Trabajo Final de Carrera



Universidad de Belgrano

Facultad de Humanidades

Licenciatura en Psicología

“Percepción de la calidad del sueño en adolescentes del AMBA en relación con el uso nocturno de redes sociales”

Tutora de tesina: Lic. Agustina Farah
Alumno: Constanza Guccione
Numero de matricula: 000178723

Firma del alumno



Septiembre, 2026

Agradecimientos

Este proyecto de investigación tuvo fruto gracias a mi esfuerzo y dedicación de cada día. Sin embargo, nada de esto sería posible sin mis padres, quienes me dieron la oportunidad de acceder a esta universidad tan prestigiosa y me apoyaron siempre, sin presiones ni condiciones. También quiero agradecer a mis hermanas, quienes me enseñaron cómo caminar en la vida y procuraron un camino mucho más llano para mi andar.

A mis amigos, quienes sin importar el lugar o el tiempo siempre estuvieron presentes de corazón, ya fuera con una palabra o simplemente con su presencia.

A mi novio, por acompañarme a mi lado en todo este recorrido de formación, ayudándome y empujándome a ser mejor y a potenciarme tanto como persona como profesional. Gracias por la paciencia en los momentos de mayor cansancio y por celebrar conmigo cada pequeño avance de este proceso.

Por último, pero no menos importante a Agus, mi tutora, por su dedicación a lo que hace, por entenderme siempre, ajustarse a mis pedidos y a mi forma de ser. Gracias por acompañarme con paciencia y con calidez transmitida en cada encuentro y en cada mensaje, llenándome de paz, tranquilidad y la certeza de que todo iba a salir bien. Gracias también por reconocer y destacar lo positivo en cada paso, lo cual hizo de este proceso algo mucho más liviano.

Todos ellos apoyaron siempre mis metas, siendo quienes me incentivan, me motivan y son la felicidad de mis días. La familia lo es todo: te forma, te moldea y te enseña. Este donde este y venga de donde venga.

Índice de contenido

RESUMEN..... 5

INTRODUCCIÓN..... 6

1.1. Presentación del tema..... 6

1.2. Planteamiento del problema..... 7

1.3. Hipotesis..... 8

1.4. Objetivos..... 8

1.5. Estado del arte..... 9

MARCO TEÓRICO..... 10

2.1. Adolescencia y sueño..... 10

2.2. Calidad del sueño..... 11

2.3. Redes sociales y uso del celular en la adolescencia..... 11

2.4. Mecanismos vinculados al uso de redes sociales y la alteración del sueño..... 12

METODOLOGÍA..... 13

3.1. Diseño..... 13

3.2. Tipo y alcance del estudio..... 14

3.3 Limitaciones del estudio……15

3.4. Instrumentos..... 17

3.5. Universo y muestra..... 17

3.6. Aspectos éticos..... 18

RESULTADOS..... 20

4.1. Descripción sociodemográfica de la muestra..... 20

4.2. Hábitos de uso de redes sociales en horarios nocturnos..... 20

4.3. Percepción de la calidad del sueño y sus efectos en la vida cotidiana..... 24

4.4. Significaciones asociadas al descanso..... 28

INTEGRACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS……..……30

CONCLUSIÓN..... 39

ANEXO I – Datos sociodemográficos..... 42

ANEXO II – Hábitos de uso de redes sociales..... 43

ANEXO III – Características del sueño..... 51

ANEXO IV – Preguntas abiertas..... 58

BIBLIOGRAFÍA..... 60

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo comprender cómo los adolescentes de 13 a 17 años del Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA) perciben la relación entre el uso nocturno de redes sociales y la calidad de su sueño, considerando sus hábitos digitales, experiencias subjetivas y significaciones asociadas al descanso. Se empleó un diseño mixto, no experimental y de corte transversal, con alcance exploratorio-descriptivo. La muestra estuvo conformada por 56 adolescentes residentes en el AMBA, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia y bola de nieve.

Los datos se recolectaron a través de un cuestionario semiestructurado con preguntas cerradas y abiertas, analizadas mediante estadística descriptiva y análisis temático, respectivamente. Los resultados evidenciaron un uso frecuente e intensivo del teléfono celular y las redes sociales en el período previo al sueño, junto con dificultades para conciliar el descanso, despertares nocturnos, somnolencia diurna y percepción de un descanso no reparador en una proporción considerable de los participantes. Las respuestas abiertas permitieron identificar la persistencia de pensamientos y activación cognitiva antes de dormir como un elemento central de la experiencia subjetiva del descanso.

Si bien los hallazgos no permiten establecer relaciones causales entre ambas variables, dado el diseño del estudio, los resultados sostienen que el uso nocturno de redes sociales y las características del descanso conforman dimensiones que coexisten en la cotidianidad de los adolescentes del AMBA.

Palabras clave: adolescencia; redes sociales; calidad del sueño; uso nocturno de pantallas; AMBA.

Introducción

1.1 Presentación del tema

En las últimas décadas, las redes sociales ocuparon un rol fundamental en la comunicación, la interacción y la construcción identitaria de los adolescentes. Su uso cotidiano e intensivo fue progresivamente modificando tanto las formas de vinculación social como los hábitos y rutinas diarias, especialmente aquellas relacionadas con el descanso. Por lo tanto, el momento previo al sueño se encuentra cada vez más atravesado por la conectividad digital, generando nuevas dinámicas en las que la exposición a pantallas, la interacción constante y la dificultad para desconectarse adquieren un papel relevante.

Distintas investigaciones señalaron que el uso frecuente de redes sociales, especialmente en horarios nocturnos, se asocia directamente con alteraciones en la calidad del sueño en adolescentes. Entre estas se incluyen dificultades para conciliar el sueño, despertares nocturnos, retrasos en la hora de acostarse y sensación de descanso no reparador (Rojí Morcillo et al., 2024). Asimismo, se ha evidenciado que la exposición prolongada a dispositivos electrónicos antes de dormir incrementa los niveles de activación cognitiva y emocional, interfiriendo con los procesos fisiológicos necesarios para el inicio y mantenimiento del sueño (Cain y Gradisar, 2010; Hale y Guan, 2015).

