que puedas compartirme más información, como es el uso del internet de tu vida diaria

P:Lo uso prácticamente todos los días, varias horas al dia aveces pienso que me excedo un poquito, muchas veces me distraigo mucho viendo cosas o haciendo cosas y cuando me doy cuenta ya a pasado bastante tiempo, realmente creo que el internet es una buena herramienta pero muchas veces como que nos hace distraernos mucho

E: tu actualmente qué redes sociales estas utilizando

P: Whatsapp, Instagram y Twitter

E: cuál de estas tres redes te ocupa mas el tiempo

P: mas que todo Intagram Y Twitter por que uno entra y hay mucha gente que en Twitter arma debates, hay gente insultando, es la red social que permite ese tipo de cosas entonces uno se queda viendo cosas así respuestas de la gente y más respuestas como la que da más cizaña, mas que todo eso me consume tiempo, Instagram las fotos, las historias aveces me distraigo mucho con eso

E: Masomenos estas redes te distraen de tu tiempo, un tiempo completo, tiempo medio, masomenos cuantas horas?

P: 3 horas diarias acumulando cada vez que entro en el dia por hay las 3 horas si

E: Okey siendo así estas redes te entretienen y te divierten, como los debates de Twitter

P: si me entretienen un poquito, tambien informarme un poquito digamos esa red social salen muchas noticias, todo lo que sale en Bogotá, no solo por chisme si no por cosas que estás pasando en la actualidad

E: en las aplicaciones que tienes revisas las configuraciones de la privacidad, si tu cuenta es privada o pública

P: solo en Instagram y la mantengo privada no me gusta que cualquier persona entre y vea mis fotos, en Twitter nunca miro eso en esta aplicación no subo fotos ni nada simplemente entro y miro lo que están hablando, en Facebook casi no lo uso.

E: sabes cuantos contactos tienes en tus redes sociales

P: en Instagram 700

E: ¿todos los conoces en el mundo físico?

P: poquitos

E: en el whatsapp cuántos contactos tienes

P: 300

E: qué porcentaje de esos conoces

P:70 % o 80%, las otras han sido por que las e visto una vez y nos hemos agregado y ni más

E: has utilizado las redes sociales como una forma de evadir espacios

P: si alguna vez lo he hecho, trato de no hacerlo cuando entro a clase meter el celular en la maleta para que no de la tentación de revisarlo, creo que todos los seres humanos como que tenemos que vemos el celular y nos motiva abrir las redes sociales

E: conoces alguien dependiente a las redes sociales

P: no digamos que tengo una prima que sube muchas fotos y demas pero que sea asi como dependiente no

E: cuál crees que es la mejor comunicación la antigua o la actual

P: me parece que ambos tienes sus pro y sus contras antes la comunicación tocaba más en persona era más clásica, no como ahorita que hay tantos recursos digamos eso es bueno y malo por facilidades, puedes estar en cualquier lado y te puedes comunicar es más fácil, hay más recursos es una red social pero digamos nequi le facilitó mucho la vida a la gente por que le facilitó enviar dinero rapido y todas estas aplicaciones dan más recursos para la persona, pero se ve más artificial todo hay esta donde esta la contra, pero en rapidez y eficiencia es mejor la de ahora solo por eso

E: bueno, recuerdas el dia que se callo las redes sociales, que paso contigo como estuviste

P: pense que era mi celular se reinicio tres veces le quite la sim por que no era la primera vez que me había pasado, pensé que se me habia dañado de nuevo la sim, cuando pregunté a gente que estaba en mi casa también estaban sin redes

E: qué hiciste para entretenerte ya que en ese tiempo estábamos en pandemia verdad, una de las únicas cosas para entretenerse eran las redes sociales, cómo te entretuviste

P: jugue xbox

E: okey eso entretenía tu atención pero cuando recordabas la red social y pensar que no servia te generó alguna sensación

P: sentia un poquito de ansiedad algo como muy leve, digamos estaba hablando con alguien y no le llegaba los mensajes ni nada, o depronto algo importante que había dicho y necesitaba que lo leyeran y no llegaban entonces como que agg hasta a qué horas y demás

E: ahora pasaremos al área del sueño, para ti lo que has conocido cuantas horas del sueño de deben dormir

P: para mi lo necesario son 7 horas

E: tu cuantas horas duermes

P: trato de dormir las 7 pero muchas veces duermo 5, 4 a veces 6 creo que son necesarias 7 horas pero muchas veces no duermo las 7 horas

E: que influye que no puedas dormir las 7 horas

P: muchas veces trabajos de la universidad me trasnocho por eso y es dónde viene el problema el celular influyen mucho en los retrasos de los trabajos uno se sienta hacer trabajos de la universidad y deja el celular hay al lado, uno hace 10 minutitos de trabajos y miro el celular entonces cuando ya me doy cuenta ha pasado media hora entonces eso lo del celular lo retrasa a uno mucho para hacer trabajos ese tipo de distracciones

E: me estas diciendo que lo que más te afecta en la hora de dormir son tus trabajos y el celular verdad, pero cual de estas dos esta afectando mas

P: yo creo que el celular y las series se diseñan para dejar con intriga las personas eso es un negocio, mientras las personas más horas pases en las plataformas más ganan ellos

E: tienes problemas al dormir, aparte del celular

P: no me duermo te duermes muy rp8ido, el tema es que si aveces me despierto, en vez en cuando me despierto pero me vuelvo a dormir rapido tengo un sueño muy pasado

E: cuando te despiertas, tienes síntomas de fatiga, ansiedad o algo parecido?

P: por lo general me despierto tranquilo el problema es que si e tenido trastornos del sueño, parálisis del sueño pero me dan cuando duermo mal o no me trasnoche el dia anterior, un tiempo tuve un problema de ansiedad y como que me iba a dormir y el momento de dormir me despertaba como sin aire, pero ya despues me relaje de vez en cuando me da pero no le presto atención

E: para mejorar el sueño me imagino que hiciste una regulación del sueño estoy en lo correcto?

P: sí claro trate de como voy acostarme por tarde a las 11

E: has tomado pastillas para dormir

P: no

E: conoces a alguien

P: mi papá, él se toma melatonina creo, lo de el tambien es en vez en cuando hay días que se puede dormir normal y días que no puede se toma eso y ya puede dormir

E: okey veo que estás presentando síntomas parecidos a los de tu papá es importante prestarle atención a esto ya que hasta ahora va iniciando, es bueno que lo sigas regulando para que no llegues a tomar pastas, listo hemos llegado al final muchas gracias¡

**Participante 5. Entrevista**

E: Hola buenos días en esta ocasión te realizare unas preguntas sobre Redes Sociales y su relación con el sueño, es una entrevista semiestructurada lo cual te realizare preguntas y la idea es expandir un poco las respuestas, como es el uso del internet en tu vida diaria

P: prácticamente todos los días utilizo el internet, desde que despierto hasta que se hace de noche si no es que estoy trabajando o estoy estudiando

E: en el área del estudio tratas de evitar el celular

P: si trato de evitarlo por que suele distraerse fácilmente cuando me llega una notificacion o algo entonces aveces lo pongo en modo silencio, en el trabajo el celular es un escape para mi, para responder mensajes desconectarme un poquito del trabajo en espacios como de una hora

