

## Impacto de Instagram en los adolescentes

¿De qué manera el uso de Instagram en horarios nocturnos afecta el hábito del sueño en los adolescentes entre los 15-18 años del colegio alemán de Barranquilla?

Número de convocatoria: 001420-0020

SOCIEDAD DIGITAL

Nro. de palabras: 3710

## Tabla de contenido

Introducción .....	3
1. Capítulo 1/Marco teórico .....	6
1.1. Influencia de las redes sociales en la autoestima y su correlación social de los adolescentes ...	6
1.2. Privacidad y seguridad en las redes sociales .....	6
1.3. El impacto que genera Instagram sobre el estado físico y emocional de los adolescentes .....	7
1.4. La relación con el uso nocturno de redes sociales y su impacto en el hábito del sueño .....	8
Capítulo 2/Marco metodológico .....	10
Análisis encuesta .....	11
Conclusiones.....	22
Referencias.....	24
Referencias.....	24
Anexos .....	26

## Introducción

La innovación de las redes sociales en la época contemporánea ha sido de gran influencia, dado que ha logrado un cambio significativo en la comunicación, la información transmitida y la construcción de identidades. En el primer ámbito sobre "El cambio en la comunicación surgió con el nacimiento de los SMS, los seres sociales comenzamos a abreviar las palabras, después llegaron los atractivos emoticonos, y seguidamente, los emojis. Gracias a las nuevas plataformas digitales las personas pueden comunicarse desde cualquier parte del mundo" (Juarez, 2022)

En el contorno de construcción de identidades, "En las redes sociales se construye un yo objetualizado desde la implicación subjetiva de mostrarnos a los otros sociales" (Fernández, 2012) Estos han llevado a redefinir el término de amistades y comunidad.

Porque se menciona que ha cambiado la comunicación e identidades, Instagram se enfoca en darle a su receptor una comunicación visual a través de imágenes y videos, esto ha llevado a que los adolescentes prioricen la expresión visual antes que las palabras, esta herramienta también proporciona una plataforma para que los adolescentes se conecten con sus amigos en línea o construyan nuevas.

Una evaluación sobre la huella que deja Instagram sobre los jóvenes implica utilizar investigación como la teoría del impacto de social de Vygotsky, quien sugiere que la interacción social a través de plataformas tiene una gran importancia en el desarrollo cognitivo y social. " (Vygotsky, 1978)

La relación que poseen los adolescentes con las redes sociales sobre todo Instagram, ha sido objeto de múltiples investigaciones y debates en las áreas de psicología, sociología y la salud mental. Lo cual genera interés en la respuesta a la pregunta en la cual se enfoca esta

investigación ¿De qué manera el uso de Instagram en horarios nocturnos afecta el hábito del sueño en los adolescentes entre los 15-18 años del colegio alemán de Barranquilla?, siendo esta de importancia para conocer los factores que afectan a su desarrollo.

Las redes sociales se han convertido en uno de los apoyos más grandes para el ser humano, nos permite crear un nuevo mundo basado a lo que a la persona le aficione, pero para los adolescentes es mucho más complejo, para ellos es una vía para solucionar sus problemas o simplemente salir de la realidad en la que se encuentran, pero aun así ellos cuentan con una gran ventaja y es que las nuevas generaciones, sobre todo la z, que nació a principios de los 2000 pero antes del 2010, es considerada como "nativos digitales, dado que han crecido en un entorno puramente tecnológico, "la *Gen Z* sobre el rol de la tecnología en la educación, se encontró que: "el 47 % pasa más de tres horas diarias en una plataforma de video, el 59 % prefiere utilizar YouTube para aprender y el 39 % prefiere que la instrucción sea dirigida por un profesor." (Pearson, 2018)

Con relación a lo anterior, se puede apreciar como los jóvenes han aprendido a manejar la tecnología a su beneficio, ayudándose a sí mismos con su propia educación.

En numerosas entrevistas, artículos y demás se ha hecho presente el comentario; sobre como los adolescentes necesitan aproximadamente entre 8-10 horas de sueño para poder mantener una buena salud y mantener una mente sana.

Este es de suma importancia porque causa múltiples consecuencias al estado de los adolescentes, ocasionándole diversos problemas de salud, de los cuales se hablarán más a fondo en el transcurso del ensayo. También nos permite evaluar los conocimientos existentes, sobre todo el conocimiento científico y filosóficos, en este caso por la comprensión de un método científico como son los estudios que se mostraran a continuación y las reflexiones que genera.

A partir de lo mencionado, la presente investigación tiene como fin, encontrar la influencia de Instagram al hábito del sueño de los jóvenes del Colegio Alemán de Barranquilla, para observar si existe un gran impacto. Por esta razón, la pregunta de investigación que se usara es, ¿De qué manera el uso de Instagram en horarios nocturnos afecta el hábito del sueño en los adolescentes entre los 15-19 años del colegio alemán de Barranquilla?

Además, en el transcurso de la monografía se recurrió a diversas fuentes con una gran significancia que aportaron nuevas ideas y perspectivas. Estas fueron referenciadas a partir de varias investigaciones y estudios. Asimismo, se llevará a cabo una breve encuesta para evaluar el impacto de esta herramienta tecnológica (Instagram) en el hábito del sueño de los estudiantes del Colegio Alemán de Barranquilla, al momento de evaluar sus resultados, será de importancia porque nos brindará una muestra sobre si existe una influencia directa sobre esta generación.

Adicionalmente, el tema abordado contiene una conexión con el programa del Bachillerato Internacional (IB), dado que el perfil IB cuenta con habilidades como reflexivos, informados e instruidos e indagadores. Estos se unen con la característica de curiosidad, por el hecho de permitir ampliar tus conocimientos, llegando en ciertos aspectos a usarlos en métodos de aprendizaje. La sociedad digital contiene varios aspectos como es la informática y los estudios de medios lo cual les permite a los estudiantes analizar diferentes perspectivas.

## **1. Capítulo 1/Marco teórico**

En la siguiente investigación se abordarán diversos temas de gran significancia tales como el hábito del sueño, las redes sociales y el mal uso de ellas para tratar de responder de la mejor manera posible la pregunta.

### **1.1. Influencia de las redes sociales en la autoestima y su correlación social de los adolescentes**

Para los adolescentes de hoy día les es mucho más importante, lo que pasa en las pantallas en vez de entablar conversaciones con sus familiares y amigos. Usan sus redes sociales para compartir sus vidas privadas y en algunos casos, vidas falsas, para obtener la aprobación de otras personas, a través de un me gusta, un comentario positivo o el número de seguidores, este es un problema el cual afectan de sobremanera a los adolescentes, dado que genera problemas de autoestimas, se comparan mucho con otras personas etc.

