



Enseñanza e Investigación en Psicología

ISSN: 0185-1594

rbulle@uv.mx

Consejo Nacional para la Enseñanza en
Investigación en Psicología A.C.
México

Tamayo Pérez, Walter Ariel; García Mendoza, Francelia; Quijano León, Nayely Karina; Corrales Pérez, Alejandra; Moo Estrella, Jesús Antonio
REDES SOCIALES EN INTERNET, PATRONES DE SUEÑO Y DEPRESIÓN
Enseñanza e Investigación en Psicología, vol. 17, núm. 2, julio-diciembre, 2012, pp. 427-436
Consejo Nacional para la Enseñanza en Investigación en Psicología A.C.
Xalapa, México

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29224159005>

- ▶ Cómo citar el artículo
- ▶ Número completo
- ▶ Más información del artículo
- ▶ Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica

Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

REDES SOCIALES EN INTERNET, PATRONES DE SUEÑO Y DEPRESIÓN

Social networks on Internet, sleeping habits and depression symptoms

**Walter Ariel Tamayo Pérez, Francelia García Mendoza,
Nayely Karina Quijano León, Alejandra Corrales Pérez
y Jesús Antonio Moo Estrella
Universidad Autónoma de Yucatán¹**

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue conocer la relación entre el tiempo dedicado a las redes sociales en Internet con los hábitos de sueño y los síntomas de depresión. Participaron 120 adolescentes, con un promedio de edad de 15.32 años, de los cuales casi la mitad eran mujeres, a quienes se les aplicó un cuestionario sobre el uso de redes sociales en Internet, el Inventario de Depresión de Beck y la Escala de Somnolencia de Epworth. Los resultados indican que el tiempo dedicado a las redes sociales por Internet se correlaciona con el horario de acostarse, pero no con los síntomas de depresión.

Indicadores: Redes sociales; Depresión; Sueño; Adolescentes.

ABSTRACT

The aim of this study was to know the relation between the dedicated time to social networks on Internet and the sleeping habits and depression symptoms. 120 adolescents ranging 15.32 years old participated in this study. 48% were women, and to whom some tests of social network on Internet use were applied: the Beck Depression Inventory, and the Epworth Sleepiness Scale. The results show that the time spent in social networks on Internet is correlated with time of sleep, but not with depression symptoms.

Keywords: Social networks; Depression; Sleep; Adolescents.

¹ Facultad de Psicología, Calle 31-A Núm. 300, Col. San Esteban, 97149 Mérida, Yuc., México, tel. (999)943-20-98, correo electrónico: jmestre@uady.mx. Artículo recibido el 15 de junio y aceptado el 17 de octubre de 2011.

INTRODUCCIÓN

Todo organismo debe integrar elementos y dinámicas de interacción emergentes para aumentar sus posibilidades de supervivencia. Este proceso de integración es necesario tanto en el ámbito biológico como en el social. Hoy día, el ser humano ha tenido que adaptarse a las nuevas herramientas tecnológicas, muchas de las cuales, como las tecnologías de información y comunicación (TIC), han transformado la vida cotidiana de las personas para enfrentar nuevos desafíos. Ello implica que en la actualidad el uso de las TIC sea primordial para el desarrollo individual y colectivo (Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala, 2010; Zermeño, Arellano y Ramírez, 2005).

Freeman (1977) sostiene que las personas y organizaciones forman comunidades llamadas *redes sociales* (cf. San Martín y Mujica, 2010), basadas en diferentes clases de afinidad, con el fin de intercambiar información, tomar decisiones, ejercer influencia y otras variadas formas de colaboración (por ejemplo, grupos musicales, asociaciones profesionales, grupos estudiantiles, clubes deportivos o de lectura, entre muchas otras posibilidades). Por ello, las redes sociales han sido materia de estudio de las ciencias sociales y la sociología por más de un siglo.

La irrupción de las tecnologías digitales ha contribuido a la formación de importantes redes sociales en internet. Las plataformas tecnológicas más importantes son, por su volumen y cantidad de participantes, Facebook, Twitter, Myspace y Linkedin, y cada una de estas tecnologías de red social apunta a diferentes públicos y formas de uso. Dichas plataformas tecnológicas facilitan la aparición de las redes sociales *online*, creándose así verdaderas comunidades virtuales que permiten a diversos individuos y grupos relacionarse e interactuar socialmente dentro de un sistema común (San Martín y Mujica, 2010).