Estas alteraciones en el descanso tienen consecuencias significativas en el funcionamiento diurno de los adolescentes, ya que la privación o mala calidad del sueño se vincula con somnolencia diurna, dificultades en la atención y la concentración, alteraciones en el estado de ánimo y disminución del rendimiento académico (Rojí Morcillo et al., 2024). Por lo tanto, el sueño no solo cumple una función biológica esencial, sino que también constituye un factor clave en la regulación emocional y desempeño cognitivo durante la adolescencia.

La adolescencia es entendida como una etapa de profundos cambios biológicos, psicológicos y sociales. Esta se presenta como un período vulnerable a estas dinámicas. La incorporación de las redes sociales en la rutina nocturna introduce prácticas que pueden interferir con los ritmos circadianos, como el uso prolongado del celular antes de dormir, la exposición a contenidos sumamente estimulantes y la necesidad de permanecer conectado a las interacciones sociales en línea (Cain y Gradisar, 2010; Hale y Guan, 2015). Estas prácticas dificultan la desconexión previa al sueño y además contribuyen a la prolongación de los tiempos de vigilia (Rojí Morcillo et al., 2024).

En el contexto del Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA), donde el acceso a dispositivos móviles y a redes sociales es amplio y se inicia desde edades tempranas, resulta fundamental indagar cómo estas prácticas se configuran en la vida cotidiana de los adolescentes y de qué manera se relacionan con su descanso. Si bien existe evidencia como Caín y Gradisar, 2010, Hale y Guan, 2015 y Rojí Morcillo et al., 2024 que explican la asociación entre el uso de redes sociales y la calidad del sueño, gran parte de las investigaciones se han centrado en variables cuantificables, como la cantidad de horas de sueño o el tiempo de uso de dispositivos, dejando de lado y en un segundo plano la comprensión de las experiencias subjetivas de los adolescentes en relación con su descanso.

En este sentido, la presente investigación se propone abordar la problemática desde un enfoque metodológico mixto, que combina un componente cuantitativo de alcance descriptivo con un componente cualitativo orientado a explorar las experiencias subjetivas de los adolescentes. De este modo, se busca no solo describir los hábitos de uso de redes sociales y las características del sueño en términos objetivos, sino también comprender cómo estas experiencias son vividas, interpretadas y significadas por los propios jóvenes en su cotidianidad.

La relevancia de este estudio parte de la necesidad de generar conocimiento situado que permita comprender las particularidades que adquiere este fenómeno en adolescentes del AMBA, contribuyendo a la producción de evidencia local y al desarrollo de estrategias orientadas a promover hábitos de uso más saludables y un descanso adecuado en esta población. Para esto, se trabajó con una muestra total de 56 adolescentes de entre 13 y 17 años, residentes en distintas localidades del AMBA, cuyos hábitos de uso de redes sociales y características del sueño se analizan en los capítulos siguientes.

1.2 Planteamiento del problema

La tendencia del uso masivo de redes sociales ha generado incertidumbre y preocupación en el campo de la salud, particularmente en relación con la calidad del sueño, ya que el uso de dispositivos electrónicos y la interacción digital antes de dormir pueden interferir con los procesos fisiológicos necesarios para un descanso adecuado (Cain y Gradisar, 2010; Hale y Guan, 2015) .

Si bien en los últimos años se ha producido un aumento significativo en las investigaciones que vinculan el uso de redes sociales con alteraciones en la calidad del sueño en adolescentes, la mayoría de estos estudios se han centrado en la medición de variables objetivas, como la cantidad de horas de descanso o el tiempo de uso de dispositivos. Este

enfoque ha permitido establecer asociaciones generales, pero deja sin explorar cómo los propios adolescentes comprenden y experimentan esta relación en su vida cotidiana.

Siguiendo en esta línea, aspectos como la dificultad para desconectarse, la prolongación del uso nocturno del celular o la sensación de cansancio al día siguiente suelen ser abordados como consecuencias medibles, pero no como experiencias subjetivas que los jóvenes interpretan y significan de manera particular. Esta ausencia de una perspectiva centrada en la experiencia limita la comprensión integral del fenómeno.

Por otra parte, en el contexto del Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA), la disponibilidad de dispositivos móviles y el acceso temprano a redes sociales configuran prácticas específicas que no necesariamente se corresponden con las realidades estudiadas en otros contextos. Aun cuando, la producción de conocimiento local que aborde esta problemática desde un enfoque cualitativo resulta aún escasa.

Por esta razón, se plantea la necesidad de indagar la relación entre el uso nocturno de redes sociales y el sueño en adolescentes, considerando tanto la descripción de sus hábitos de uso y de las características de su descanso como la exploración de sus propias experiencias, percepciones y significaciones en torno a dicha relación.

A partir de lo expuesto, se formula la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo perciben los adolescentes de 13 a 17 años del AMBA la relación entre el uso nocturno de redes sociales y la calidad de su sueño?

1.3 Hipótesis

El uso de redes sociales en horarios nocturnos se relaciona con una menor calidad del sueño percibida por adolescentes de 13 a 17 años del AMBA, manifestada en dificultades para conciliar el sueño y un descanso no reparador.

1.4 Objetivos

El objetivo general de esta investigación consiste en comprender cómo los adolescentes de 13 a 17 años del AMBA perciben la relación entre el uso nocturno de redes sociales y la calidad de su sueño, poniendo el foco en sus experiencias subjetivas, hábitos digitales y significaciones asociadas al descanso. Para alcanzar este propósito, se plantean los siguientes objetivos específicos que contribuyen a la evaluación gradual de la comprensión del fenómeno. En primer lugar, describir los hábitos de uso de redes sociales en horarios nocturnos en adolescentes. En segundo lugar, conocer cómo los adolescentes perciben la calidad de su

sueño y sus efectos en la vida cotidiana, incluyendo sensaciones de cansancio, somnolencia y dificultades en la atención. Y en tercer lugar, indagar las significaciones asociadas al descanso.