E: cuanto utilizas el celular en el dia, arto, mucho, poco

P: aproximadamente 4 o 5 horas

E: qué redes están utilizando actualmente

P: utilizo Whatsapp e Instagram no tengo mas redes

E: aplicaciones tienes

P: tengo bastantes aplicaciones de ejercicio, inglés, de la universidad no tengo más

E: por que utilizas Whatsapp e Instagram

P: Whatsapp es la principal fuente de comunicación que yo utilizo con mis compañeros y con mi familia, Instagram la utilizo mas para socializar ademas suben información pequeña es muy valiosa para uno como psicólogo para aprender y una que otras vez para mirar fotos

E: tu revisas las configuraciones de tu Instagram

P: si hace poquito lo hice, realmente tenía la cuenta pública y la puse privada, anteriormente recibía como que te sigue te sigue, gente que completamente desconozco entonces dije no solamente conocidos entonces cuando me fuera a seguir yo saber quien es realmente

E: sabes cuantos contactos tienes en Whatsapp y cuántos seguidores en Instagram

P: seguidores como 90 en Whatsapp como 150 contactos por hay o más

E: Los 90 que tienes en Instagram la mayoría los conoces?

P: si por hay un 70 % si

E: los 150 contactos que tienes en Whatsapp qué porcentaje conoces

P: podría decir que el 60% conozco

E: conoces a alguien dependiendo de las Redes Sociales

P: yo creo que la mayoría de las personas por que las utilizan todos los días entonces independientemente como tal no son

E: cuando me refiero a dependiente, claramente todo el mundo somos dependientes a las Redes Sociales pero ya como algo más profundo

P: no

E: tu te consideras dependiente de las redes

P: no

E: mirando la comunicación antigua y actual para ti cual es la mejor

P: actualmente me parece mejor el Whatsapp si es para temas románticos si la antigua

E:el dia que se cayó las redes sociales, que nos encontrábamos en pandemia que actividades hiciste y cuál fue tu reacción frente el decaimiento de las redes

P: estaba trabajando, no sentí mucho ese dia si me acuerdo que mucha gente sufrió pero yo estaba trabajando tenía la mente distraído, llegó un momento que quería llamar pero nada que hacer

E:ahora vamos a pasar al área del sueño, cuántas horas crees que es debido dormir

P:de 8 a 9 horas

E: tu cuantas horas duermes

P:6 y 4, lo laboral no me permite dormir suficiente tiempo, tengo unos hábitos y tengo que hacerlos, de 9 a.m o a veces de 2: p.m llego a las 11 a dormir me levanto a las 5 hacer ejercicio

E: es fácil conciliar el sueño para ti

P: antes si, ahora no tengo muchas cosas en mente que tengo que hacer, aveces despierto a las 3 a.m asustando por cosas que tengo que hacer

E: cuando despiertas en la madrugada, puedes volver a dormir con facilidad o no

P: depende porque si es una pesadilla me cuesta retomar el sueño, si despierto pensando en esas cosas si duermo

E:has despertado con asfixia, sudando o con ansiedad

P: si últimamente por hay 3 o 4 veces a la semana

E: has tenido que tomar pastillas

P: no me gustan las pastilla, pero si me las recomendaron

E: pero te las han recomendado

P: sí pero no me gusta

E: crees que los síntomas han aumentado últimamente

P: no antes han disminuido

E: desde cuando empezaste a presentar estos síntomas

P: desde que entré a la universidad, cuando siento que me va a pasar eso, es una frase que me ha servido "aprende a soltar"

E: listo me parece muy importante tu avance y la reducción de tus síntomas sin embargo es importante organizar más tus cosas y darle prioridad a tu salud mental, ¡hemos terminado gracias!

**Participante 6. Entrevista**

E: ¡Buenas noches!

P: ¡Buenas noches!

E: El día de hoy como el consentimiento lo informaba, vamos hablar a partir de tu experiencia acerca del uso de las redes sociales y una posible relación con el sueño ¿de acuerdo?

P: Sí, dale

E: ¿Me podrías contar cómo es tu uso del internet diariamente?

P: ¿El uso del internet en general?

E: Sí

P: El internet básicamente lo uso para consulta, también utilizó las redes sociales, el WhatsApp es la red social que más utilizo y de resto para temas de consulta de la universidad o a veces temas de trabajos, entonces digamos que también utilizo el internet para consultas

E: Ah que bueno, mencionaste qué utilizas WhatsApp ¿me puedes describir que otras redes sociales utilizas actualmente?

P: Bueno te cuento… digamos que, actualmente las redes sociales que utilizo son WhatsApp, Facebook, Messenger y Snapchat, pero la que más utilizo es WhatsApp.

E: ¿Qué es lo qué más te gusta de estas redes sociales?

P: Digamos que, es un medio de comunicación bastante útil y más cuando tienes no sé un familiar en el extranjero o cerca con el cual no puedes conversar o verte a menudo entonces me gusta porque es un medio de comunicación bastante útil y práctico en el cual tu te puedes comunicar con una persona y poder conversar y ponerse al día con esa persona o con ese familiar, siento que es método bastante práctico y sencillo que en comparación a tiempos muchos más atrás temas de telegrama, temas que tenias que cruzarte de un lado a otro y con los avances tecnológicos que se ha venido presentando siento que es un gran medio de comunicación

E: Si lo que dices, corta de cierta manera las distancias

P: exactamente

E: ¿Qué siente cuando no haces uso de ellas durante el día?

P: Ush pues… digamos que, las redes sociales se han vuelto de tu diario vivir por ejemplo a mi rara vez se me olvida el celular digamos que lo utilizas constantemente no solamente para hablar con tus compañeros sino a veces por temas laborales, se ha vuelto una herramienta muy útil y cuando no lo tienes sientes que te falta algo entonces uno se vuelve bastante dependiente al tema de la tecnología y actualmente más específicamente al celular y algo negativo que veo en la tecnología es que a veces se pierde lo de la unión familiar, se pierde la interacción y el compartir con las personas cercanas

E: ¿Tú crees que las redes sociales te entretienen y quizás sean un medio para evadir alguna cosa en particular?

P: No, no siento que sea un medio de evadir, siento que la utilizó como un medio de comunicación y también de apoyo y practicidad en temas de estudio y laborales.

E: ¿Conoces algún miembro o quizá tú misma que haya generado alguna adición a las redes sociales?

P: Digamos que, tanto, así como tener una dependencia no, no conozco alguien cercano

E: ¿Me podrías describir tu área del sueño?

P: Yo suelo ser muy organizada con el tema de mi sueño, para mi es algo importante, organizo mi día y establezco mis horarios y tengo un tiempo máximo para acostarme, me acuesto por muy tarde a las 10 PM, algo que hago para poder dormir es dejar a un lado el celular porque si yo me acuesto y hago uso del celular empiezo a revisar las redes sociales, entonces es un distractor del sueño muy grande, entonces cuando me dispongo a dormir apago mi celular y me duermo. Normalmente considero que, tengo un buen hábito del sueño que me permite rendir de una u otra manera en lo laboral y académico

E: Es decir ¿crees que el uso del celular puede afectar tu sueño?

P: creo que depende, creo que si hay una situación difícil que esté relacionada directamente con las redes sociales una publicación o algo que le afecte siento que eso si le consume mucha energía y afecta el sueño, quizá, una foto que subí y recibí un mal comentario y eso me afecta al momento de conciliar mi sueño si puede alterarlo

E: ¿Cuándo no duermes bien me describes como te sientes durante el día?