Los llamados “sitios de redes sociales” se consideran servicios basados en la red que permiten a los individuos construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema delimitado, articular una lista de otros usuarios con los que comparten una conexión, y ver y recorrer su lista de conexiones y las hechas por otros dentro del sistema (Boyd y Ellison, 2007).

La naturaleza y la nomenclatura de estas conexiones pueden variar de un sitio a otro. Lo que hace únicos a los sitios de redes sociales no es que permiten a los usuarios conocer a extraños, sino más bien

que les hacen posible articular y hacer visibles sus redes sociales. Esto puede resultar en conexiones que no podrían ser hechas de otra manera, pero a menudo esa no es la meta, y estos encuentros son frecuentemente entre los “vínculos latentes” (Haythornthwaite, 2005) que comparten alguna conexión *offline*. En muchos de los grandes sitios de redes sociales, los participantes no están necesariamente “creando redes” o buscando conocer a gente nueva, sino que están principalmente comunicándose con personas que ya forman parte de su red social extendida.

Si bien los sitios de redes sociales han puesto en práctica una amplia variedad de características técnicas, su columna vertebral se compone de perfiles visibles que muestran una lista de amigos que son también usuarios del sistema (Boyd y Ellison, 2007).

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. En una encuesta aplicada a 3,120 estudiantes de secundaria de Rhode Island (Wolfson y Carskdon, 1998), el periodo total de sueño pasó de 40 a 50 minutos entre los 13 y 19 años, siendo los estudiantes que dormían menos los que obtuvieron las peores calificaciones (cf. también Papalia, Wendkos y Duskin, 2005).

Es bien sabido que con su aparición las redes sociales virtuales han llegado a ser parte fundamental de la interacción de millones de personas en el planeta, desplazando de esta manera viejas prácticas sociales y formas de comunicación interpersonal, lo que a su vez genera prácticas y formas de comunicación novedosas que producen a su vez un nuevo lenguaje y medios distintos de socialización, tanto en la esfera social presencial como en la virtual, así como nuevas formas de identificarse, representarse a sí mismos y ejercer su ciudadanía, acciones que complejizan al sujeto, en cuanto que lo virtual y lo real, lo local y lo global, difuminan sus fronteras.

Así, la formación de redes sociales virtuales es un fenómeno paralelo al desarrollo del dominio público del ciberespacio y, como ya se ha dicho, un campo de creciente interés para las ciencias sociales.

Algunas señales de alarma que denotan una dependencia a las TIC o a las redes sociales y que pueden ser un reflejo de la conversión de una afición en una adicción, son las siguientes (Young, 1998): privarse de sueño (menos de cinco horas) por estar la persona conectada

a la red, a la que se dedica unos tiempos de conexión normalmente altos; descuidar otras actividades importantes, como el contacto con la familia, las relaciones sociales, el estudio o el cuidado de la salud; recibir quejas en relación con el uso de la red de alguien cercano, como los padres o los hermanos; pensar en la red constantemente, incluso cuando no se está conectado a ella, y sentirse irritado excesivamente cuando la conexión falla o resulta muy lenta; intentar limitar el tiempo de conexión sin poder conseguirlo y perder la noción del tiempo. “De este modo, conectarse a la computadora nada más llegar a casa, meterse en Internet nada más levantarse y ser lo último que se hace antes de acostarse, así como reducir el tiempo de las tareas cotidianas, tales como comer, dormir, estudiar, o la charla con la familia, configuran el perfil de un adicto a internet. Más que el número de horas conectado a la red, lo determinante es el grado de interferencia en la vida cotidiana” (Davis, 2001; cf. Echeburúa y Corral, 2010)

En una investigación de McKenna y Bargh (1999), 2% de los sujetos entrevistados respondió que el uso de este medio había aumentado su grado de depresión y 21% que había reducido sus sentimientos de depresión; el resto no informó de ningún efecto del uso de internet sobre esta afección (cf. Herrera, 2009).

Bajo este marco, el objetivo del presente estudio fue conocer la relación entre el tiempo dedicado a las redes sociales en internet, los patrones de sueño y la aparición de síntomas de depresión en adolescentes.