1.5 Estado del arte

En los últimos años, el vínculo entre el uso de redes sociales y la calidad del sueño en adolescentes ha adquirido gran relevancia en la investigación científica. Diversos estudios han señalado que el uso excesivo de pantallas constituye un factor de riesgo para la alteración del sueño en población infantojuvenil. Autores como, Tundidor Sebastián et al. (2021) sostienen que el tiempo prolongado frente a dispositivos electrónicos se asocia con una disminución en la calidad del sueño en niños y adolescentes, permitiendo establecer una primera relación entre el uso de tecnología y las alteraciones del descanso.

A partir de estos hallazgos, investigaciones más recientes han profundizado en el momento de uso de los dispositivos, destacando el período nocturno como un factor crítico. Martínez-Vásquez et al. (2024) señala que la exposición a pantallas antes de dormir incrementa los niveles de activación y reduce la calidad del sueño, interfiriendo en los procesos fisiológicos necesarios para el descanso. Esto indica que no sólo es relevante la frecuencia de uso, sino también el momento en que este ocurre.

En esta misma línea, estudios desarrollados en el contexto español evidencian que el uso intensivo de pantallas se asocia con la reducción del tiempo de sueño y con alteraciones en los ritmos de descanso. Un estudio publicado en la Revista Española de Salud Pública (Pons et al., 2021) señala que estas prácticas se vinculan, además, con dificultades en la atención y el desarrollo, lo que sugiere que el impacto del uso de dispositivos digitales trasciende el descanso y afecta otras áreas del funcionamiento cotidiano.

Por otra parte, se ha observado que el uso de dispositivos electrónicos en horarios nocturnos puede desplazar el tiempo destinado al sueño, reduciendo las horas efectivas de descanso. Ciertos estudios realizados en población adolescente evidencian que una mayor exposición a pantallas se asocia con menor duración del sueño, somnolencia diurna y dificultades en el rendimiento académico (Pérez-Chada et al., 2023). Este fenómeno permite comprender cómo las prácticas digitales inciden en la organización de las rutinas de descanso.

En relación con los mecanismos que explican esta asociación, diversos estudios han señalado que la exposición a pantallas en horarios nocturnos puede interferir en la secreción de melatonina, hormona clave en la regulación del ciclo sueño-vigilia. La luz emitida por los

dispositivos electrónicos, especialmente en el espectro azul, retrasa el inicio del sueño y altera los ritmos circadianos. A su vez, el uso de redes sociales antes de dormir implica un nivel elevado de activación cognitiva y emocional, vinculado a la interacción social y la exposición a contenidos estimulantes, lo que dificulta la desconexión necesaria para el descanso (Hale y Guan, 2015).

En resumen, la evidencia actual muestra de manera consistente que el uso de redes sociales y dispositivos electrónicos, especialmente en horarios nocturnos, se asocia con alteraciones en la calidad y cantidad del sueño en adolescentes. Aunque, la mayoría de los estudios se han centrado en enfoques cuantitativos, priorizando la medición del tiempo de uso y las horas de descanso.

A partir de estos resultados, se observa una escasez de investigaciones que aborden esta problemática desde la perspectiva de los propios adolescentes, considerando sus experiencias subjetivas en relación con el descanso. Resulta relevante profundizar en cómo los jóvenes perciben, interpretan y significan el uso nocturno de redes sociales en vínculo con su sueño, particularmente en contextos locales como el AMBA.

Marco teórico

2.1 Adolescencia y sueño

El sueño constituye un proceso biológico fundamental para el adecuado funcionamiento del organismo e involucra mecanismos de restauración física, regulación emocional y consolidación de la memoria. Durante la adolescencia, este proceso adquiere características particulares, ya que se producen modificaciones en los ritmos circadianos que tienden a retrasar el horario natural de sueño, fenómeno conocido como fase retrasada (Carskadon, 2011). Desde este punto de vista, los adolescentes presentan una mayor vulnerabilidad a la privación del sueño, producto de la interacción entre factores biológicos y sociales que inciden en la organización de sus rutinas de descanso.

Desde la cronobiología, estas modificaciones responden al funcionamiento del reloj biológico interno,el cual es el encargado de regular los ritmos circadianos del organismo. Durante la adolescencia se produce un retraso fisiológico de dicho sistema, lo que favorece una tendencia natural a conciliar el sueño y despertarse más tarde que en etapas previas del desarrollo. Sin embargo, Madrid (2022) señala que estos cambios biológicos interactúan con factores ambientales y conductuales, por lo que los horarios finales de descanso dependen también de las rutinas cotidianas y del contexto en el que se desenvuelven los adolescentes.

2.2 Calidad del sueño

La calidad del sueño no se limita únicamente a la cantidad de horas dormidas, sino que incluye dimensiones como la facilidad para conciliar el sueño, la continuidad del descanso y la percepción subjetiva de haber dormido adecuadamente. Diversas investigaciones han señalado que, en población adolescente, las alteraciones del sueño suelen manifestarse en dificultades para iniciar el descanso, despertares nocturnos y sensación de sueño no reparador (Hale y Guan, 2015). Estas alteraciones pueden derivar en consecuencias relevantes en el funcionamiento diario, tales como somnolencia diurna, dificultades en la concentración y cambios en el estado de ánimo, evidenciando el rol central del sueño en el desarrollo cognitivo y emocional durante esta etapa. Según este aspecto, Buysse et al. (1989), desarrolladores del Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), proponen comprender la calidad del sueño como una construcción multidimensional que incluye por un lado la duración del descanso pero también la latencia para conciliar el sueño, la continuidad del mismo, la presencia de despertares nocturnos, la eficiencia del sueño y la percepción subjetiva del descanso. De igual forma, Owens (2014) señala que el sueño insuficiente durante la adolescencia constituye un problema de salud pública con consecuencias que abarcan el rendimiento académico, la regulación emocional y el riesgo de conductas problemáticas, subrayando la relevancia clínica y social de esta problemática.