### **1.2. Privacidad y seguridad en las redes sociales**

Los riesgos asociados a estas plataformas sociales no solo constituyen a la salud mental y física del público, sino que también engloban riesgos de peligro a nivel global uno de los riesgos de seguridad en mayor escala es lo cibernético, la compañía Surfshark gracias a su portavoz Gabriele Racaiyte-Krasauske, quienes brindan servicio de seguridad cibernética y comentaron en la revista El PAIS " El año pasado, 801.000 personas fueron víctimas de delitos cibernéticos en todo el mundo, lo que resultó en un total de diez mil millones de dólares en pérdidas" (Racaiyte-Krasauske, 2023)

Otro de los riesgos son los acosadores o mejor conocidos como Stalker, existen múltiples casos de esta adversidad, pero estaré utilizando un ejemplo del Podcast Internet me arruino con el

episodio " Mi hijo es viral", en este se abarca el cómo la mamá de Juan Sanches, quien en su momento tenía 10 años fue acosado por su frase "me gusta el arte" (Sanchez, 2022) en diversas redes sociales. Este es un claro ejemplo de cómo es importante tener seguridad en las redes sociales.

### **1.3. El impacto que genera Instagram sobre el estado físico y emocional de los adolescentes**

El mal uso de las redes sociales pero exclusivamente Instagram, especialmente en los adolescentes puede derivar en problemas de salud, la Doctora Steiner es una profesora en psiquiatría y el comportamiento humano en la universidad de Gettysburg compartió su pensamiento sobre el tema, y menciono que las niñas son las que corren mayor riesgo "Las niñas socializan más para compararse con otras personas, en particular con otras niñas, para desarrollar sus identidades, lo que las hace más vulnerables a las desventajas de todo esto" (Steiner-Adair, 2023),este contexto se ve agrandado por el hecho de que "La mayoría de ellos ha tenido varios teléfonos. Los más jóvenes (entre 12 y 14 años) han tenido una media de tres móviles, mientras que los que tienen entre 17 y 18 años han tenido cinco móviles por término medio" (Mariano Chóliz) lo cual si se analiza con un trasfondo es un dato sorprendente, por el simple hecho de que aunque los niños empiezan a hacerse responsables de sus actos a partir de los 8 años, en estos nuevos tiempos a los jóvenes se les ha dado más libertad de las redes sociales, pero no se les ha educado de forma apropiada el uso de ella.

Las edades cruciales son entre los 15 - 18 años; las cuales influyen de sobremanera en mi investigación porque son unas edades muy influenciadas para los seres humanos, los jóvenes deciden revelarse o apartarse de su familia, mayormente basándose en información que ven en las redes sociales. En el centro de investigación Pew, con el artículo de ¿Cuál es la influencia

del uso de las redes sociales en las adolescentes? se realizó una encuesta en el año 2018, con el motivo de saber cuántos adolescentes usan sus dispositivos y el resultado fue el siguiente, "casi 750 jóvenes de entre 13 y 17 años reveló que el 45 % está conectado prácticamente todo el tiempo y que el 97 % utiliza una plataforma de medios sociales, como YouTube, Facebook, Instagram o Snapchat." (¿Cuál es la influencia del uso de las redes sociales en las adolescentes?, 2018). Esto es casi un 95% de adolescentes estadounidenses este resultado llegó a ser bastante impactante, por el simple motivo de que menores de 18 años, reciben nuevos celulares hoy en día, pasando más del 50% del día conectados, en vez de interactuar.

#### **1.4. La relación con el uso nocturno de redes sociales y su impacto en el hábito del sueño**

El hábito del sueño y una buena calidad de sueño, son aspectos cruciales para la monografía; una buena calidad de sueño conlleva un aspecto muy importante para el ser humano, dado a que este influye de gran forma para nuestra salud mental, física y emocional, es muy importante tener un hábito de sueño dado que la sociedad actual se basa en el constante movimiento, pasando por alto la importancia de este, pero la pregunta es, ¿por qué es tan importante una buena calidad de sueño? Durante el momento en el que uno descansa, el cuerpo toma esa oportunidad para recuperar la energía perdida a través del día, además le permite a la memoria organizar de mejor manera la información adquirida a lo largo del día.

Asimismo, en el momento en el que uno tiene un deterioro en la calidad de sueño puede llegar a causar mayores consecuencias a largo plazo, unos ejemplos de esto podrían ser; la fatiga diurna o la disminución del rendimiento académico, entre otros.

El h

Debido a la correlación de los jóvenes con las redes sociales y el bienestar mental, se busca entender la influencia que esta conlleva usando la pregunta ¿De qué manera el uso de Instagram

en horarios nocturnos afecta el hábito del sueño en los adolescentes entre los 15-18 años del colegio alemán de Barranquilla?

La doctora Carskadon, comento sobre el tema, en la página Child Mind Institute en el artículo de adolescentes y sueño: El costo de la privación del sueño y menciono que "Una de las metáforas que uso es que la falta de sueño es como tener astigmatismo: no te das cuenta de lo mal que ves hasta que te pones lentes, o en este caso, hasta que duermes bien" (Carskadon, 2021) Lo cual señala que las personas no pueden darse cuenta de su estado hasta que es muy tarde para mejorarlo, siendo en este caso mejorando sus patrones de sueño.

Basándonos en estudios, en los cuales se revelan que los adolescentes requieren una cantidad mínima de 8 a 10 horas de sueño, para poder funcionar óptimamente y mantener una vida saludable, esto es sacado tras múltiples estudios de polisomnografía, en el cual se basa en medir la función de los órganos al momento en que uno esta dormido, esto les da una vista a los doctores para saber que diagnosticar, es importante saber los jóvenes de hoy en día cumplen con el mínimo de horas de sueño requerido, y si al hacerlo se sienten bien con ello.

A pesar de que existan estas recomendaciones, surge la pregunta, ¿Cuáles son los factores que evitan a los jóvenes cumplir con las horas de recomendadas?, al abarcar sobre este tema nos brindara una claridad sobre posibles aspectos a mejorar y al analizar los datos de la encuesta a realizar nos ayudara a comprender a fondo la situación actual.

## Capítulo 2/Marco metodológico

Para el marco metodológico se estará implementado una encuesta, dado que esta me ayudara a tener un enlace más profundo con las personas que la van a realizar y tener en cuenta su autopercepción, que con certeza me ayudara con la respuesta de forma cualitativa de esta monografía , esta se realizara de manera anónima con ayuda de la aplicación de Forms, el diseño de esta encuesta busca preservar el anonimato, la aplicación de Forms no solicita datos personales a los encuestados, lo cual garantiza la privacidad para los estudiantes entre los 15 a 18 años del colegio alemán de Barranquilla, quienes fueron escogidos acorde a su edad, y a su vez las personas que sus directores de grupo consideraban idóneas para responder, este se informó personalmente pasando por cada salón de clase, siendo un total de 68 personas y contara con un total de 15 preguntas para responder, las preguntas se crearon basados con los temas de mi pregunta de investigación, y fueron validadas por mi profesor para corroborar su relevancia.