MÉTODO

Sujetos

Se trabajó con una muestra de 120 estudiantes de secundaria y bachillerato, con edades entre 12 y 22 años, y un promedio de 15.32 (DE = 2.33), de los cuales 51.7% fueron hombres y 48.3% mujeres. Según su escolaridad, 56 (46.7%) asistían a la secundaria y 64 (53.3%) al bachillerato.

Instrumentos

Inventario de Depresión de Beck (BDI) (Beck, Ward, Mendelson, Mock y Erbaugh, 1961). Cuenta con 21 reactivos que evalúan un amplio espectro de síntomas depresivos. Se sistematizan cuatro alternativas de respuesta para cada ítem que evalúan la gravedad o intensidad del sín-

toma, las que se presentan ordenadas de menor a mayor gravedad. Los puntos de corte usualmente aceptados para graduar la severidad son los siguientes: no depresión: 0-9 puntos, depresión leve: 10-18 puntos, depresión moderada: 19-29 puntos y depresión grave: más de 30 puntos. El punto que se utilizó fue el de más de 21 puntos. La fiabilidad obtenida mediante el método alfa de Crombach fue de 0.88.

Escala de Somnolencia de Epworth (ESS) (Johns, 1991). Esta escala evalúa el grado de somnolencia diurna, según la probabilidad de quedarse dormido en ocho diferentes situaciones. El formato de respuesta consta con una escala que va de 0-3, donde 0 es “Nunca me duermo” y 3 “Tengo altas posibilidades de dormir”. El cuestionario se compone de ocho reactivos. El rango de puntuación final oscila entre 0 y 24, considerándose los puntajes de la siguiente manera: bajos de 0 a 5; medios de 6 a 9, y altos de 10 a 24.

Para conocer los hábitos de sueño, se empleó un cuestionario de hábitos de sueño (Moo, 2002), el cual comprende una serie de preguntas sobre los horarios y número de horas dormidas, lugar donde se duerme y consumo de sustancias.

Para evaluar el uso de redes sociales, se utilizó un cuestionario sobre el uso de internet y redes sociales elaborado por el equipo de investigación. Este cuestionario consta de doce preguntas, las cuales hacen referencia al tiempo dedicado al uso de Internet, a las redes sociales por internet y a los usos que hacen de estos medios.

Procedimiento

La aplicación fue grupal, en horario normal y en los salones de clase. No se estableció un límite de tiempo para responder. Se indicó que los datos proporcionados eran estrictamente confidenciales y con fines de investigación. Los datos fueron analizados con el paquete estadístico SPSS, versión 18 para Windows. El nivel de significancia mínimo aceptado para cada prueba estadística fue $\leq .05$.

RESULTADOS

Uso de internet y redes sociales

El tiempo aproximado que los sujetos están conectados a internet diariamente fue en promedio de 4:07 horas ($\pm 4:00$). En relación a las horas

promedio en que utilizan a la semana las redes sociales, se encontró una media de 08:38 horas ($\pm 14:00$), siendo Facebook (99.66%) y YouTube (45%) las más usadas por los adolescentes.

Hábitos de sueño

La hora promedio en la cual los adolescentes se disponen a dormir entre semana son las 22:41 p.m. ($\pm 02:39$), y los fines de semana a las 24:47 p.m. ($\pm 01:53$). En cuanto a la hora en la que se levantan, se encontró que en promedio los jóvenes se despiertan entre semana a las 6:02 a.m. ($\pm 00:48$) y en los fines de semana las 9:38 a.m. ($\pm 02:56$). En promedio, los adolescentes suelen dormir entre semana 7:66 horas (DE = 03:60) y en los fines de semana 8:78 (DE = 02:36).

Se encontró una correlación directamente proporcional entre la hora de irse a dormir entre semana y la hora en la que los adolescentes se duermen en los fines de semana ($r = .54$, $p = .000$).

La Tabla 1 ilustra la distribución de las horas de dormir y las horas dormidas durante la semana.

Tabla 1. Comparación entre los horarios y horas dormidas durante la semana con fin de semana.