2.3 Redes sociales y uso del celular en la adolescencia

En paralelo, las redes sociales se han consolidado como un recurso central en la vida de los adolescentes, funcionando como medios de socialización, construcción identitaria e interacción constante. El acceso permanente a dispositivos móviles ha favorecido una conectividad continua, que se extiende incluso a los momentos previos al descanso. En este contexto, el Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (2023) señala que el uso de internet y redes sociales en jóvenes se ha intensificado en los últimos años, incluyendo su utilización en horarios nocturnos, lo que contribuye a la prolongación del tiempo de vigilia y a la reducción del tiempo destinado al sueño. Desde esta perspectiva, Odgers y Jensen (2020) mantienen que el estudio del uso de tecnologías digitales durante la adolescencia no debe centrarse únicamente en el tiempo de exposición, sino también en la forma en que estas herramientas se integran a la vida cotidiana, los significados que adquieren para los adolescentes y las actividades que realizan en ellas. Este enfoque señala que el uso de redes sociales como una práctica sumergida en las rutinas diarias y no únicamente como un comportamiento tecnológico aislado.

2.4 Mecanismos vinculados al uso de redes sociales y la alteración del sueño

El vínculo entre el uso de redes sociales y la alteración del sueño puede comprenderse a partir de diversos mecanismos. En primer lugar, la exposición a la luz emitida por las pantallas, especialmente en el espectro azul, interfiere en la secreción de melatonina (hormona responsable de regular el ciclo de sueño y vigilia) retrasando el inicio del sueño (Hale y Guan, 2015). En segundo lugar, el uso de redes sociales implica un alto nivel de activación cognitiva y emocional, vinculado a la interacción constante, la exposición a contenidos estimulantes y la anticipación de respuestas, lo que dificulta la desconexión que resulta necesaria para el descanso.

Desde el enfoque cognitivo-conductual, Aaron Beck (1976) plantea que la actividad cognitiva influye sobre las respuestas emocionales y fisiológicas del individuo, favoreciendo distintos niveles de activación. Teniendo en cuenta el momento previo al sueño, la presencia de pensamientos recurrentes, preocupaciones o anticipaciones puede dificultar la desconexión cognitiva necesaria para iniciar el descanso. De igual forma, Harvey (2002) desarrolló un modelo cognitivo del insomnio en el que sostiene que la hiperactivación cognitiva, los pensamientos repetitivos y la preocupación por el sueño constituyen factores que interfieren en la conciliación del descanso. Desde esta teoría, la actividad mental asociada al uso de redes sociales durante las horas previas a dormir podría contribuir al mantenimiento de dicho estado de activación. En esta línea, Exelmans y Van den Bulck (2016) encontraron que el uso del celular en la cama antes de dormir se asocia de forma consistente con una menor calidad subjetiva del sueño, independientemente del tiempo total de uso, lo que sugiere que el contexto y el momento del uso resultan tan relevantes como su duración.

A su vez, el uso nocturno de dispositivos puede generar un desplazamiento del tiempo destinado al sueño, reduciendo la cantidad total de horas de descanso y afectando su calidad (Pérez-Chada et al., 2023). En este marco, el uso de redes sociales en horarios nocturnos se ha asociado con diversas consecuencias en el descanso de los adolescentes, entre las que se incluyen la reducción de la duración del sueño, la presencia de insomnio, la somnolencia diurna y la percepción de sueño no reparador (Rojí Morcillo et al., 2024). En concordancia, Levenson et al. (2016) hallaron que un mayor uso de redes sociales se vincula con mayores niveles de perturbación del sueño en población joven, reforzando la idea de que esta asociación no se limita a la adolescencia sino que se extiende a etapas posteriores del desarrollo. Estas alteraciones impactan en el descanso y en el funcionamiento cotidiano, afectando la atención, el rendimiento académico y el bienestar emocional. En concordancia, la Asociación Española de Pediatría (2022) recomienda promover hábitos de higiene del sueño durante la adolescencia, entre ellos mantener horarios regulares de descanso y reducir el uso de pantallas

en el período previo a dormir, debido a su impacto sobre la calidad del sueño y el funcionamiento diurno.

No obstante, si bien la evidencia científica ha demostrado de manera consistente la relación entre el uso de redes sociales y las alteraciones del sueño,gran parte de los estudios disponibles se han centrado en mediciones objetivas, tales como el tiempo de uso de dispositivos o la cantidad de horas dormidas. Desde esta perspectiva, resulta relevante incorporar una perspectiva que contemple la dimensión subjetiva del descanso, entendida como la forma en que los adolescentes perciben, interpretan y significan su experiencia de sueño.

Este enfoque permite comprender las alteraciones en términos cuantitativos como también las vivencias subjetivas vinculadas al uso digital en horarios nocturnos, incluyendo la percepción de dificultades para el descanso y las experiencias de cansancio asociadas. En este marco, la presente investigación busca integrar el análisis de los hábitos cotidianos de uso de redes sociales con la experiencia subjetiva del sueño en adolescentes, procurando comprender cómo ambas dimensiones se articulan en la vida diaria de los participantes.

Metodología

3.1 Diseño

El presente proyecto de investigación se abordó desde un enfoque mixto, con un componente cuantitativo de alcance descriptivo y un componente cualitativo orientado a la exploración de las experiencias y significados de los adolescentes en relación con el uso de redes sociales y el sueño. Esta decisión metodológica responde a los datos obtenidos mediante el cuestionario que incluye tanto preguntas cerradas como preguntas abiertas. De tal manera, el componente cuantitativo permitió describir determinados aspectos de los hábitos de uso de redes sociales y de las características del sueño mediante frecuencias, porcentajes y promedios, mientras que el componente cualitativo permitió profundizar en las percepciones, experiencias y significados atribuidos por los propios adolescentes a estos fenómenos. La combinación de ambos tipos de datos permite abordar el fenómeno desde una perspectiva complementaria, integrando la descripción de tendencias generales con la comprensión de las experiencias subjetivas de los participantes (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista, 2014; Creswell y Plano Clark, 2018).

