

## Las Redes Sociales y su efecto en el sueño

**Sandra Elizabeth Hidalgo Pérez**  
Universidad de Guadalajara  
[sandrahp28@gmail.com](mailto:sandrahp28@gmail.com)

**María del Sol Orozco Aguirre**  
Universidad de Guadalajara  
[orozcoaguirre@gmail.com](mailto:orozcoaguirre@gmail.com)

**Maira Angélica Rojas Contreras**  
Universidad de Guadalajara  
[mrcucea@gmail.com](mailto:mrcucea@gmail.com)

### Resumen

Con el surgimiento de la Web 2.0 y las Tecnologías de la Información y la Comunicación, el acceso cada vez más a las redes a través de los dispositivos móviles (tablets, teléfonos móviles, organizadores y asistentes personales digitales (Personal Digital Assistant, computadoras portátiles, etcétera), ha aumentado de manera considerable. Para una gran cantidad de personas que interactúan en las redes sociales, estas se han vuelto indispensables en su vida diaria, a tal grado que un buen porcentaje de su tiempo lo dedican a estar conectados en alguna de ellas, provocando con ello que la vida social y muchas veces también familiar ya no se realice cara a cara. Incluso, la mayoría de las personas tienen su teléfono móvil conectado todo el tiempo, de tal forma que hasta duermen con los dispositivos móviles a un lado. Su vida y actividades diarias giran entorno a las redes sociales, llegando a dedicarles gran parte de la noche y, por tanto, no durmiendo lo suficiente por su causa.

Para poder demostrar lo anteriormente señalado, se aplicará una encuesta a alumnos del Centro Universitario de Ciencias Económico Administrativas de la Universidad de Guadalajara.

**Palabras clave:** Web 2.0, Tecnologías de la Información y la Comunicación, redes sociales, dispositivos móviles.

## Introducción

Los seres humanos siempre han interactuado entre sí, creando relaciones de muy variada índole, entre las cuales se encuentran las de tipo familiar, laboral y social; sin embargo, con el surgimiento de la Web 2.0 y las Tecnologías de la Información y la Comunicación, las formas como se relaciona han cambiado, y ahora hace uso de las redes sociales para comunicarse, “el Internet ha favorecido el desarrollo y ampliación de las redes sociales” (Fotonostra, 2012). Cada día es más común que cientos de personas socialicen por este medio.

El acceso a las redes sociales ha ido en aumento a través de las nuevas tecnologías; por ejemplo, los dispositivos móviles (tablets, teléfonos móviles, organizadores y los asistentes personales digitales: personal digital assistant, computadoras portátiles, etcétera). Cada día una gran cantidad de personas interactúan en las redes sociales, volviendo las indispensables en su vida diaria. Hay quienes las utilizan como herramienta de trabajo, pero también hay quienes las usan todo el tiempo, llegando al extremo de desvelarse innecesariamente o mantenerse conectados mientras duermen.

No dormir la suficiente cantidad de horas es contraproducente para la salud; se deja de pensar adecuadamente, el rendimiento de la persona no es el mismo y su desempeño disminuye.

## Desarrollo

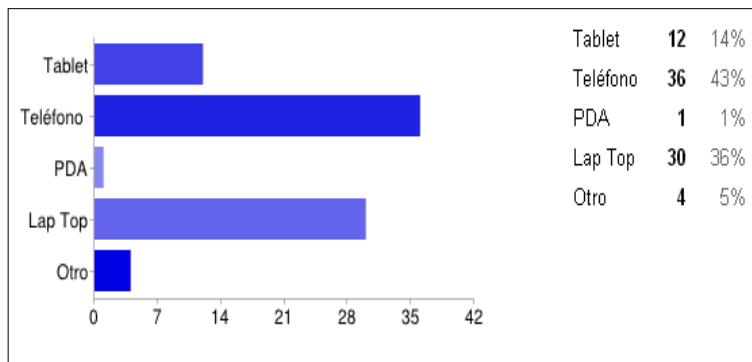
Para poder conocer la cantidad de alumnos que usan en la noche las redes sociales, se realizó una encuesta en el Centro Universitario de Ciencias Económico Administrativas a los alumnos de primer semestre de carreras como: administración, turismo, mercadotecnia, negocios y tecnologías de la información. Con las siguientes preguntas, se determinaron elementos primordiales con los que debe contar el alumno para podertener acceso a las redes sociales:

1. ¿Cuentas con alguno de los siguientes dispositivos móviles?
2. ¿Tu dispositivo tiene conexión a Internet?
3. ¿En qué momento del día utilizas más tu dispositivo móvil?
4. ¿Haces uso de alguna red social?
5. ¿Puedes indicar cuál?
6. ¿Para qué utilizas las redes sociales?
7. ¿Con qué frecuencia utilizas las redes sociales?

8. ¿Cuántas horas del día en promedio dedicas al uso de las redes sociales?
9. ¿Mantienes tu dispositivo móvil a un lado de tu cama (teléfono, laptop, etcétera) cuando duermes?
10. ¿Con qué frecuencia te desvelas haciendo uso de las redes sociales?
11. ¿Cuántas horas por la noche en promedio dedicas al uso de las redes sociales?

Para aplicar las encuestas se tomó una muestra de 37 alumnos, y los datos que se obtuvieron fueron los siguientes:

Con respecto a los resultados de la pregunta: ¿Cuentas con alguno de los siguientes dispositivos móviles? (tablet, teléfono móvil, PDA, laptop, entre otros), se realizó la siguiente gráfica.

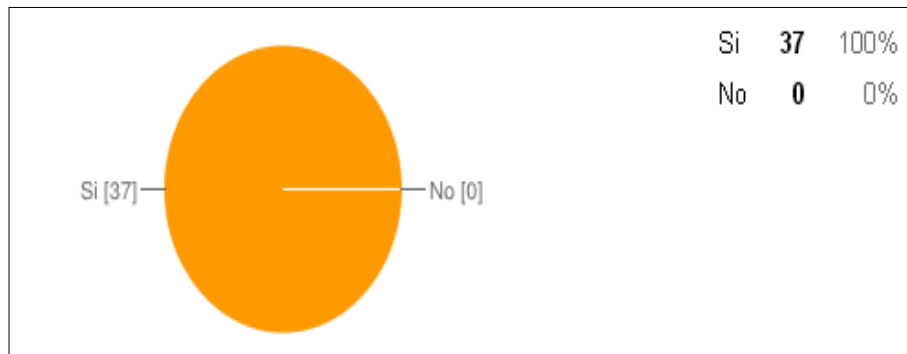


*Gráfica 1 ¿Cuentas con alguno de los siguientes dispositivos móviles?*

43% de los encuestados dijo tener teléfono móvil, o algún otro de los dispositivos móviles.

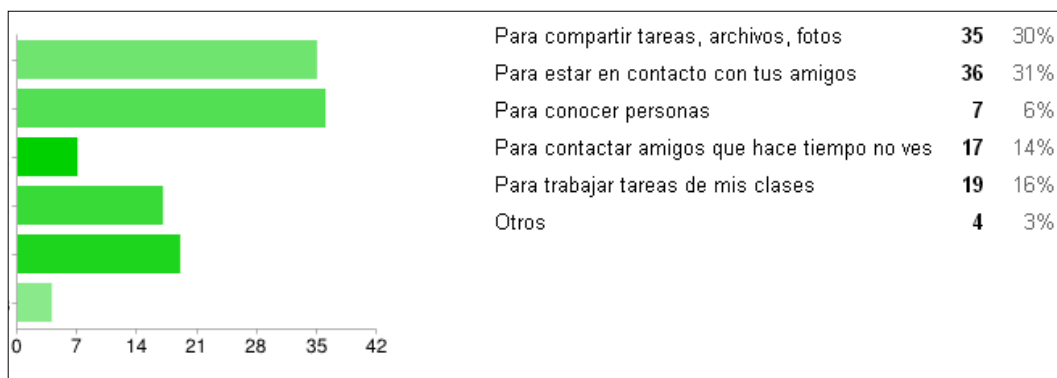
En el caso de la pregunta, ¿Tu dispositivo tiene conexión a Internet?,

100% de los encuestados contestó que sí, tal como se puede observar en la gráfica 2.