P: Sí me ha pasado no directamente por el tema de las redes solo hay días que intentas dormir, pero haciendo vueltas no logras conciliar el sueño y claramente al otro día te sientes agotado incluso me da mal genio, pero siento que todo es generar buenos hábitos

E: Bueno esto ha sido todo por el momento, muchas gracias por tu colaboración, tu tiempo.

**Participante 7. Entrevista**

E:Como se mencionan en el consentimiento informado esta entrevista va enfocado a tu experiencia con las redes sociales y tu área del sueño ¿tienes alguna pregunta hasta?

P:no, ninguna

E: ¿Me podrías describir cómo es tu uso de internet diariamente?

P: Utilizó todo el día el internet siempre estoy pendiente de las redes sociales en específico WhatsApp porque creo que es muy importante estar comunicada con la gente y pues por ahí es un medio donde la comunicación es más eficaz

E: me mencionaste que utilizas WhatsApp ¿qué otras utilizas actualmente?

P: Actualmente utilizo Instagram, Facebook y ya

E: ¿ok y cuál es la que más frecuentemente utilizas?

P: WhatsApp

E: ¿y esta para que más la utilizas?

P: para estar comunicada con la gente

E: ¿Qué es lo que más te llama la atención de estas redes sociales?

P: Bueno WhatsApp como ya lo había dicho, no es que me llame realmente la atención o como que tenga que estar metida sino es porque es un método para estar siempre pendiente de si necesitan algo de uno, Facebook pienso que es más entretenimiento que es bueno estar viendo video o memes o esas cosas y más entretenerse porque en realidad uno pierde mucho tiempo en las redes sociales y pues Instagram es lo mismo que Facebook

E: Cuando no haces uso de las redes sociales o las que frecuentas como WhatsApp o entretenimiento como Instagram y Facebook ¿Qué pasa? ¿Cómo te sientes?

P: pues en realidad yo no dependo de las redes porque yo hago mucho más cosas no sé tal vez leo o escribo, hago ejercicio entonces es como más las utilizo cuando no tengo más que hacer entonces cuando no las utilizo no es que pase mucho hay días en el que dejó el celular aparte y no utilizo la redes entonces es muy normal no utilizarlas

E: ah ok, no experimentamos nada, ¿no te estresas?

P: No

E: ¿bueno y has encontrado en algunas de las redes sociales en general algo negativo? Describelas

P: Claro que sí, pienso que hay muchas cosas negativas porque hay gente que necesita el celular solo para estar en redes sociales literal la tecnología se puede utilizar para muchas más cosas tal vez como lo dije, la pérdida de tiempo mientras uno mira facebook por media hora no sé se podría hacer otras cosas como leerse dos artículos o hacer ejercicio es mucho tiempo perdido y el tiempo no se puede recuperar entonces pienso que es lo más importante y el daño que le hace a la gente, tal vez en adolescentes o en niños pienso que tienen muy corta edad y ya tienen redes sociales y eso no me parece muy bueno, literal las redes sociales dicen que son para mayores de 18 años y hay niños que de 9 o 10 años que las utiliza y en adolescentes creo que no tienen tal madurez para utilizarlas muchas veces hay problemas con esas redes entonces pienso que hacen un daño mayor, si de pronto supiéramos utilizarlas de una buena manera no harían tanto daño pero el ser humano no utiliza las cosas de una buena manera

E: ¿en este caso como comprendes o sientes un buen uso de las redes sociales?

P: pues digamos literalmente, las redes sociales no las hicieron para darle un buen uso porque pues, bueno WhatsApp si me parece una buena herramienta para comunicarse estar pendiente, compartir trabajo es una comunicación más rápida y en ese caso sí se podría utilizar así en algunos casos se utilizan para robar gente, engañar entonces no es un buen uso, en el caso de Facebook y Instagram pienso que, es una red social como para innovar a la otra persona al vidente, quizás muchas personas la utilicen para mal para generar dinero o esas cosas que no son un buen uso

E: ¿Ok, me podrías describir tu área del sueño?

P: Siento que tengo un desorden del sueño terrible porque en realidad tengo temporadas en la cual me duermo bastante tarde y también me levanto bastante tarde entonces cuando me toca madrugar me acuesto tarde y me levanto temprano entonces es horrible porque estoy muy cansada; en el sentido que a veces se organiza mi horario y me duermo temprano pero duermo mucho tiempo unas 7 u 8 horas y aún me levanto con sueño entonces cuando duermes más tienes más sueño y si duermes menos tienes menos sueño entonces es como ese desorden, pienso que mi área del sueño está mal

E: ¿Qué aspectos consideras que pueden interferir a la hora de dormir y/o conciliar el sueño?

P: a mi me fastidia el ruido, el ruido impide conciliar el sueño y también estar preocupada por algo tal vez, uno piensa y piensa tanto en esa cosa que le preocupa y ahí es donde no puede dormir entonces se genera ese insomnio

E: ¿y cuando estas en eso que no puedes dormir, que estás dando vueltas en la cama suelen implementar algo o utilizar el celular o leer o solo estás ahí pensando?

P: es que cuando no puedo dormir y no tengo un motivo para no poder dormir si hago como cosas me paro hacer otras cosas para cansarme más eso es lo que generó y cuando algo me preocupa considero que si me quedo pensando en eso bastante tiempo hasta que concilió el sueño

E: ¿cuándo no duermes bien me podrías describir cómo te sientes en el día?

P:pienso que cuando tu te levantas y tiene mucho sueño te bañas haces todo y como que no te da sueño en el momento no, quizás, te da sueño en un momento que estás en clase y como que es mucha teoría y es ahí en donde sientes el cansancio entonces pienso que el cuerpo me pesa bastante y me genera mucho dolor de cabeza por no poder dormir porque uno hace bastante cosas en el día entonces es como no puedo dormir y me genera un poco de rabia porque no puedo dormir como que es feo

E: ¿antes de irte a dormir qué actividades realizas?

P: normalmente hago bastantes cosas como hacer trabajos y los terminó bastante tarde o a veces hago cosas habituales estoy en el celular o a veces televisión o leo

E: Para finalizar, tu no considera que, en cierta manera, tu desorden del sueño como lo has afirmado no tiene nada que ver con el uso de las redes sociales porque no te consideras dependientes a ellas

P: pienso que tanto que depende del uso de las redes, no, es más eso que tu desordenas tu rutina entonces hay días que puedes levantarte temprano, entonces organizas tu rutina de te vas acostar temprano y levantarte temprano o me acuesto tarde, entonces pienso que no es que sea dependiente de las redes sino es más tu voluntad propia si quieres organizar tu rutina y tenerla fija o pues a la final que no te importe si duermes bien o no

E: ¿Cuántas horas estás durmiendo aproximadamente?

P: En este momento más o menos 7 horas por mucho o a veces duermo 5 horas o a veces 3 horas, tengo un desorden terrible

E: ¿y nunca has ido al médico y has manifestado esto?

P: no la verdad no, en algún momento pensé que tenía anemia, dormía bastante y seguía con mucho sueño en el día, pero nunca lo confirme en el médico

E: si sería pertinente que revisar eso con experto, le damos finalidad a la entrevista, muchas gracias.