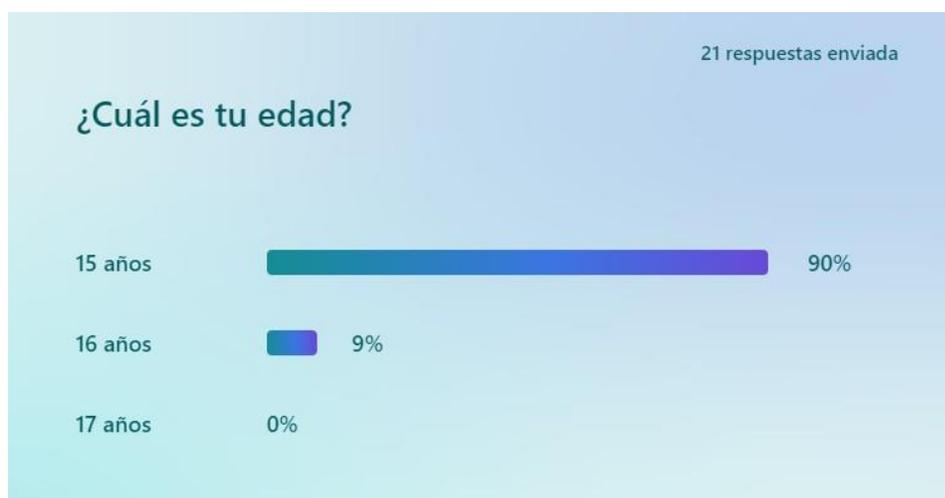
La encuesta es el método más acorde para el problema planteado dado que al final nos dará un porcentaje de cada pregunta siendo así está la mejor forma para responder la pregunta del ensayo, aunque existían diversas metodologías como entrevistas o talleres, a mi parecer la encuesta brinda imparcialidad y anonimato para los encuestados, mientras que las entrevistas pueden contener sesgos por el entrevistador y los talleres podrían influir en la opinión del encuestado, a su vez como mencione anteriormente la encuesta genera un porcentaje concediendo un punto inicial ayudando a saber cuál es el problema en sí y al para que al momento de la conclusión se pueda sacar un promedio analizando las respuestas, existe la probabilidad de que una de las posibles respuestas a esto sea la edad, ya que podría demostrar que inclusive los 15 años, no es una edad suficientemente madura para que un joven cargue con una responsabilidad tan grande como es

tener un celular o en este caso una red social, en donde se comparte su vida privada, otra posible respuesta es el uso diario que se le da a la aplicación, lo cual tendría una solución más fácil a dicho problema, y sería implementar un bloqueo de cierta cantidad de tiempo que a los padres les parezca apropiado.

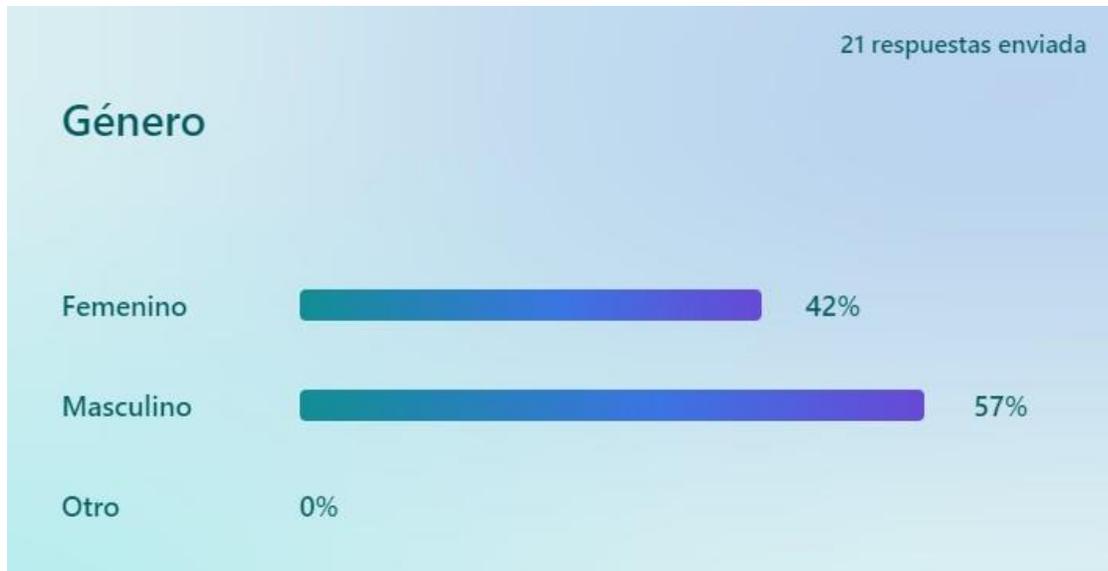
### Análisis encuesta

Análisis de la encuesta realizada a los estudiantes entre los 15- 18 años del colegio alemán de Barranquilla, acerca de uso del uso de Instagram en horarios nocturnos, la muestra escogida para esto están entre la clase 10 a 12. La encuesta constó de 15 preguntas acordes a la investigación, quienes se encuentran en la sección de anexos como instrumentos de ayuda; las preguntas estaban formuladas en forma de selección múltiple. El motivo principal por el que se realizó la encuesta para analizar si existe una influencia directa en esta generación o no.