3.2 Tipo y alcance del estudio

El estudio presenta un alcance exploratorio-descriptivo. Esta clasificación responde a los criterios metodológicos clásicos, según los cuales los estudios exploratorios buscan examinar fenómenos o problemas de investigación poco estudiados en determinados contextos, mientras que los estudios descriptivos procuran caracterizar las propiedades y manifestaciones de un fenómeno determinado (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista, 2014). Por lo tanto, la investigación presenta un componente exploratorio en tanto busca indagar la relación entre el uso de redes sociales y la experiencia del sueño en adolescentes de entre 13 y 17 años residentes en el Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA), particularmente desde la perspectiva de sus propias experiencias y percepciones. También, presenta un alcance descriptivo dado que se propone caracterizar los hábitos de uso de redes sociales, las rutinas vinculadas al descanso y las percepciones de los participantes respecto de la relación entre ambas dimensiones.

El diseño fue no experimental y de corte transversal. Se considera no experimental en la medida en que las variables y fenómenos de interés no fueron manipulados deliberadamente, sino observados y analizados tal como se presentan en el contexto natural de los participantes. A su vez fue de corte transversal, ya que la recolección de los datos se realizó en un único momento temporal, sin seguimiento longitudinal de los participantes (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista, 2014).

La unidad de análisis estuvo constituida por cada adolescente participante de entre 13 y 17 años, residente en el AMBA y usuario cotidiano de redes sociales. Cada participante aportó información sociodemográfica, respuestas a preguntas cerradas vinculadas con sus hábitos de uso de redes sociales y características del sueño, así como respuestas abiertas destinadas a explorar sus experiencias y percepciones subjetivas. En el componente cuantitativo, la unidad de análisis permitió describir la distribución de las respuestas mediante frecuencias, porcentajes y promedios. En el componente cualitativo, se analizó el contenido de las respuestas abiertas, considerando las unidades de significado, experiencias y temas recurrentes presentes en los relatos de los participantes.

Los datos obtenidos a través de las preguntas cerradas fueron analizados mediante estadística descriptiva, a partir del cálculo de frecuencias absolutas y porcentajes. Asimismo, se utilizaron medidas descriptivas como promedios para caracterizar determinados aspectos, como la cantidad de horas de sueño referida por los participantes. Este análisis permitió describir las características generales de la muestra, los hábitos de uso de redes sociales y las principales características de las rutinas y experiencias de sueño.

Entonces, las respuestas obtenidas mediante las preguntas abiertas fueron analizadas mediante análisis temático. En una primera etapa, se realizó una lectura exhaustiva del material con el objetivo de identificar unidades de significado y contenidos recurrentes. Posteriormente, las respuestas fueron organizadas en categorías temáticas construidas a partir de los temas que emergieron del propio material. Este procedimiento identificó y analizó patrones de significado vinculados con las experiencias de los adolescentes, tales como las dificultades para desconectarse del teléfono celular, la presencia de pensamientos o preocupaciones antes de dormir, las percepciones sobre el uso nocturno de redes sociales y las experiencias subjetivas vinculadas con el descanso (Braun y Clarke, 2006).

Finalmente, los resultados provenientes de ambos componentes fueron integrados en la discusión, articulando los datos cuantitativos descriptivos con las categorías y temas emergentes del análisis cualitativo. Esta integración permitió analizar de manera complementaria tanto la distribución de determinadas prácticas y percepciones dentro de la muestra como las experiencias y significados que los adolescentes atribuyen a la relación entre el uso de redes sociales y el sueño. De este modo, el análisis no se limitó a establecer la frecuencia de determinadas conductas, sino que también procuró comprender cómo los propios participantes experimentan y significan sus hábitos digitales y su descanso.

3.3Limitaciones del estudio

Es importante señalar que la muestra se conformó a partir de dos estrategias de reclutamiento distintas (acceso institucional y bola de nieve), lo cual pudo introducir cierta heterogeneidad en las características de los participantes. Si bien esta combinación amplió la diversidad de la muestra, no permite garantizar la homogeneidad de las condiciones de reclutamiento entre subgrupos, aspecto que deberá considerarse en la interpretación de los resultados. En este sentido, se observaron diferencias descriptivas entre ambos subgrupos en variables vinculadas a la dificultad para conciliar el sueño y al cansancio diurno percibido. Sin embargo, dado el carácter exploratorio-descriptivo del presente estudio y el tamaño reducido de cada subgrupo, no se realizaron análisis estadísticos inferenciales que permitan establecer comparaciones formales entre ambas vías de reclutamiento. Futuras investigaciones podrían profundizar en esta distinción, incorporando un diseño y un tamaño muestral que permitan contrastar estadísticamente las diferencias observadas.

Asimismo, el muestreo no probabilístico por conveniencia junto con el tamaño reducido de la muestra (n = 56), no posibilita generalizar los resultados obtenidos al conjunto de la población adolescente del AMBA, sino que estos deben interpretarse como una aproximación descriptiva a la problemática dentro del grupo estudiado, con una representación

particularmente concentrada en los adolescentes de 13 años. A esto se suma que el instrumento utilizado fue un cuestionario semiestructurado elaborado específicamente para esta investigación, que si bien permitió recoger información cerrada y abierta ajustada a los objetivos del estudio, no constituye un instrumento validado psicométricamente, lo cual representa una limitación a considerar al momento de comparar los hallazgos con investigaciones que emplean escalas estandarizadas de calidad del sueño.