**Participante 8. Entrevista**

E: ¡Hola! Muchas gracias por participar en esta entrevista, como revisaste en el consentimiento informado esta entrevista en acerca de tu experiencia con las redes sociales y tu área del sueño. ¿Me podrías describir cómo es tu uso del internet en general?

P:es que normalmente siempre lo utilizo, lo utilizo muy seguido para trabajos comunicación trabajo y estudio con el internet entonces siempre lo mantengo en funcionamiento y uno como persona y estudiante como que consume mucho internet y redes sociales

E: me podrías describir que redes sociales usas actualmente

P: Facebook, WhatsApp, Instagram y tik tok

E: ¿y cuál es la que más te gusta o cuales son las que más te gusta?

P: Normalmente uso WhatsApp y Instagram

E: ¿Qué te gusta de estas redes sociales?

P:WhatsApp lo utilizó para la comunicación ese es el principal uso que le doy a WhatsApp y Instagram es para entretenimiento para inspiración, todo mi fit es deportivo artístico, yo consumo mucho Instagram por eso

E: ¡qué chévere! ¿Te gusta el deporte?

P: Sí, actualmente practico patinaje agresivo

E: ¡qué chévere!

P: Si

E: Bueno ¿Cuándo no haces uso de las redes sociales puede ser un día o dos días cómo te sientes?

P: ansiosa, nosotros permanecemos con el celular en la mano todo el tiempo, yo estoy revisando redes constantemente, entonces es muy raro que yo esté concentrada en algo y a veces me desconcentro por mirar redes

E: ¿qué cosas negativas encuentras en las redes sociales?

P: Umm es que hay tantas cosas malas en las redes sociales, digamos lo del consumismo es bastante que te este saliendo publicidad constantemente, todo el tiempo porque pareciera que estas hablando de un tema y ya te aparece publicidad como si nos estuviera vigilando, también el body shaming, el bullying que se presenta en las redes sociales, tu no puedes subir una foto porque de pronto van haber malos comentarios, entonces yo creo que es más que todo eso

E: ¿me podrías describir cómo consideras que es tu área del sueño?

P:Yo creo que es bastante mal, digamos lo recomendado uno como adulto se supone que, debe de dormir 8 horas más o menos, digamos yo como estudiante yo sufro de ansiedad entonces el sueño empeora porque sufres de ansiedad porque trasnochas por trabajos por lo que sea, trasnochas siempre por la universidad y a eso como que le añades lo de la ansiedad el sueño a disminuido un poco, he llegado a dormir 4 o 5 horas o menos y eso influye mucho en la atención y a nivel de salud física disminuye muchísimo

E: mencionas que aparte de la ansiedad y la carga académica ¿qué otros aspectos podrías identificar que estos afecten para conciliar el sueño?

P: el uso de las redes sociales tengo entendido que es algo más cognitivo tú mantienes el celular en la cara con la luz entonces eso no permite conciliar el sueño con regularidad entonces cuando yo me voy acostar siempre reviso las redes sociales a veces uno se distrae viendo cosas, la luz interfiere demasiado en temas de conciliar el sueño, es eso más que todo

E: Ok, si tuvieras la oportunidad de cambiar un hábito del sueño que te esté perjudicando ¿Cuál sería?

P:de pronto eso, las redes sociales desconectarme más temprano de las redes sociales, para conciliar el sueño yo creo que sería eso, hacer una limpieza de eso y ya

E: ¿Cuándo no duermes lo suficiente como te sientes en el día?

P: normalmente somnolencia, mareos, físicamente dan muchas cosas a veces, también me distraigo con facilidad entonces me enfoco en otras cosas y pierdo la capacidad de concentración

E: ¿me podrías describir qué actividades realizas antes de irte a dormir?

P: Umm, normalmente siempre hago trabajos y después hago uso de las redes sociales antes de dormir

E: ¿cuánto tiempo aproximadamente le dedicas al uso de las redes sociales?

P: no lo sé pero sé que es mucho tiempo, como 5 o 6 horas al día

E: ok, listo, ya finalizamos la entrevista, muchas gracias por tu tiempo.

**Participante 9. Entrevista**

E: ¡Hola! Muchas gracias por participar en esta entrevista, como revisaste en el consentimiento informado esta entrevista en acerca de tu experiencia con las redes sociales y tu área del sueño. ¿Me podrías describir cómo es tu uso del internet en general?

P: uff, el internet, lo primero que hago al llegar a mi casa es revisar las redes sociales ya después pasada de la universidad, veo facebook, Instagram, WhatsApp y luego reviso correos y plataforma de la universidad y bueno depende de que tan atareado este de los deberes de la universidad reviso las redes sociales pierdo el tiempo en ellas, incluso también usó Youtube que no considero como red social

E:¿ Cuáles son las redes sociales que más utilizas?

P: Facebook. Instagram y WhatsApp

E: ¿Qué te gusta de esas redes sociales?

P: de facebook digamos es la primera red social en las que mucha gente abrió su cuenta por primera vez así que mucha gente lo tiene, el Instagram es como algo más rápido solo mirar lo que la gente hace día a día, simplemente entretenimiento y en WhatsApp es donde tengo la gente más cercana y estoy pendiente de los chats

E: ¿Qué sientes cuando no haces uso de las redes sociales?

P: Me siento desactualizado de lo que pasa si no ingresó a las redes, recientemente tuve una experiencia que no tuve por un tiempo celular porque me lo robaron en ese momento estaba desconectado y estuve ausente en la universidad ese tiempo solo me conectaba por medio del computador hablar con mi compañero solo temas académicos y ya no miraba bien las redes sociales

E: ¿Qué aspectos negativos has identificado en las redes sociales?

P: se pierde mucho tiempo, las redes sociales se pueden utilizar mejor como generar ingresos, consumir demasiado entretenimiento siento que, si perjudica la productividad en vez de estudiar o trabajar y las redes no considero un medio para informarse, pero no aprender porque hay información falsa

E: ¿me podrías describir cómo es tu área del sueño?

P: cuando no hago nada en el transcurso de mi casa a la universidad pues estoy en transporte público no tengo nada que hacer, no saco el celular entonces en ese desplazamiento me da sueño, pero igual cuando llego a la universidad ya se me quita la pereza, pero digamos en el tiempo del sueño, es bastante malo tengo que despertarme tipo 4:20 AM y me acuesto a la 1 AM haciendo trabajos o que tengo dificultades en el sueño, no me sale rentable dormir en las tardes porque en la noche no puedo dormir

E: ¿Qué actividades crees que afectan a la hora de conciliar el sueño aparte de la carga académica?

P: digamos que a la hora de dormir hay que tomarse el tiempo para que a uno le de sueño, si uno solo se centra en estar apagado y estar acostado y uno no se siente lo suficientemente cansado entonces empiezo a revisar las redes sociales o a jugar en el celular o hablar con algún amigo

E: ¿si tuvieras la oportunidad que hábitos cambiarías para conciliar el sueño?