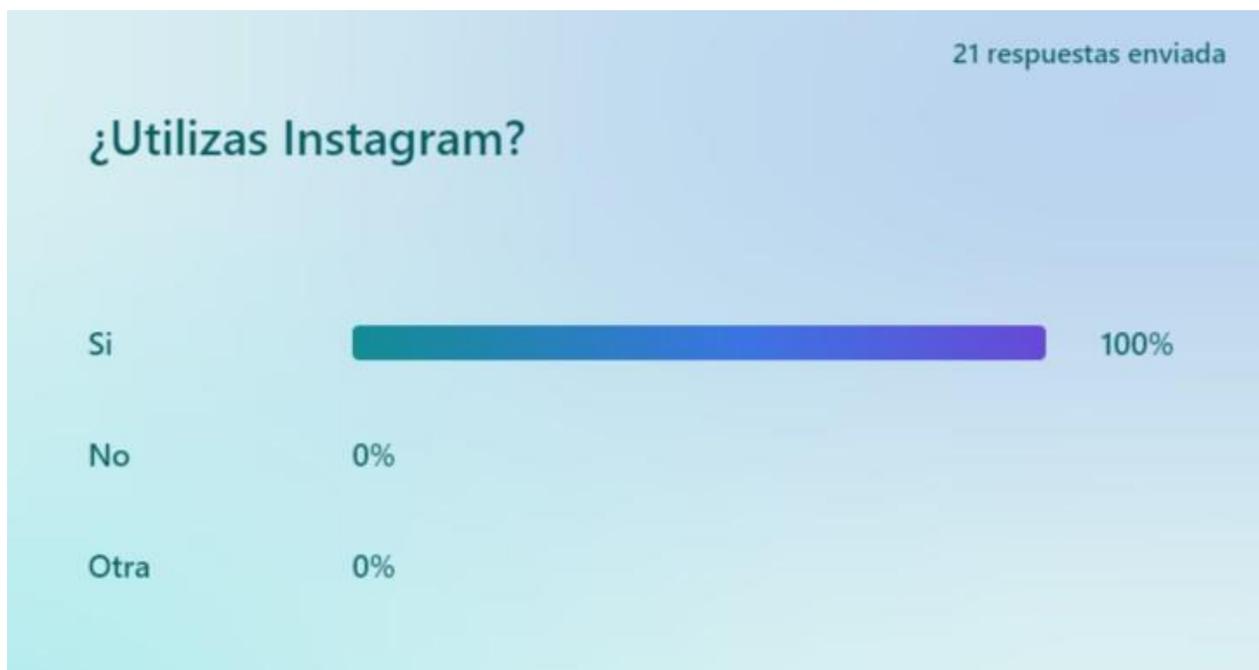
Al momento de analizar la encuesta se usará las respuestas de la clase 10, en la primera pregunta se obtuvo un total de 90% que están en la edad de 15 años, mientras que otro 9% tiene 16 años.



La segunda pregunta se basó en responder su género, para determinar si esto llegase a afectar en el uso de redes sociales. Los resultados fueron 42% femenino y 57% masculino.



En la tercera pregunta se obtuvo un 100% de efectividad en los estudiantes que hacen uso de la aplicación Instagram

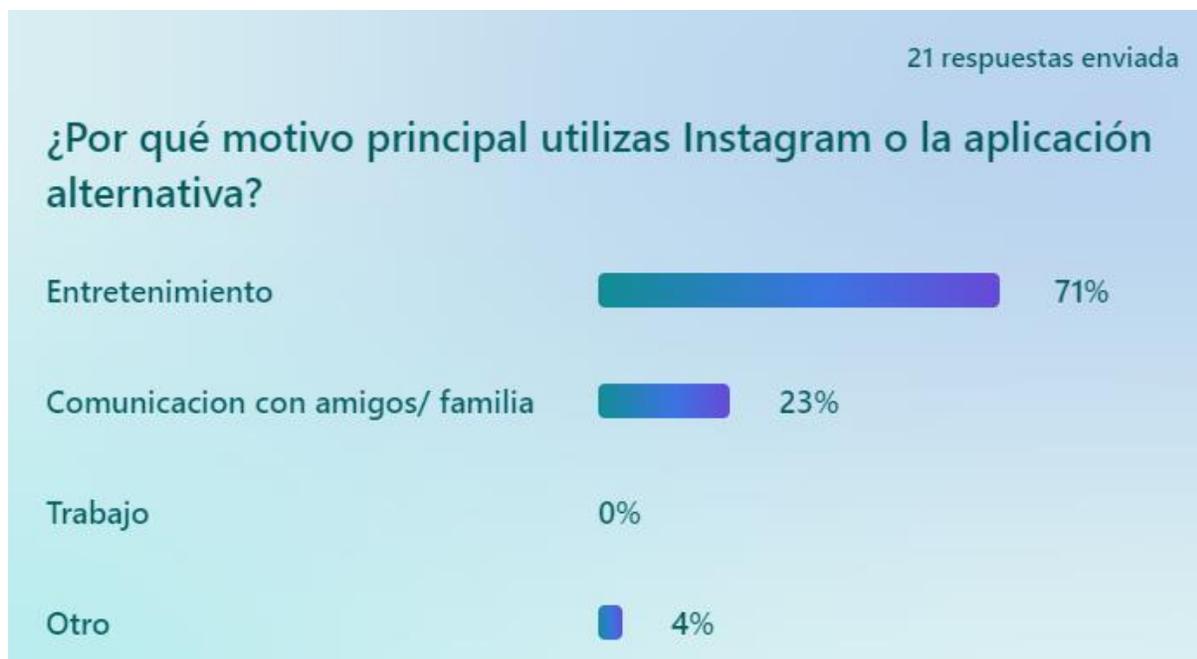


En la cuarta pregunta se preguntó, en el caso de utilizar Instagram, cuanto tiempo lo utilizan.

Como resultado se obtuvo una variedad de respuestas, tales como; un 57% utiliza Instagram u otra aplicación entre 1-2 horas, mientras que un 23% lo utiliza entre 3-4 horas y por último 19% más de 4 horas.



Para complementar la pregunta anterior, la quinta pregunta se basó en el motivo principal del uso de la aplicación Instagram, este también obtuvo una variedad de respuestas, el principal fue entretenimiento con un 71%, seguido de un 23% para comunicación con amigos o familiares y por último un 4% para otros motivos.



La sexta pregunta consiste en el horario de uso de Instagram en su mayoría o en su debido caso otra aplicación, como resultado se obtuvo que tiene un mayor uso, un 47% en la noche, aunque por tan solo un 6% la tarde quedo en segundo puesto con un 42%, mientras que la mañana solo tiene un 9% de utilidad.



La séptima pregunta ya empieza a relacionarse con la segunda parte de mi pregunta de investigación, siendo esta el hábito de sueño de los adolescentes, como "ganador" se puede notar que con un 76% los estudiantes duermen entre 7-8 horas, un 4% duerme más de 8 horas, a su vez existen adolescentes que duermen entre 5-6 horas siendo un total de 14% y por último con un 4% estudiantes que duermen menos de 5%.



La octava pregunta fue formulada con el fin de lograr conocer un poco del trasfondo en horarios nocturnos de los estudiantes, un 57% menciona que usa el celular antes de dormir, otro 9% lee, un 23% ve televisión y por último un 9% hace deportes.