Gráfica 2 Dispositivo con conexión a Internet

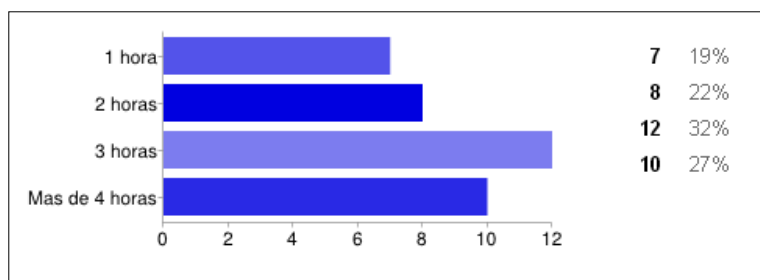
Todos indicaron hacer uso de alguna red social, aunque en su mayoría utilizan el Facebook, pero el uso que le dan es variado, según la gráfica 3.



Gráfica 3 Utilización de las redes sociales

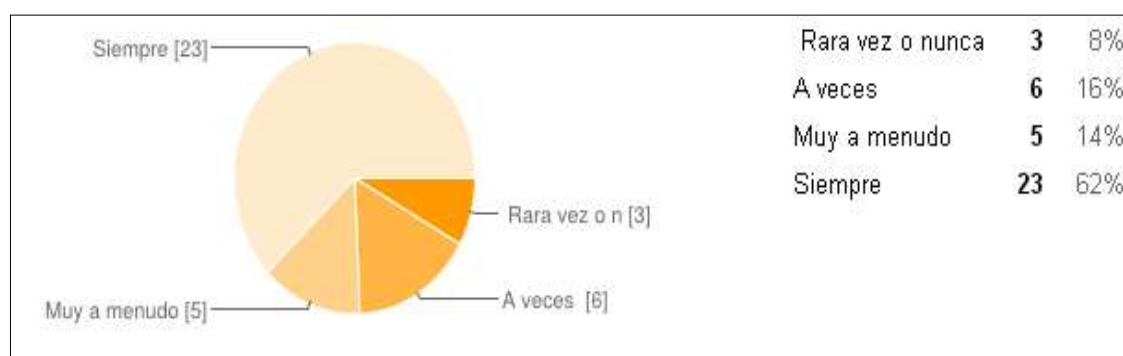
Un gran porcentaje contestó que las utilizan para estar en contacto con sus amigos o para compartir tareas, archivos y fotos. Ver gráfica 3.

En la gráfica 4 se muestra cuántas horas en promedio dedican al día a las redes sociales; 32% de los encuestados contestó que en promedio le dedican 3 horas al día.



Gráfica 4 Horas al día dedicadas al uso de las redes sociales

Cabe notar que 62% de los alumnos tiene a su lado algún dispositivo móvil mientras duermen, como se muestra en la gráfica 5.



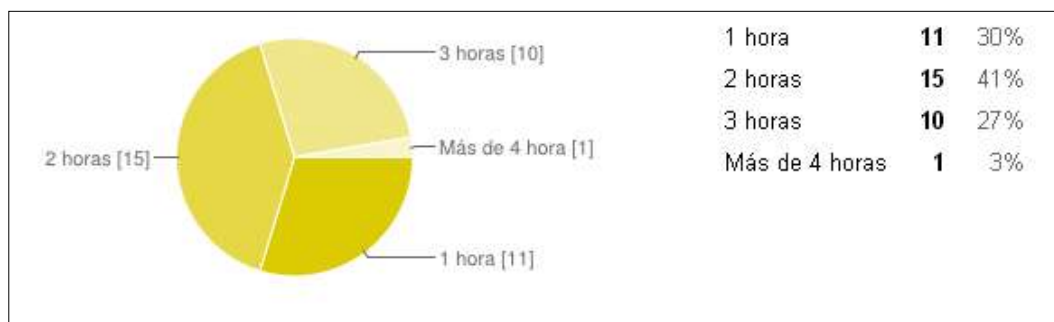
Gráfica 5 Alumnos que duermen con su dispositivo móvil

Por otro lado, 60% de los encuestados contestó que a veces se desvelan para hacer uso de alguna red social. Ver gráfica 6.