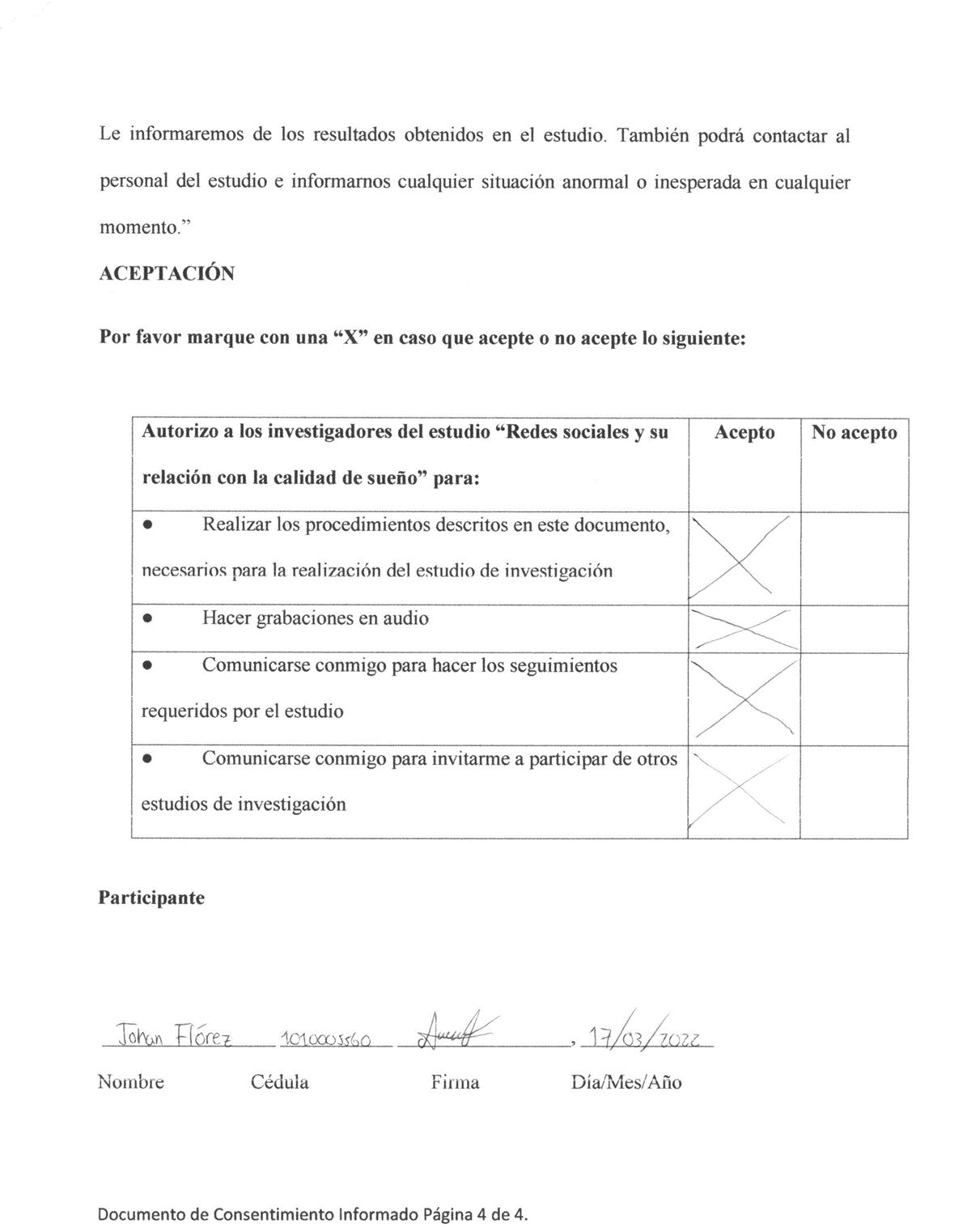
P: Adoptar no dormir por las tardes si me deja muy activo en las noches, entonces lo que haría es tomar un horario fijo en el cual ya debería de parar las actividades que tengo a menos que sean urgentes porque a veces pasan dificultades y es necesario trasnochar, pero en cuestión en malgastar el tiempo en las redes sociales más bien organizar mi horario

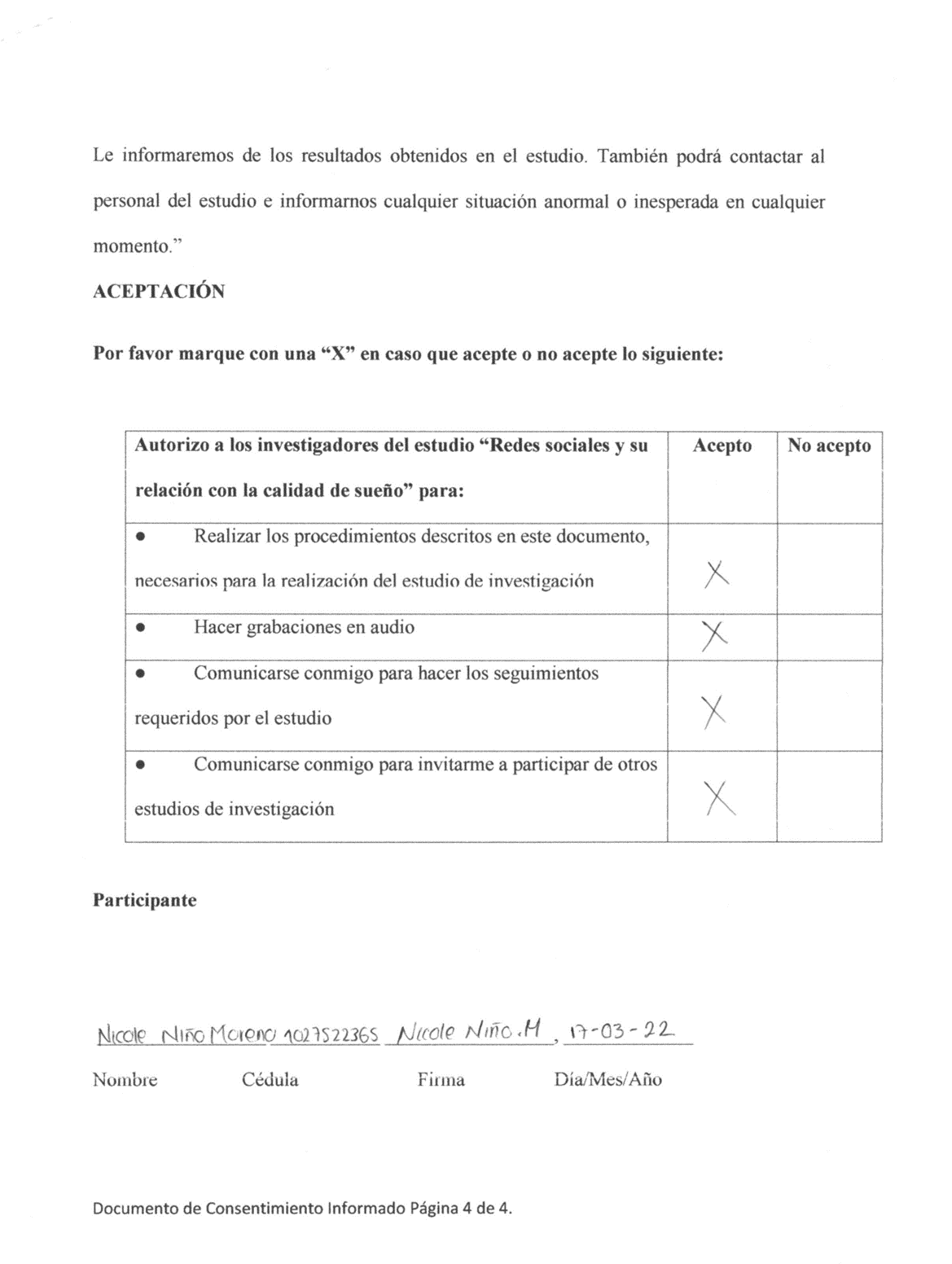
E:¿Qué actividades realizas antes de ir a dormir?