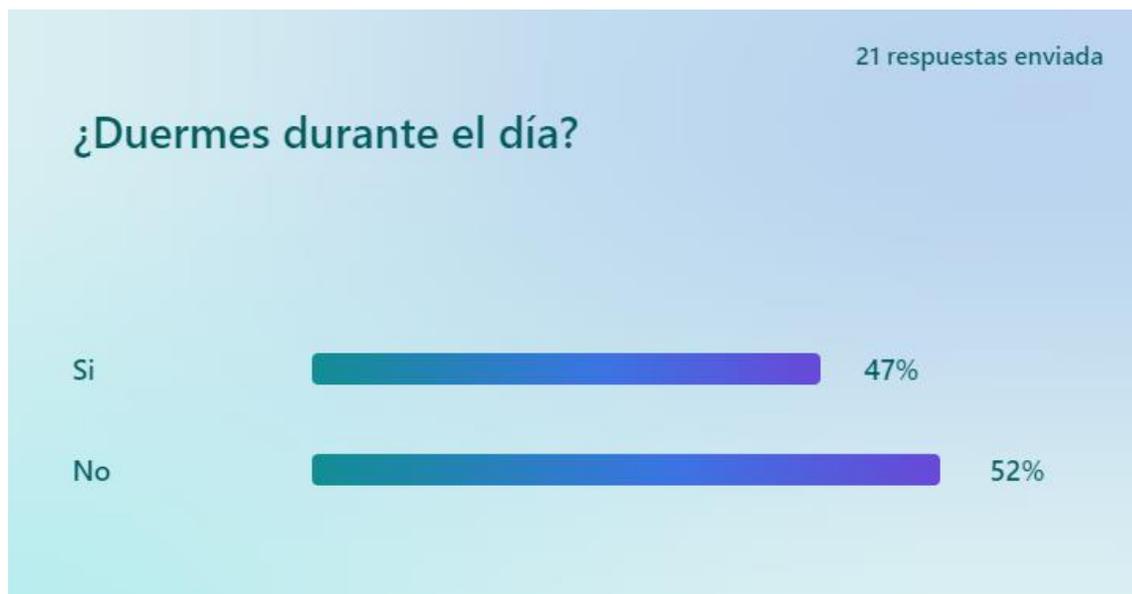


La novena pregunta fue realizada con el fin de conocer más o menos sus horarios de sueño, esta se basó en horarios afuera del colegio, para observar si las diferentes actividades antes de dormir afectan en algo la hora para levantarse.

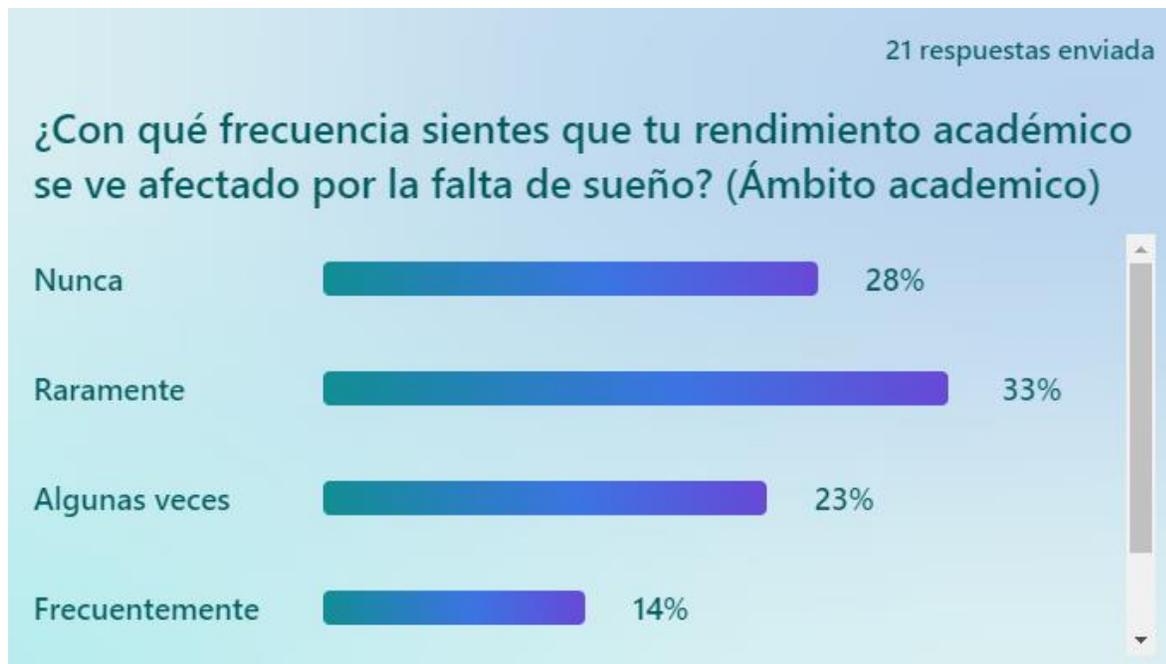
Un 80% se levanta antes de las 6 am, un 14% entre las 6 y 8 am, y un 4% después de las 10 am.



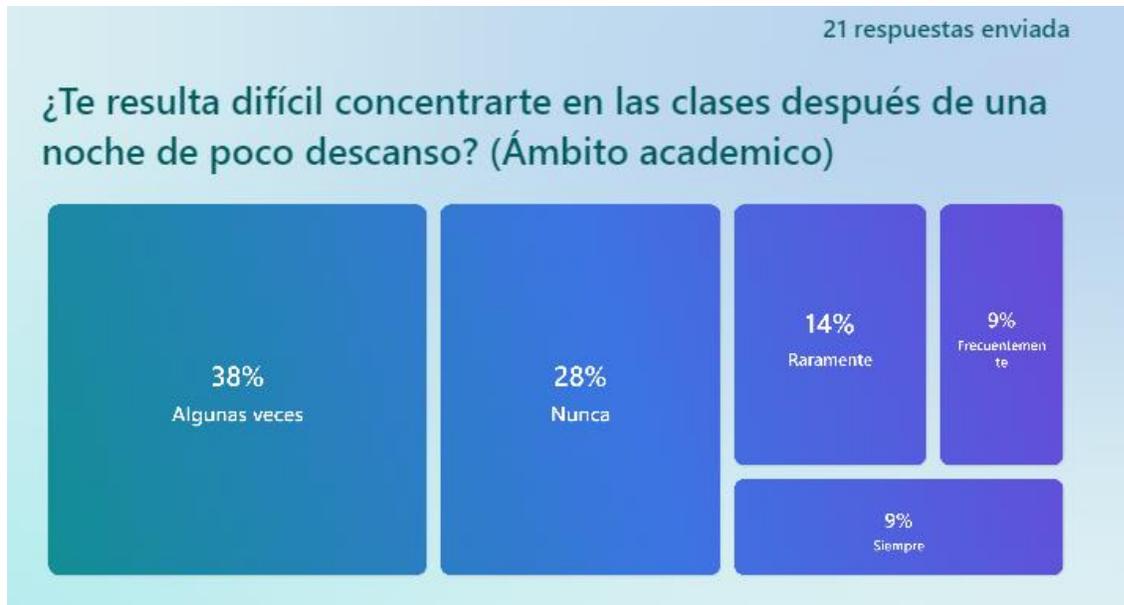
En esta pregunta se quería saber, si las horas de sueño anteriormente dadas eran suficiente o requerían volver a dormir durante el día, un 47% respondió que si duerme durante el día y un 52% que no



