

SUEÑOS INTERRUMPIDOS

Adicción a redes sociales, problemas de autoestima e insomnio

Estudio realizado con estudiantes de bachillerato, donde se reflejan los números relacionados con el problema de la adicción a las redes sociales

Tabla 1. Descripción de la población

	M	DE
Edad	15,41	1,107
	f	%
Sexo		
Masculino	227	55,9
Femenino	179	44,1
Curso		
Primero de bachillerato	226	55,7
Segundo de bachillerato	88	21,7
Tercero de bachillerato	92	22,7

Nota: M=Media aritmética; DE=Desviación estándar; f= Frecuencia

- Consumo incontrolado de redes sociales.
- Adicción temprana.
- Búsqueda de satisfacción personal.

RIESGOS DEL ABUSO DE LAS RRSS

- Insomnio.
- Ansiedad.
- Trastorno de la conducta alimentaria.



INSOMNIO (CAUSA DIRECTA O INDIRECTA) Y DEPRESIÓN

- Disminución de la calidad del sueño por la luz.
- Inducido por mala alimentación.
- La carga emocional del contenido puede dificultar el inicio del sueño (H. Scott et al, 2019).

Estudio realizado con estudiantes para determinar la relación de la adicción a internet con problemas de salud mental

Tabla 3: Relación de la adicción a internet con trastornos de depresión, insomnio y problemas de autoestima.

DEPRESIÓN					
RIESGODE ADICCIÓN AINTERNET(n=336)	Con depresión	Sin depresión	OR	IC95%	Valor dep
Con riesgo de AI	123(78.3%)	34(21.7%)	3,82	2,36 -6,18	,000
Sin riesgo de AI	87(48.6%)	92(51.4%)			
INSOMNIO					
RIESGODE ADICCIÓN AINTERNET(n=336)	Con insomnio	Sin insomnio	OR	IC95%	Valor dep
Con riesgo de AI	85(54.1%)	72(45.9%)	2,59	1,66 -4,04	,000
Sin riesgo de AI	56(31.3%)	123(68.7%)			

Es más común la adicción a internet en hombres que mujeres, pero las mujeres tienen una mayor predisposición a padecer trastornos depresivos.

SINTOMATOLOGÍA DE LA ADICCIÓN RRSS

- FOMO (fear of missing out) (miedo a perderse algo)
- Cronofobia (miedo irracional al paso del tiempo)
- Nomofobia (miedo irracional a no estar con el móvil)
- Aislamiento
- Trastornos de la concentración y la negación

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mejorar la política de privacidad.
- Límites de edad para el acceso a RRSS.
- Control del tiempo de uso.

ASPECTOS POSITIVOS

- Refuerzo de autoestima
- Incremento de la visibilidad.



BIBLIOGRAFÍA E INTEGRANTES

- Lucía Monedero, Ángeles Martín, Sonsoles Mendoza, Lucía Mateo

• López Iglesias M, Tapia-Frade A, Ruiz Velasco CM. Patologías y dependencias que provocan las redes sociales en los jóvenes nativos digitales. Rev Comun Salud [Internet]. 2022 [citado el 17 de octubre de 2024];15:23-43. Disponible en: <https://www.revistadecomunicacionysalud.es/index.php/rcys/article/view/301>

• Asimbaya Cadena VN, Lima Taramuel KF. USO DE INTERNET Y SU RELACIÓN CON DEPRESIÓN, INSOMNIO Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO, QUITO: Internet use and its relationship with depression, insomnia and self-esteem in high school students, Quito. Más Vita Rev Cienc Salud [Internet]. 2022 [citado el 17 de octubre de 2024];4(2):160-77. Disponible en: <http://acvenisproh.com/revistas/index.php/masvita/article/view/365>

• Scott H, Biello SM, Woods HC. Social media use and adolescent sleep patterns: cross-sectional findings from the UK millennium cohort study. BMJ Open [Internet]. 2019;9(9):e031161. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2019-031161>

• Soria P, Villegas-Villacres N de J. ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES. Psico Unemi [Internet]. 2024;8(14):19-29. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol8iss14.2024pp19-29p>