		M	DE	t	Sig.
Hora de acostarse	Entre semana	22:51'	01:32'	-12.03	.000
	Fin de semana	00:45'	01:53'		
Hora de levantarse	Entre semana	06:02'	00:49'	-12.94	.000
	Fin de semana	09:30'	02:44'		
Horas de sueño	Entre semana	07:66'	03:66'	-3.58	.001
	Fin de semana	08:85'	02:31'		

En una escala del 1 (nada) al 5 (mucho), se encontró que el promedio de descanso fue de 3.75 (DE = 1.10) lo cual indica que la calidad del sueño oscila entre poco y regular. En cuanto al lugar utilizado para dormir, 42% de los participantes dormían en cama, 23.5% en hamaca y 34.5% en ambas.

Somnolencia

El promedio en la Escala de Somnolencia Epworth fue de 8 puntos (DE = 3.74), esto es, que los sujetos se ubicaron en el intervalo con niveles medios de somnolencia. El análisis por género no mostró ninguna diferencia significativa ($p = .548$)

Síntomas de depresión

El puntaje promedio de depresión de los sujetos fue de 7.9 ($DE = 8.1$), lo que los ubica en el intervalo “sin depresión”. Sin embargo, al clasificarlos de acuerdo a su puntaje individual, se encontró que 30% mostraba diversos niveles en los síntomas de depresión, tal como muestra la Tabla 2. El análisis por género en relación con la depresión no mostró diferencias estadísticamente significativas ($p > .05$)

Tabla 2. Distribución de adolescentes de acuerdo a la depresión (n = 120).

Nivel de depresión	%
No depresión	70.0
Depresión leve	19.2
Depresión moderada	6.7
Depresión grave	3.3

Comprobación de la hipótesis

Se encontró una correlación directamente proporcional del total de horas dedicadas a las redes sociales durante el día y la hora en que los jóvenes se acostaban a dormir entre semana ($r = .30$, $p = .001$), así como entre las horas dedicadas a dicha actividad y la hora de irse a dormir los fines de semana ($r = .31$, $p = .001$). Las horas en que duermen por la noche entre semana y los fines de semana mostraron correlaciones directamente proporcionales con la Escala de Somnolencia de Epworth ($r = .23$, $p = .015$) y ($r = .19$, $p = .044$), respectivamente. La correlación entre el tiempo dedicado a las redes sociales y el tiempo que dedican a internet al día ($r = .47$, $p = .000$) fue significativa. Por otra parte, el tiempo dedicado a internet al día se correlacionó positivamente con el horario de irse a dormir entre semana ($r = .317$, $p = .002$) y fines de semana ($r = .34$, $p = .001$).

Los síntomas de depresión no correlacionaron con el tiempo dedicado a las redes sociales al día ($p = .626$) ni con el tiempo dedicado a internet ($p = .777$). El tiempo dedicado a las primeras al día no correlacionó con la somnolencia ($r = .02$, $p = .82$), y lo mismo ocurrió con el tiempo dedicado a internet al día ($r = .04$, $p = .67$). Las calificaciones de somnolencia tuvieron una correlación directamente proporcional con los síntomas de depresión ($r = .22$, $p = .018$).

DISCUSIÓN

De acuerdo a Young (1998), 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. No obstante, el tiempo dedicado a internet se relacionó positivamente con el horario de acostarse.

Durante la adolescencia se produce un aumento en la tendencia diurna del sueño, por lo que la duración del sueño nocturno en el adolescente no parece deberse a una menor necesidad del mismo (Benoit, Zeanah, Boucher y Minde, 1992; Coble, Kupfer, Reynolds y Houck 1987; Ramos, 1996); en este sentido, a pesar de que los sujetos dormían cerca de ocho horas, seguían manifestando somnolencia diurna.

Según Miller (1973), los individuos que duermen mal suelen ser introvertidos, ansiosos, hipocondriacos y deprimidos, pero el presente análisis demostró que al menos los síntomas depresivos no se presentaron, a pesar de que los hábitos de sueño de los participantes se veían influidos por el tiempo dedicado a las redes sociales e internet.

En un estudio realizado por Acero, Talman, Vergara, Moreno y Jiménez (2005) se encontró que los hábitos que se ven influidos por el uso de internet son el de la distribución del tiempo y el de la alimentación, pero los resultados de este estudio indican que los hábitos de sueño se afectan igualmente por el uso de internet en los adolescentes. Cerdá (2005) afirma que los principales estímulos que afectan al adolescente son la televisión, los videojuegos y la internet, responsables directos de los desajustes en el desarrollo del joven, y que el resultado de tales desajustes provoca un bajo rendimiento académico, así como problemas de hiperactividad, cambios en el estado de ánimo (tristeza, irritabilidad e ira), dificultades para controlar las emociones, aumento de la impulsividad e incremento de los accidentes de tráfico; no obstante, los presentes resultados indican que el uso de Internet, e incluso el de las redes sociales, no mostraron ninguna correlación con los síntomas depresivos que mide el BDI.