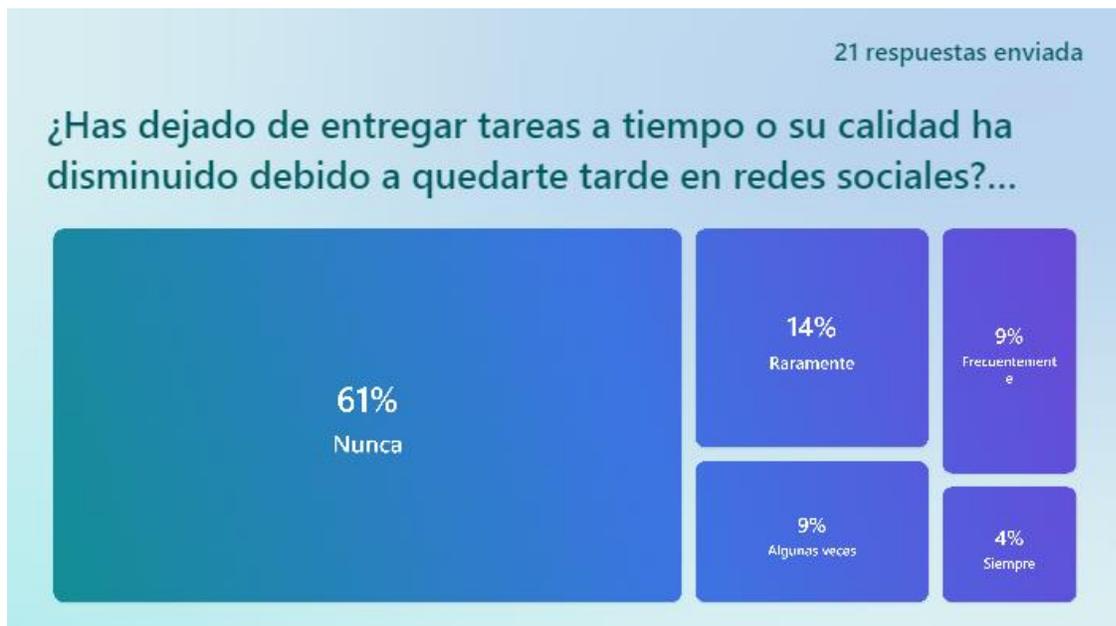
En el onceavo cuestionamiento se planteó la pregunta, de cuan seguido sentían que su rendimiento académico, se notaba afectado por la falta de sueño, un 28% contestó que nunca, un 33% raramente, un 23% algunas veces y 14% frecuentemente. Lo que significa que los encuestados raramente siendo este el número más alto de esta encuesta, sienten que su desempeño académico se ve muy afectado.



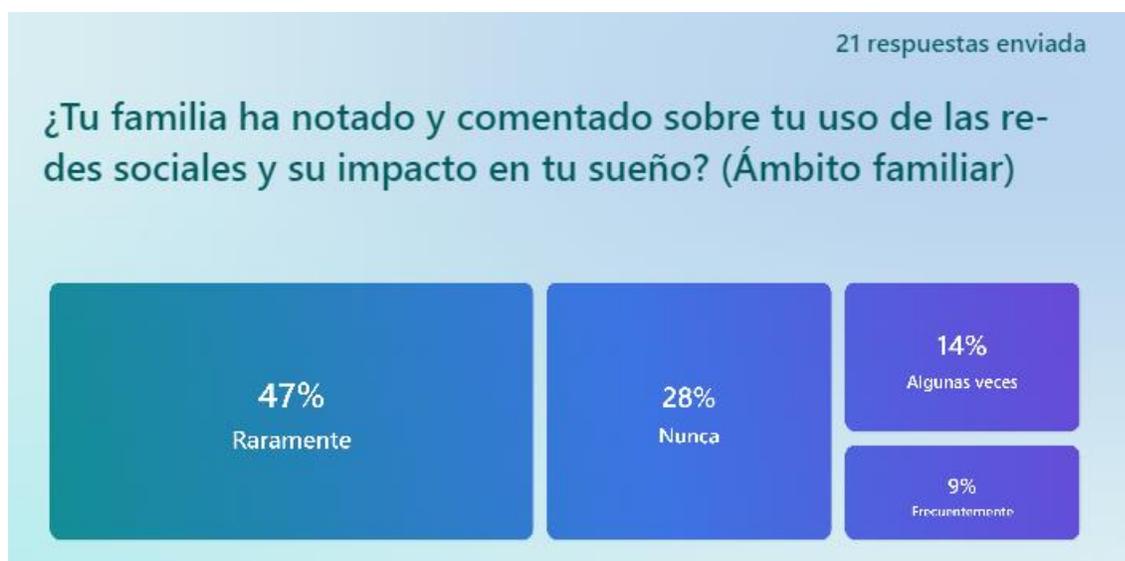
En el doceavo interrogante se indaga, cuán difícil les era concentrarse tras una noche en la cual no durmieron lo suficiente, se entra a la suposición de que si no descansan bien no logrará tener un buen desempeño en clase. Los resultados demuestran que un 38% en algunas ocasiones le pasa, un 28% menciona que nunca, un 14% dice raramente, mientras que un 9% frecuentemente y 9% siempre



En la antepenúltima pregunta, se indagó sobre la responsabilidad con el uso de redes sociales, y su posible impacto en la entrega y calidad de las tareas, los resultados revelaron que el 61% afirmaron que nunca se veía afectado, mientras que el 14% respondió raramente, el 9% algunas veces, otro 9% frecuentemente y 4% restante respondió que siempre.