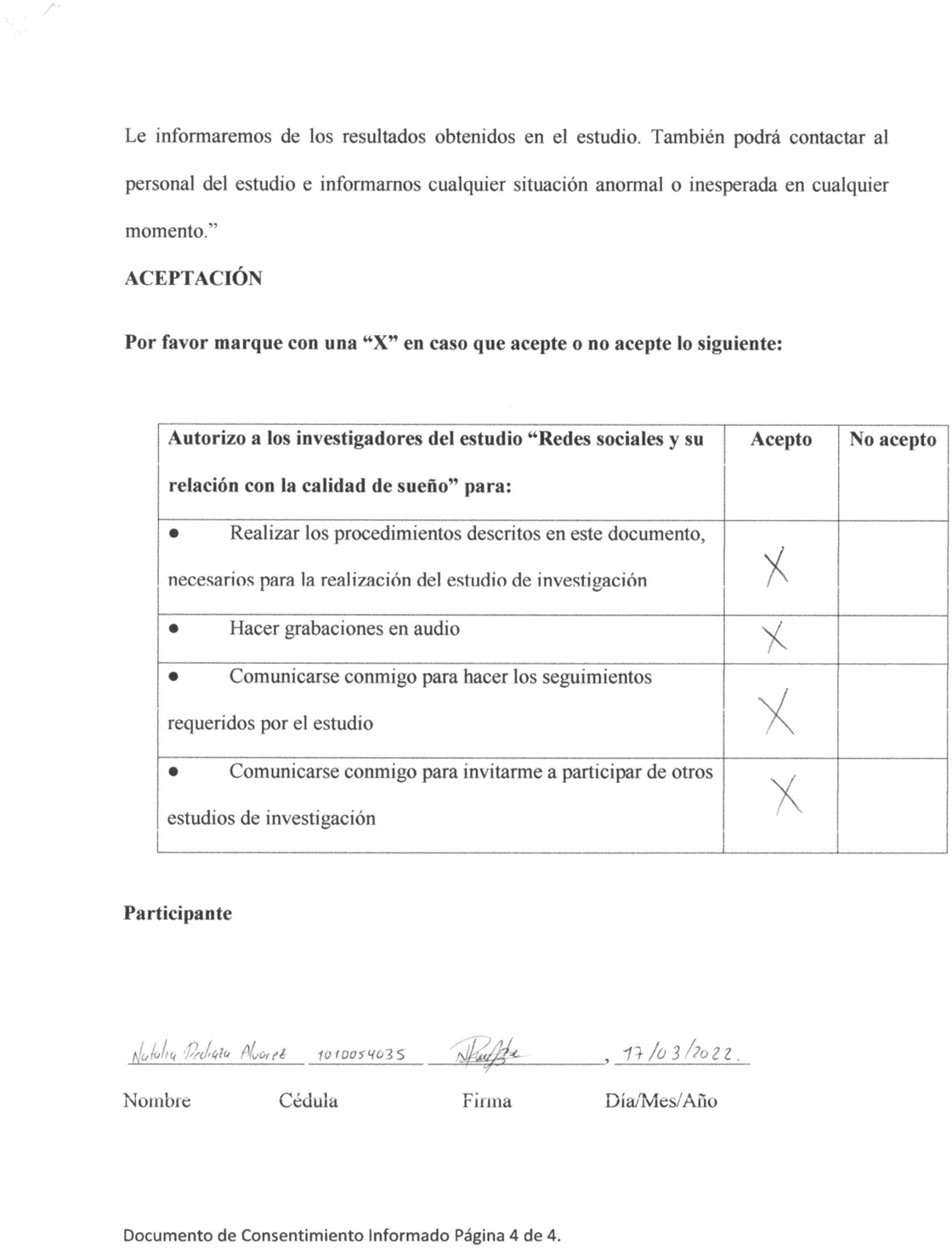
P:Ceno, me lavo los dientes y la cara para ir a dormir y aquí depende si estoy cansado me acuesto de una sino reviso mis redes sociales y ahí gasto mi tiempo en esto hasta que me coja el sueño

E: listo eso es todo, muchas gracias por tu tiempo.

**Consentimientos**







Le informaremos de los resultados obtenidos en el estudio. También podrá contactar al personal del estudio e informarnos cualquier situación anormal o inesperada en cualquier momento.”

**ACEPTACIÓN**

**Por favor marque con una “X” en caso que acepte o no acepte lo siguiente:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Autorizo a los investigadores del estudio “Redes sociales y su relación con la calidad de sueño” para:** | **Acepto**  X | **No acepto** |
| ● Realizar los procedimientos descritos en este documento, necesarios para la realización del estudio de investigación | X |  |
| ● Hacer grabaciones en audio | X |  |
| ● Comunicarse conmigo para hacer los seguimientos requeridos por el estudio | X |  |
| ● Comunicarse conmigo para invitarme a participar de otros estudios de investigación | X |  |