En conclusión, el tiempo promedio del uso de redes fue aproximadamente de treinta horas a la semana, similar una jornada laboral de cuarenta horas. Asimismo, no se encontró relación alguna entre los sín-

REFERENCIAS

- tomas de depresión y el uso de redes sociales e Internet en los sujetos, pero sí que el uso de tales recursos modificaba los hábitos de sueño de los adolescentes en este estudio.
- Acero A., G., Talman P., A., Vergara G., A., Moreno M., J. y Jiménez M., H. (2005). *Relación entre hábitos de salud, consumo de Internet y rendimiento académico en adolescentes de un colegio de la ciudad de Bogotá*. Bogotá: Universidad San Buenaventura.
- Beck, A.T., Ward, C.H., Mendelson, M., Mock, J. y Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 5363.
- Benoit, D., Zeanah, C.H., Boucher, C. y Minde, K.K. (1992). Sleep disorders in early childhood: association with insecure maternal attachment. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*; 31(1), 86-93.
- Boyd, D. y Ellison, N. (2007). Social networks sites: Definition, history and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Cerda, H. (2005). "Vigilar el sueño de los adolescentes. La mitad de los jóvenes duerme dos horas menos de lo preciso para un buen desarrollo y rendimiento". *El País* (Madrid), martes 26 de julio.
- Coble, P.A., Reynolds, C.F., Kupfer, D.J. y Houck, P. (1987). Electroencephalographic sleep of healthy children. Part II: Findings using automated delta and REM sleep measurement methods. *Sleep*, 10, 551-562.
- Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Echeburúa, E. y Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones. Revista versión on line*, 22(2). Disponible en línea: <http://www.adicciones.es/files/91-96%20editorial%20echeburua.pdf> (Recuperado el 26 de febrero de 2011).
- Freeman, L.C. (1977). A set of measures of centrality based on betweenness. *Sociometry*, 40, 35-41.
- Haythornthwaite, C. (2005). Social networks and Internet connectivity effects. *Information, Communication & Society*, 8(2), 125-147.
- Herrera H., M.F., Pacheco M., M.P., Palomar L., J. y Zavala A., D. (2010). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología Iberoamericana*, 18(1), 6-18.
- Johns, M.W. (1991). A new method for measuring daytime sleepiness: the Epworth Sleepiness Scale. *Sleep*, 14(6), 540-545.

- McKenna, K.Y.A. y Bargh, J.A. (Eds.) (2002). Consequences of the Internet for self and society: Is social life being transformed? *Journal of Social Issues*, 58, Whole No. 1 (Spring).
- Miller B. (1973). *Salud individual y colectiva*. México: Interamericana.
- Moo, J. (2002). *La somnolencia, los hábitos de sueño y la depresión en estudiantes universitarios: un estudio epidemiológico*. Tesis no publicada. Mérida (México): Universidad Autónoma de Yucatán.
- Papalia, E., Wendkos, S. y Duskin, R. (2005). *Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia*. México: McGraw-Hill.
- Ramos, P. (1996). *Sueño y procesos mentales*. Madrid: Síntesis.
- San Martín, L. y Mujica, S. (2010). *Redes sociales: la nueva forma de comunicación de los jóvenes universitarios*. Eighth LACCEI Latin American and Caribbean Conference for Engineering and Technology (LACCEI 2010): "Innovation and Development for the Americas", June 1-4, 2010, Arequipa, Perú.
- Wolfson, A.R. y Carskadon, M.A. (1988). Sleep schedules and daytime functioning in adolescents. *Child Development*, 69(4), 875-887.
- Young, K. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1, 237-244.
- Zermeño A., I., Arellano A., C. y Ramírez V., A. (2005). Redes semánticas naturales: técnicas para representar los significados que los jóvenes tienen sobre televisión, internet, y expectativas de vida. *Estudios Sobre las Culturas Contemporáneas*, 9, 305-334.