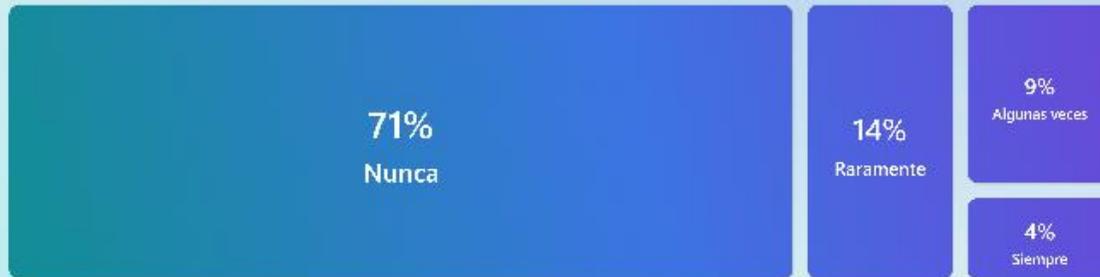
La penúltima pregunta es con relación al ámbito familiar, para esto se les pregunto, si en algún momento sus familiares han comentado o notado sobre el uso excesivo de redes sociales y el impacto que este genera en su sueño, los resultados fueron; 47% raramente, 28% menciona que nunca, 14% algunas veces y 9% restante frecuentemente.



Con la última pregunta se unió con sus relaciones interpersonales, se investigó si en algún momento han cancelado planes con amigos debido al cansancio tras estar en redes sociales, y no poder descansar bien, teniendo como respuesta que 71% nunca lo ha hecho, 14% raramente, un 9% algunas veces y un 4% siempre.

21 respuestas enviada

¿Has cancelado planes con amigos o has estado menos presente en encuentros sociales debido al cansancio? (Relacio...



## Conclusiones

De acuerdo con los resultados obtenidos de las preguntas en las encuestas a los adolescentes entre los 15 - 18 años del colegio alemán de Barranquilla acerca del uso de Instagram en horarios nocturnos afectando su hábito del sueño, se puede concluir que los adolescentes utilizan con frecuencia Instagram, como método de distracción por el cual termina afectando para algunos su desempeño escolar y hasta cierto punto relaciones interpersonales, a su vez queda claro como existe en porcentaje sus familiares han notado el impacto que esto tiene en su sueño.

Teniendo en cuenta la información brindada en el marco teórico sobre la utilidad de las redes sociales y la importancia de una buena calidad de sueño, y los resultados de la encuesta se encuentra una relación directa de las expectativas y resultados. Al momento de analizar todas las encuestas realizadas se obtuvo una respuesta a la pregunta planteada, está siendo que los estudiantes del colegio alemán de las edades entre 15 y 16 años tienen un promedio de uso de Instagram de 1- 2 horas con un horario de sueño de 7- 8 horas, los de 16 a 17 un promedio de más de 4 horas en Instagram con 5 - 6 horas de sueño y por último los adolescentes de 17 a 18 entre 1-2 horas de utilidad en Instagram y de 5 - 6 horas de sueño.

El enfoque y la estrategia empleados se adaptaron de manera eficiente al problema de investigación, lo que permitió obtener datos descriptivos confiables y de alta calidad que facilitaron la formulación de conclusiones tras el estudio realizado.

Encontré múltiples dificultades al momento de realizar el estudio fue mantener un enfoque claro sobre la relación directa entre el uso de las redes sociales y el hábito de sueño, debido a que el hábito de sueño también se puede ver afectado por otros factores más personales al individuo,

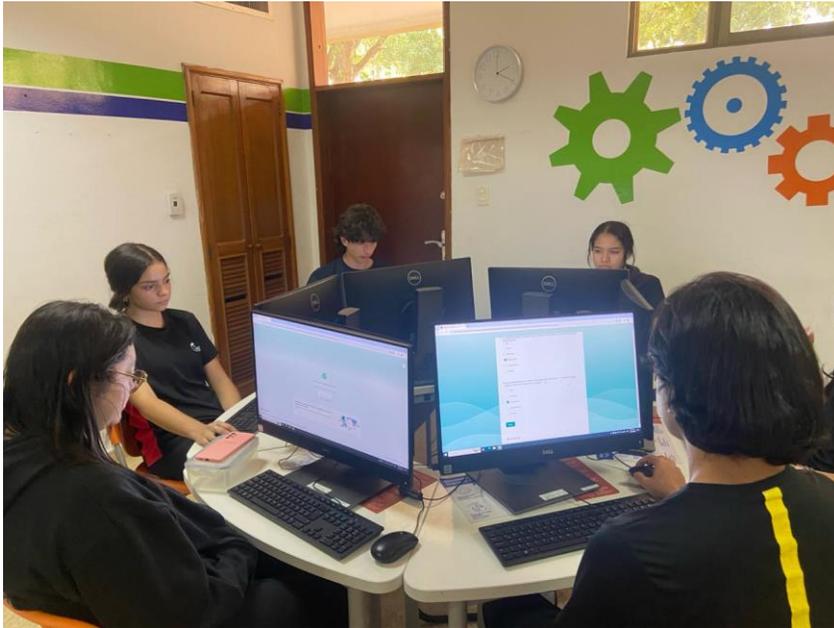
por ejemplo: la salud mental, problemas familiares y adicciones a las redes sociales entre otros, también el encontrar en tema que importara; esta investigación ha sido de gran influencia en mi desarrollo personal por que las redes sociales son un tema medianamente cotidiano para mi persona y el sueño o su enfoque del hábito también es algo que me genera interés.