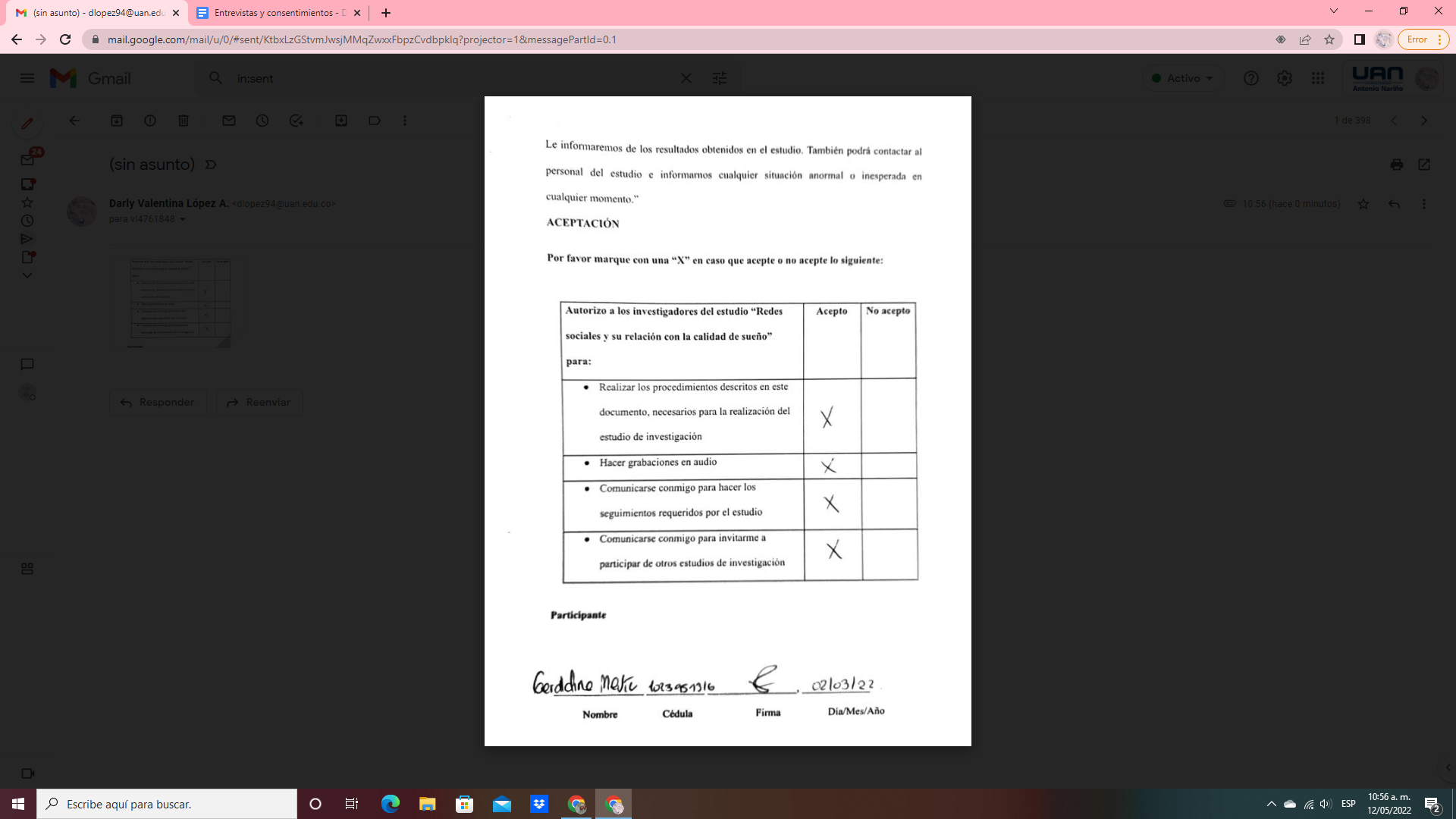
**Participante**

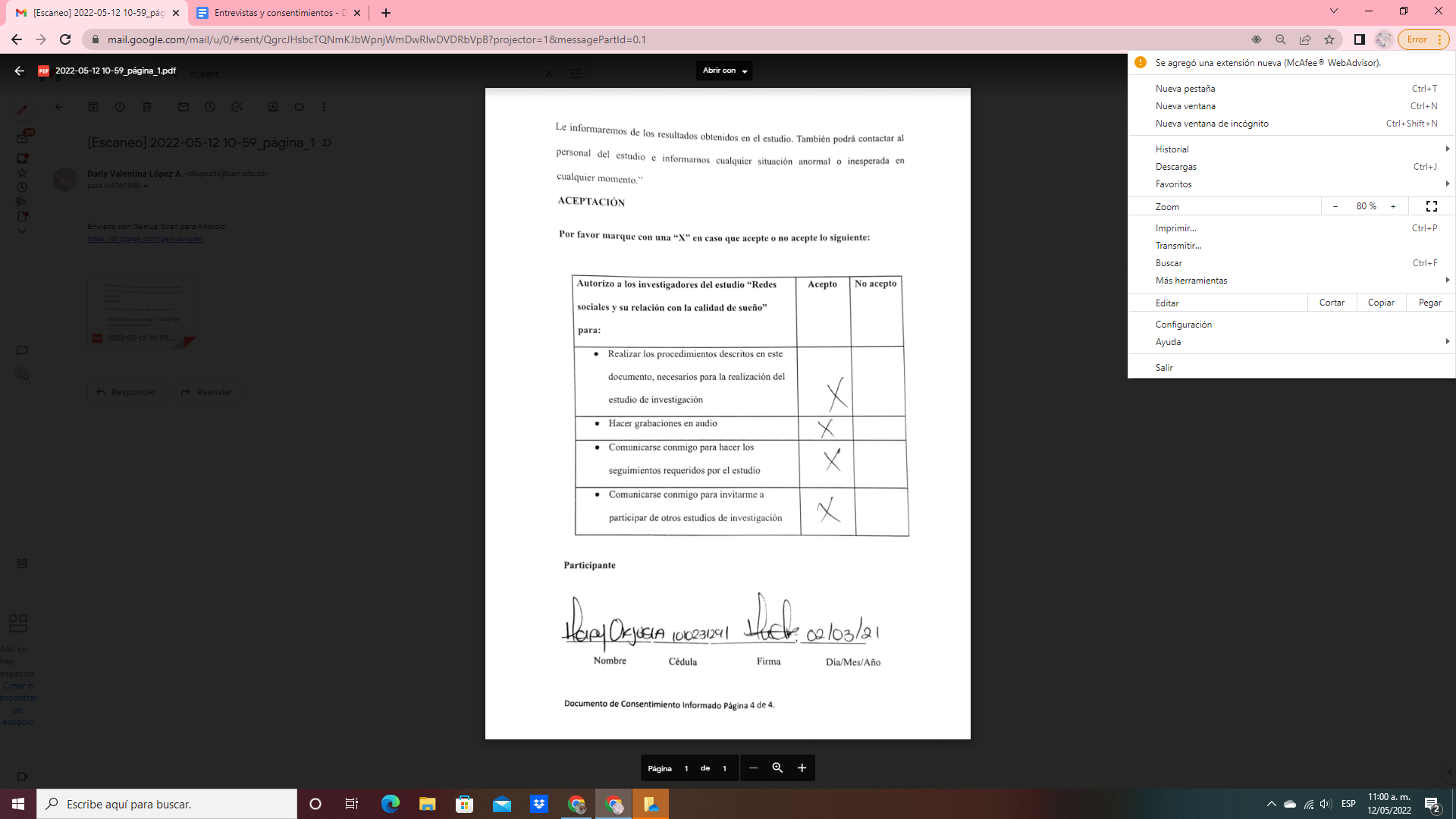


Carolina Prada Cerquera

102243596

14 Marzo - 2022





Le informaremos de los resultados obtenidos en el estudio. También podrá contactar al personal del estudio e informarnos cualquier situación anormal o inesperada en cualquier momento.”

**ACEPTACIÓN**

**Por favor marque con una “X” en caso que acepte o no acepte lo siguiente:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Autorizo a los investigadores del estudio “Redes sociales y su relación con la calidad de sueño” para:** | **Acepto**  X | **No acepto** |
| ● Realizar los procedimientos descritos en este documento, necesarios para la realización del estudio de investigación | X |  |
| ● Hacer grabaciones en audio | X |  |
| ● Comunicarse conmigo para hacer los seguimientos requeridos por el estudio | X |  |
| ● Comunicarse conmigo para invitarme a participar de otros estudios de investigación | X |  |