Por otra parte, dado que la información fue recolectada mediante autorreporte, los datos obtenidos podrían encontrarse atravesados por sesgos de deseabilidad social o por dificultades de los propios adolescentes para recordar con precisión sus hábitos de uso de redes sociales y sus horarios de sueño. Finalmente, el diseño transversal del estudio implicó la recolección de datos en un único momento temporal, lo que impide observar la evolución de estas variables a lo largo del tiempo y limita la posibilidad de establecer relaciones de causalidad o de precedencia temporal entre el uso nocturno de redes sociales y la calidad del sueño.

A partir de las limitaciones señaladas, resulta pertinente que futuras investigaciones incorporen muestras de mayor tamaño y en la medida de lo posible estrategias de muestreo probabilístico que permitan una mayor representatividad de la población adolescente del AMBA. Sería de interés complementar el abordaje autoadministrado con instrumentos validados para la medición de la calidad del sueño, como el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh, e incluso incorporar medidas objetivas del descanso, tales como la actigrafía, que permitan contrastar la percepción subjetiva de los adolescentes con indicadores fisiológicos del sueño.

Del mismo modo, se sugiere que próximos estudios adopten diseños longitudinales que posibiliten observar la evolución de los hábitos de uso de redes sociales y de las características del sueño a lo largo del tiempo, así como analizar con mayor precisión la direccionalidad de la relación entre ambas variables. Finalmente, resultaría enriquecedor incorporar análisis estadísticos inferenciales que permitan contrastar formalmente las diferencias observadas entre subgrupos de la muestra, así como ampliar el estudio a otras regiones o poblaciones adolescentes, con el propósito de profundizar la comprensión de este fenómeno y fortalecer el desarrollo de estrategias orientadas a promover hábitos de sueño más saludables durante la adolescencia.

3.4 Instrumentos

El instrumento de recolección de datos consistió en un cuestionario semi estructurado compuesto por preguntas cerradas y abiertas, elaborado específicamente para esta investigación con el propósito de explorar los hábitos de uso de redes sociales y las características de la calidad del sueño en adolescentes.

El cuestionario se organizó en cuatro bloques temáticos: (a) datos sociodemográficos; (b) hábitos de uso de redes sociales; (c) características del sueño; y (d) preguntas abiertas destinadas a explorar las experiencias subjetivas de los participantes acerca del uso de redes sociales y del descanso. La combinación de preguntas cerradas y abiertas permitió obtener información cuantitativa descriptiva y, al mismo tiempo, profundizar en las vivencias y significados atribuidos por los adolescentes a los fenómenos estudiados. Esta organización respondió directamente a los objetivos específicos planteados para el estudio.

La administración del cuestionario se realizó mediante un formulario digital autoadministrado, lo que permitió que cada participante respondiera de manera individual. Esta modalidad favoreció el acceso a adolescentes pertenecientes a distintos establecimientos educativos del AMBA y posibilitó el registro sistemático de la información para su posterior análisis. Esta organización respondió directamente a los objetivos específicos planteados para el estudio.

Se optó por el diseño de un instrumento propio, en lugar de utilizar escalas estandarizadas como el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (Buysse et al., 1989), debido a que el objetivo del estudio no se limitaba a medir la calidad del sueño en términos cuantitativos, sino que buscaba indagar además las percepciones y significaciones subjetivas de los adolescentes respecto de su descanso y de sus hábitos de uso de redes sociales. Un instrumento estandarizado no habría permitido incorporar preguntas abiertas orientadas a este objetivo específico. Esta decisión implica una limitación en términos de validez psicométrica, la cual se retoma en el apartado de limitaciones del estudio.

3.5 Universo y muestra

La unidad de análisis estuvo conformada por adolescentes de entre 13 y 17 años, residentes en el Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA), que utilizan las redes sociales de manera cotidiana. El muestreo fue de tipo no probabilístico por conveniencia, dado que los participantes fueron seleccionados en función de su accesibilidad y del cumplimiento de los criterios de inclusión establecidos para el estudio. La muestra quedó conformada por 56

participantes. Las características sociodemográficas detalladas de la muestra se presentan en el Anexo I.

Los criterios de inclusión fueron: tener entre 13 y 17 años, residir en el AMBA, utilizar redes sociales diariamente y contar con consentimiento informado por parte de sus tutores legales, además del asentimiento del propio participante.

El reclutamiento de los participantes se realizó mediante dos vías complementarias. Por un lado, una parte de la muestra (n = 35) fue contactada de manera directa a través de la institución educativa en la que la investigadora se desempeña profesionalmente, lo que permitió un acceso facilitado a la población de interés. Por otro lado, el resto de la muestra (n = 21) fue alcanzado mediante la difusión del cuestionario a través de redes de contacto personales, replicándose de manera espontánea entre pares, procedimiento característico del muestreo de bola de nieve (Goodman, 1961). Esta estrategia combinada amplió la diversidad de establecimientos educativos representados en la muestra y moderó parcialmente el sesgo institucional que implicaría restringir la recolección a un único colegio.

Se establecieron como criterios de exclusión aquellos adolescentes que presenten dificultades significativas en la comprensión de las consignas o diagnósticos psiquiátricos graves que puedan interferir en la participación.

Cabe señalar que, si bien el criterio de inclusión etario abarcó de los 13 a los 17 años, la distribución final de la muestra no resultó homogénea entre los distintos grupos de edad ya que el 60,7 % de los participantes tenía 13 años, mientras que las edades de 15, 16 y 17 años en conjunto representaron apenas el 21,4 % de la muestra. En consecuencia, los resultados obtenidos reflejan de manera predominante las experiencias de los adolescentes más jóvenes del rango etario definido, lo cual debe considerarse al momento de interpretar los hallazgos y de evaluar su alcance respecto de los adolescentes de mayor edad.