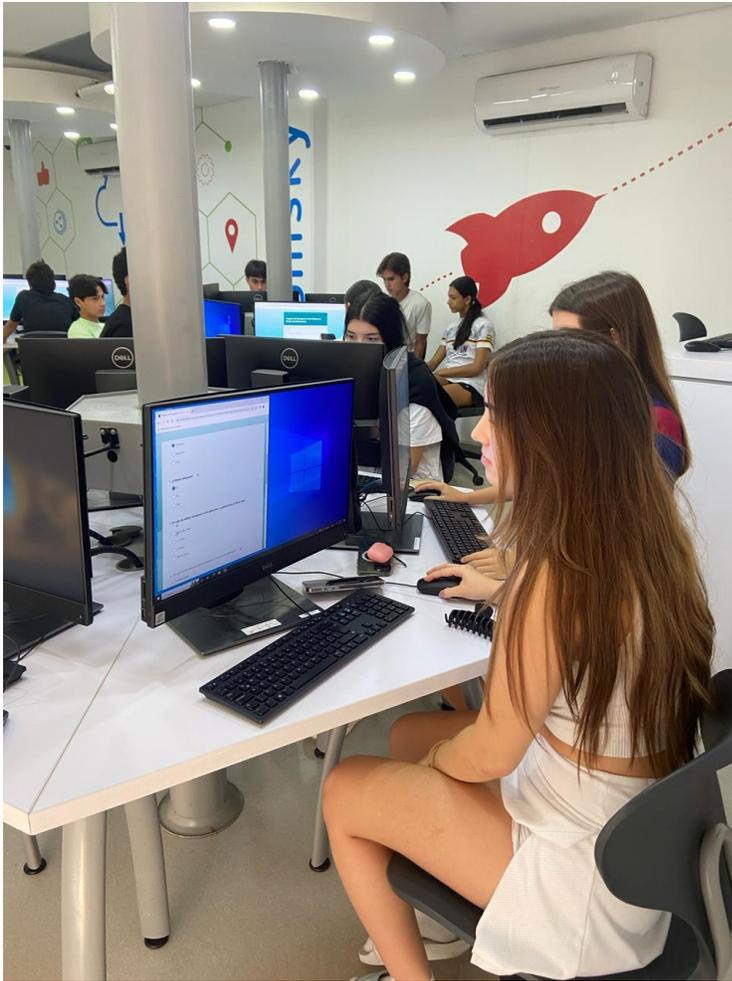
## Referencias

- ¿Cuál es la influencia del uso de las redes sociales en las adolescentes?* (2018). Obtenido de Centro de investigación Pew: <https://blog.up.edu.mx/prepaup/femenil/cual-es-la-influencia-del-uso-de-las-redes-sociales-en-las-adolescentes>
- Carskadon, M. (21 de Diciembre de 2021). *Adolescentes y sueño: El costo de la privación del sueño*. Obtenido de Child Mind Institute: <https://childmind.org/es/articulo/los-adolescentes-y-el-sueno-el-costo-de-la-privacion-del-sueno/>
- Christian Quinteros Flórez y Drina Migone Retting. (27 de Abril de 2020). *¿Cómo aprende la Gen Z y qué esperan de la educación?* Obtenido de Instituto Para el Futuro de la Educación: <https://observatorio.tec.mx/edu-bits-blog/generacion-z-expectativas-educacion/>
- Fernández, V. (2012). *De la auto-objetivación como fuente de control: User profiling*. . Obtenido de Telos: Cuadernos de Comunicación E Innovación,: <https://telos.fundaciontelefonica.com/archivo/numero091/de-la-auto-objetivacion-como-fuente-de-control/?output=pdf>
- Juarez. (27 de enero de 2022). *¿CÓMO HAN CAMBIADO LAS REDES SOCIALES LA COMUNICACIÓN?* Obtenido de Comunicare - Agencia de Marketing Online: <https://www.comunicare.es/como-han-cambiado-las-redes-sociales-la-comunicacion/#:~:text=El%20cambio%20en%20la%20comunicaci%C3%B3n,desde%20cualquier%20parte%20del%20mundo.>
- Mariano Chóliz, V. V. (s.f.). *Ellas, ellos y su móvil: Uso, abuso y dependencia del teléfono móvil en la adolescencia*. Obtenido de [https://www.aesed.com/upload/files/vol-34/n-1/v34n1\\_6.pdf](https://www.aesed.com/upload/files/vol-34/n-1/v34n1_6.pdf)
- Pearson. (01 de junio de 2018). *¿Cómo aprende la Gen Z y qué esperan de la educación?* Obtenido de Instituto para el Futuro de la Educación: <https://observatorio.tec.mx/edu-bits-blog/generacion-z-expectativas-educacion/>
- Racaityte-Krasauske, G. (12 de Mayo de 2023). *México está entre los 10 países con más cibercrímenes en el mundo*. Obtenido de EL PAIS Mexico: <https://elpais.com/mexico/2023-05-12/mexico-esta-entre-los-10-paises-con-mas-cibercrimenes-en-el-mundo.html>
- Sanchez, G. (2022). *Mi hijo es viral* [Grabado por S. Davidovsky]. De *Internet me arruinó*. Obtenido de <https://open.spotify.com/episode/1dFLSvmICbA0HEp2A2YSAu?si=qOH8dxrJSLi3SFKOxvSC2Q>
- Steiner-Adair, C. (06 de Febrero de 2023). *Cómo afecta el uso de las redes sociales a los adolescentes*. Obtenido de Child Mind Institute : <https://childmind.org/es/articulo/como-afecta-el-uso-de-las-redes-sociales-los-adolescentes/>

Vygotsky, L. (1978). *Mind in Society: Development of Higher Psychological Processes*. Obtenido de Harvard University Press: <https://doi.org/10.2307/j.ctvjf9vz4>

## Anexos





1. ¿Cuál es tu edad?

- 15 años
- 16 años
- 17 años
- 18 años

2. Género

- Femenino
- Masculino
- Otro

3. ¿Utilizas Instagram?

- Sí
- No
- Otra

4. En caso de utilizar Instagram u otra aplicación, ¿cuántas horas al día la usas?

- Menos de 1 hora
- 1-2 horas
- 3-4 horas
- Más de 4 horas

5. ¿Por qué motivo principal utilizas Instagram o la aplicación alternativa?

- Entretenimiento
- Comunicación con amigos/ familia
- Trabajo
- Otro

6. ¿En que horario utilizas principalmente Instagram o la aplicación alternativa?

- Mañana
- Tarde
- Noche

---

7. ¿Cuántas horas de sueño obtienes normalmente por noche?

- Menos de 5 horas
- 5-6 horas
- 7-8 horas
- Más de 8 horas

8. ¿Qué es lo último que haces antes de dormir?

- Usar el celular
  - Leer
  - Ver televisión
  - Deportes
- 

9. ¿A qué horas te levantas normalmente?

- Antes de las 6 a.m
- Entre 6 a.m y 8 a.m
- Entre 8 a.m y 10 a.m
- Después de las 10 a.m

10. ¿Duermes durante el día?

- Sí
- No

11. ¿Con qué frecuencia sientes que tu rendimiento académico se ve afectado por la falta de sueño? (Ámbito académico)

- Nunca
- Raramente
- Algunas veces
- Frecuentemente
- Siempre

12. ¿Te resulta difícil concentrarte en las clases después de una noche de poco descanso? (Ámbito académico)

- Nunca
- Raramente
- Algunas veces
- Frecuentemente
- Siempre

13. ¿Has dejado de entregar tareas a tiempo o su calidad ha disminuido debido a quedarte tarde en redes sociales? (Ámbito académico)

- Nunca
- Raramente
- Algunas veces
- Frecuentemente
- Siempre

---

14. ¿Tu familia ha notado y comentado sobre tu uso de las redes sociales y su impacto en tu sueño? (Ámbito familiar)

- Nunca
- Raramente
- Algunas veces
- Frecuentemente
- Siempre

15. ¿Has cancelado planes con amigos o has estado menos presente en encuentros sociales debido al cansancio? (Relaciones con amigos)

- Nunca
- Raramente
- Algunas veces
- Frecuentemente
- Siempre