Gráfica 6. Frecuencia del uso por la noche de las redes sociales

Para concluir, en promedio los alumnos dedican dos horas en las noches al uso de las redes sociales. Ver gráfica 7.



Gráfica 7 Horas dedicadas por la noche a las redes sociales

Los datos obtenidos son de suma importancia, ya que se puede observar que, efectivamente, muchos de los alumnos se la pasan socializando en las redes cuando deben descansar. Es preocupante, pues sus necesidades de descanso aumentan al estar en la última etapa de su crecimiento. La adolescencia tardía, que comprende de los 14 a los 18 años de edad, y la primera juventud, que oscila entre los 19 y los 30 años, son etapas en las que se requiere dormir 10 horas al día en promedio. Si no se duerme bien, se es propenso a contraer diversas enfermedades y malestares, se agudiza la diabetes y la hipertensión arterial, hay serios problemas en el desempeño diario, la persona se vuelve lenta y la calidad de vida se deteriora (Universal, 2012).

Cada hora que se escatima al descanso diario se suma a una cuenta intangible que los expertos denominan "deuda de sueño" y que reduce la capacidad de desarrollar actividades que requieren una atención plena. El peso de cada una de estas horas puede llegar a ser abrumador, sobre todo en profesiones con escasez de efectivos y turnos largos. Como datos importantes se menciona "el vertido del petrolero Exxon Valdez, la catástrofe nuclear de Chernóbil (Ucrania) o el vertido químico de Bophal (India), que se llevó por delante más de 15,000 vidas; todas estas desgracias se han atribuido a errores de personas que llevaban muchas horas sin dormir".

Otros estudios en hospitales de Estados Unidos han demostrado que los turnos continuos de más de 24 horas, algo habitual en ese país, triplicaban el número de errores serios en los que los pacientes sufrieron alguna lesión a manos de un médico zombi (García, 2010).

"No podemos engañar al cuerpo y privarle de las horas de sueño que necesita", se afirma en un estudio realizado por Cohen (Cohen, 2010) y que ha sido el primero en demostrar que la falta

acumulada de sueño durante días y semanas empeora las capacidades cognitivas de una persona, en un proceso que tal vez sea irreversible.

## Conclusiones

El uso de las redes sociales son un gran avance en cuestiones tecnológicas, ya que gracias a ellas los alumnos pueden realizar innumerables tareas, sin embargo, su uso no siempre es bueno, ya que si se hace de manera excesiva, se corre el riesgo de caer en una adicción y ocasionar graves problemas físicos y mentales; robarse horas de sueño no es saludable, como podemos observar en los datos obtenidos a través de la encuesta aplicada. Tras analizar lo anterior, deberíamos replantearnos nuestras prioridades en las actividades diarias y cuidar que nuestra vida no gire en torno a las redes sociales.

Pero creo que las personas no somos conscientes de la importancia vital del descanso. No lo tratamos con la importancia que tiene.

## Referencias electrónicas

1. Cohen, D. (2010). *Publico.es*. Recuperado el 03 de Agosto de 2013, de <http://www.publico.es/290393/el-sueno-siempre-cobra-sus-deudas>
2. Fotonostra. (2012). *Redes Sociales*. Recuperado el 03 de Marzo de 2013, de <http://www.fotonostra.com/digital/redesociales.htm>
3. Garcia, D. (02 de Febrero de 2010). *El profesordeciencias*. Recuperado el Septiembre de 2013, de <http://elprofesordeciencias.blog.com.es/2010/02/02/nuevo-estudio-sobre-los-problemas-causados-por-dormir-poco-7923598/>
4. Universal, E. (2012). *El siglo del Torreon.com.mx*. Recuperado el 12 de Mayo de 2013, de <http://www.elsiglodetorreon.com.mx/noticia/317690.consecuencias-de-no-dormir-por-las-noches.html>