3.6 Aspectos éticos

En relación con los aspectos éticos, la investigación se desarrolló conforme a los principios establecidos por la American Psychological Association (2017), garantizando la participación voluntaria, el consentimiento informado y el derecho de los participantes a retirarse del estudio en cualquier momento sin consecuencias. El consentimiento informado fue solicitado y otorgado de manera directa por cada participante en forma previa al inicio de su participación en el estudio. Antes de responder el cuestionario, se les explicó de manera clara el objetivo de la investigación, el carácter anónimo del instrumento, la confidencialidad en el tratamiento de los datos recolectados y la voluntariedad de la participación, incluyendo el

derecho a no participar o a interrumpir su participación en cualquier momento sin que ello implique consecuencia alguna. Solo se incluyeron en la muestra los adolescentes que manifestaron su conformidad frente a esta información. De igual forma, se tuvieron en cuenta los lineamientos establecidos por el Código de Ética del Colegio de Psicólogos de la Provincia de Buenos Aires (s.f.), en tanto marco normativo local que regula el ejercicio profesional de la investigación psicológica en el país.

Se resguardó la confidencialidad de los datos mediante la anonimización de la información recolectada, utilizando seudónimos o códigos para evitar la identificación de los participantes. Asimismo, los datos obtenidos fueron utilizados exclusivamente con fines académicos y almacenados en soportes digitales protegidos, garantizando su acceso restringido.

Cabe señalar que, si bien parte de la muestra (n = 35) fue reclutada a través de la institución educativa en la que la autora se desempeña profesionalmente, la administración del cuestionario no estuvo a cargo de la investigadora, sino que se llevó a cabo en el marco de un espacio de tutoría a cargo de otro profesional de la institución. Esta modalidad permitió reducir la posibilidad de una influencia directa de la investigadora sobre las respuestas de los participantes. Los criterios de participación voluntaria, consentimiento informado y asentimiento descritos en el apartado de aspectos éticos se aplicaron de manera uniforme a la totalidad de la muestra, independientemente de la vía de reclutamiento utilizada.

Por otra parte, se procuró minimizar cualquier posible malestar durante la participación, formulando preguntas claras y respetuosas, evitando contenidos invasivos o sensibles.

Finalmente, se tuvo en cuenta el principio de respeto por las personas, asegurando un trato digno, la protección de la privacidad y el reconocimiento de la autonomía de los participantes, así como el principio de beneficencia, procurando que los resultados de la investigación contribuyan a una mejor comprensión de la problemática estudiada. Esta perspectiva se enmarca en una concepción ética de la investigación en psicología que trasciende el mero cumplimiento normativo, entendiendo la relación entre investigador y participantes como un vínculo atravesado por responsabilidades sociales y comunitarias (Sopransi, 2010).

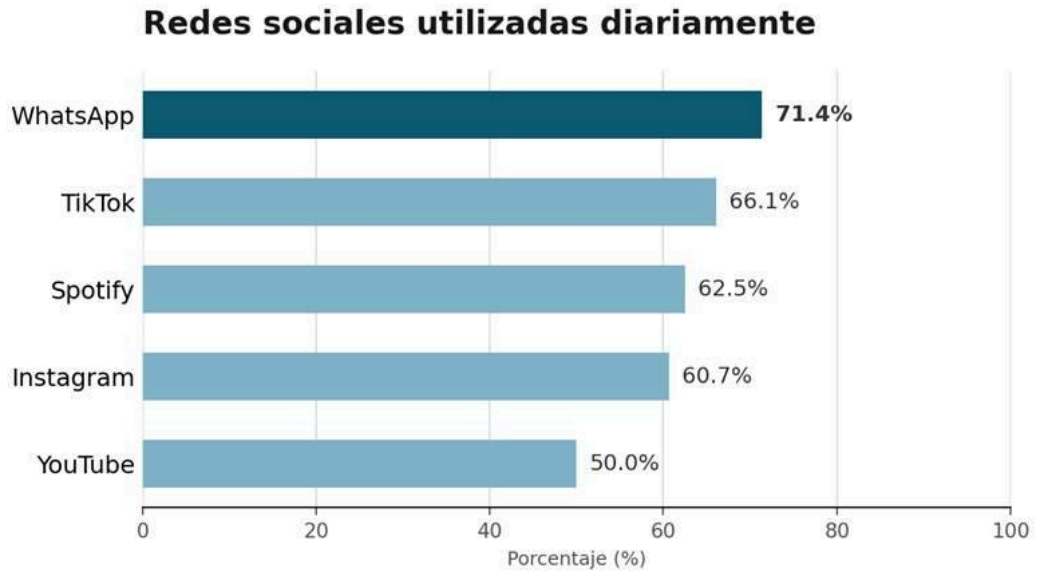
Resultados

4.1 Descripción sociodemográfica de la muestra

Los resultados obtenidos a través de la recolección de datos permiten afirmar que el uso de redes sociales constituye una práctica en la que los adolescentes que participaron de este estudio han incorporado a su vida cotidiana. La muestra fue conformada por 56 adolescentes de entre 13 y 17 años, con una edad promedio de 14 años. Predominaron los participantes de 13 años (60,7 %), seguidos por aquellos de 14 años (17,9 %), mientras que las edades de 15, 16 y 17 años representaron el 8,9 %, 7,1 % y 5,4 %, respectivamente. En cuanto al género, el 71,4 % de la muestra correspondió al género femenino, el 25 % al masculino y el 3,6 % prefirió no informarlo. Estos datos sitúan a la muestra dentro del rango etario más joven del estudio. Véase en Tablas A1 y A2.