**Participante**



Yors Gandhy Alarcon Mejia

1000810326

02/ 03 / 2022

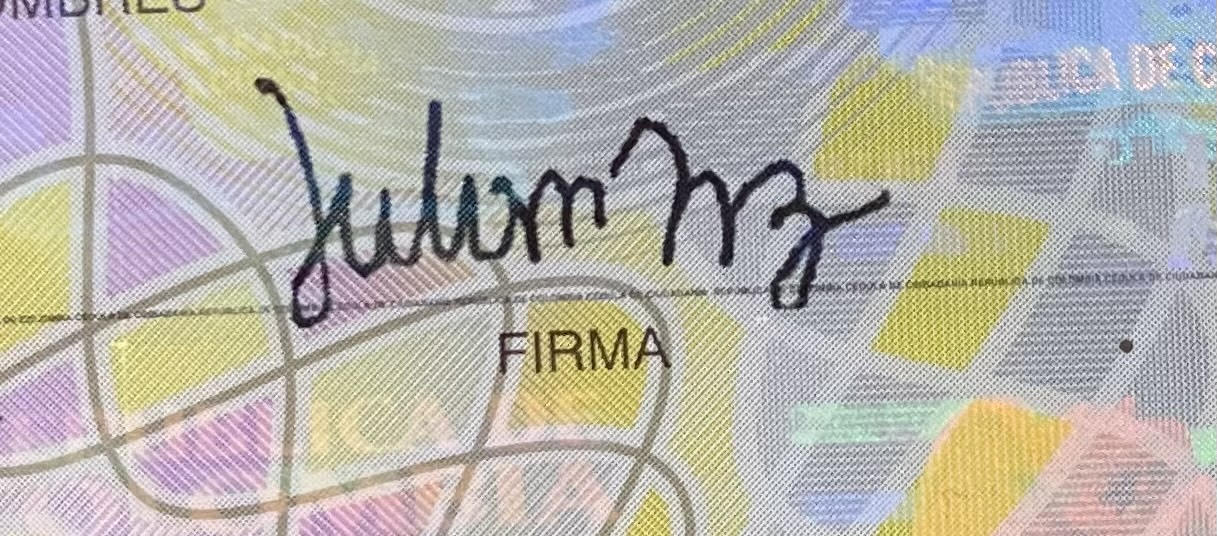
Le informaremos de los resultados obtenidos en el estudio. También podrá contactar al personal del estudio e informarnos cualquier situación anormal o inesperada en cualquier momento.”

**ACEPTACIÓN**

**Por favor marque con una “X” en caso que acepte o no acepte lo siguiente:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Autorizo a los investigadores del estudio “Redes sociales y su relación con la calidad de sueño” para:** | **Acepto**  X | **No acepto** |
| ● Realizar los procedimientos descritos en este documento, necesarios para la realización del estudio de investigación | X |  |
| ● Hacer grabaciones en audio | X |  |
| ● Comunicarse conmigo para hacer los seguimientos requeridos por el estudio | X |  |
| ● Comunicarse conmigo para invitarme a participar de otros estudios de investigación | X |  |

**Participante**



Julian David Martínez Gordillo

1013689049

02/ 03 / 2022

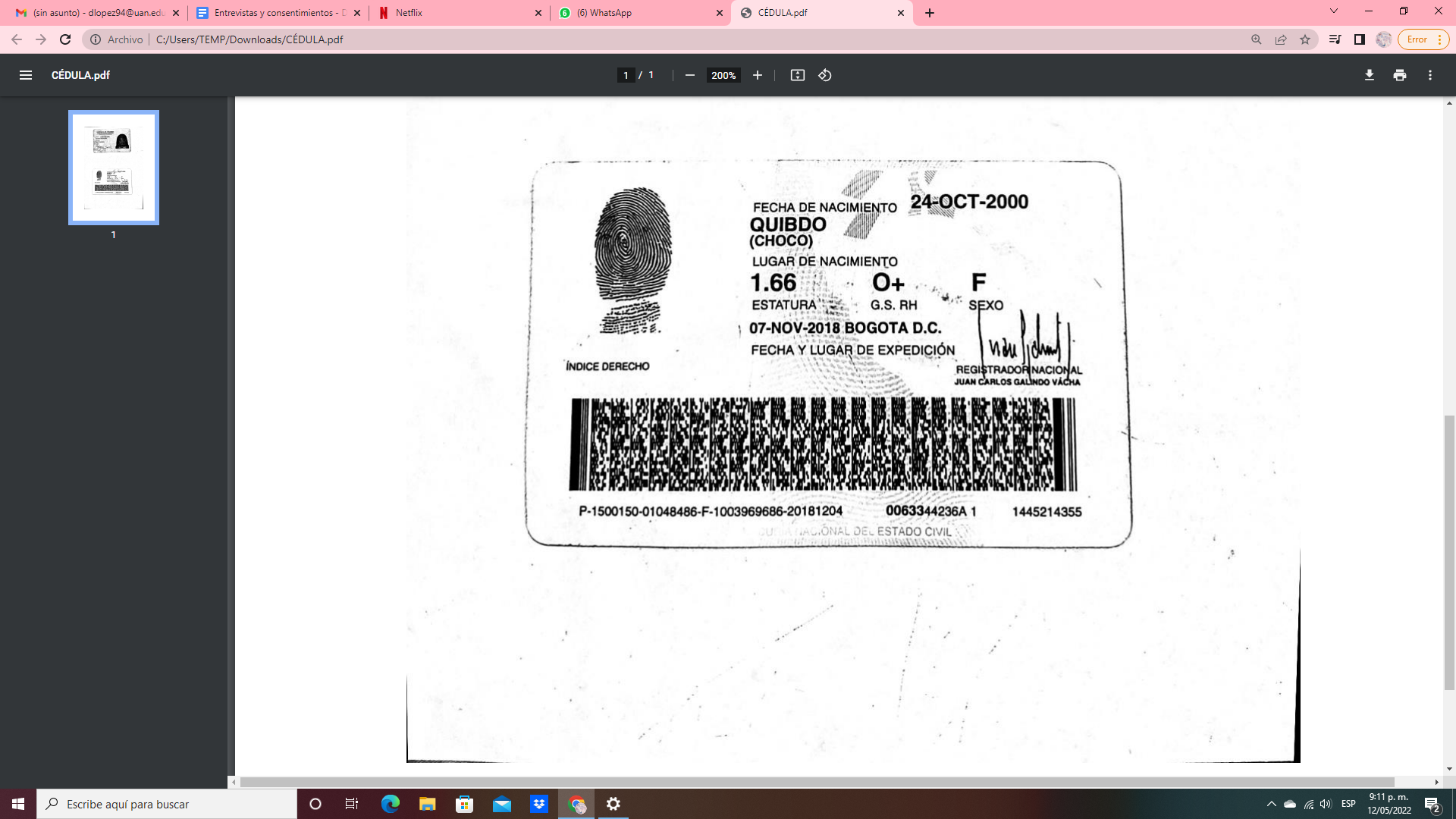
Le informaremos de los resultados obtenidos en el estudio. También podrá contactar al personal del estudio e informarnos cualquier situación anormal o inesperada en cualquier momento.”

**ACEPTACIÓN**

**Por favor marque con una “X” en caso que acepte o no acepte lo siguiente:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Autorizo a los investigadores del estudio “Redes sociales y su relación con la calidad de sueño” para:** | **Acepto**  X | **No acepto** |
| ● Realizar los procedimientos descritos en este documento, necesarios para la realización del estudio de investigación | X |  |
| ● Hacer grabaciones en audio | X |  |
| ● Comunicarse conmigo para hacer los seguimientos requeridos por el estudio | X |  |
| ● Comunicarse conmigo para invitarme a participar de otros estudios de investigación | X |  |

**Participante**



Keicy Marihu Santos Renteria

1.003.969.686

02/ 03 / 2022