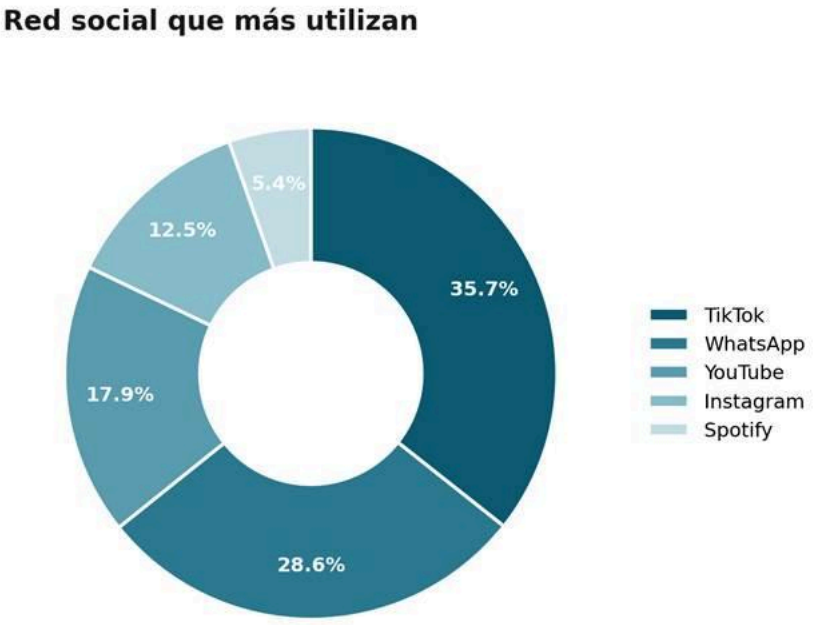
4.2 Hábitos de uso de redes sociales en horarios nocturnos

Se evidencia que las tecnologías digitales ocupan un lugar central dentro de las rutinas de los adolescentes participantes debido a la elevada frecuencia de utilización diaria. El 78,6 % de los participantes manifestó utilizar redes sociales todos los días, mientras que otro 17,9 % indicó hacerlo la mayoría de los días, tal como se observa en la Tabla B1. Al analizar las redes sociales utilizadas diariamente, según se detalla en la Tabla B2, se observa que WhatsApp fue la plataforma con mayor presencia cotidiana (71,4 %), seguida por TikTok (66,1 %), Spotify (62,5 %), Instagram (60,7 %) y YouTube (50 %).



Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos en la encuesta aplicada a la muestra (N= 56).

En cambio, cuando se consultó cuál era la red social que utilizaban con mayor frecuencia, como se observa en la Tabla B3, TikTok ocupó el primer lugar (35,7 %), seguida por WhatsApp (28,6 %), YouTube (17,9 %), Instagram (12,5 %) y Spotify (5,4 %).



Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos en la encuesta aplicada a la muestra (N= 56).

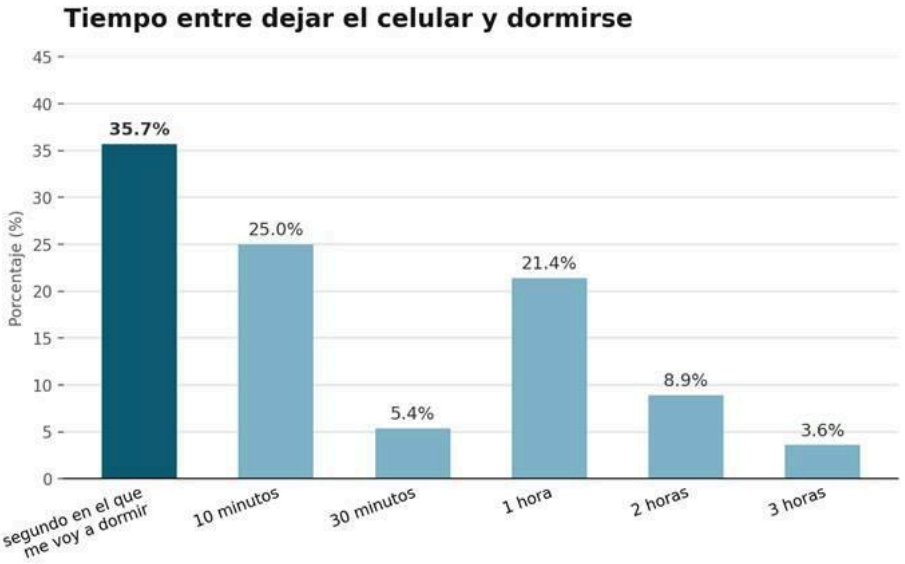
Estos resultados permiten advertir que, aunque WhatsApp forma parte de la rutina diaria de la mayoría de los adolescentes, TikTok aparece como la plataforma de uso predominante dentro de la muestra. Los resultados completos pueden verse en el Anexo II (Tablas B2 a B3).

De igual manera, los datos sugieren que el uso del dispositivo celular empieza desde los primeros momentos de la rutina del día. La mayoría de los participantes manifestaron revisar el dispositivo apenas se despiertan, ya sea para consultar notificaciones o para utilizarlo activamente. Este resultado sugiere que el contacto con las tecnologías digitales no constituye un hecho aislado sino un hábito completamente integrado a la organización diaria de los adolescentes, desde el inicio hasta el cierre de la jornada.

El análisis de los resultados obtenidos advierte que el período previo al descanso conforma un período de intensa interacción con las tecnologías digitales ya que está lejos de tratarse de una actividad ocasional, al contrario, aparece incorporado a la secuencia de conductas que anteceden al sueño, convirtiéndose en una práctica habitual nocturna de los adolescentes que participaron de esta investigación.

En relación con el uso del teléfono celular antes de dormir, el 66,1 % de los participantes manifestó utilizarlo siempre (42,9 %) o la mayoría de las veces (23,2 %), mientras que únicamente el 8,9 % indicó hacerlo “casi nunca” o “nunca”, tal como se muestra en la Tabla B7. Al indagar específicamente sobre el uso del dispositivo en la cama antes de dormir, y según se observa en la Tabla B8, el patrón se mantiene ya que el 62,5 % afirmó hacerlo siempre (39,3 %) o la mayoría de las veces (23,2 %). Estos datos posibilitan inferir que el uso del dispositivo conforma una conducta instalada dentro de la rutina previa al descanso y que el momento de acostarse sigue estando estrechamente a la par de la interacción de diferentes plataformas digitales.

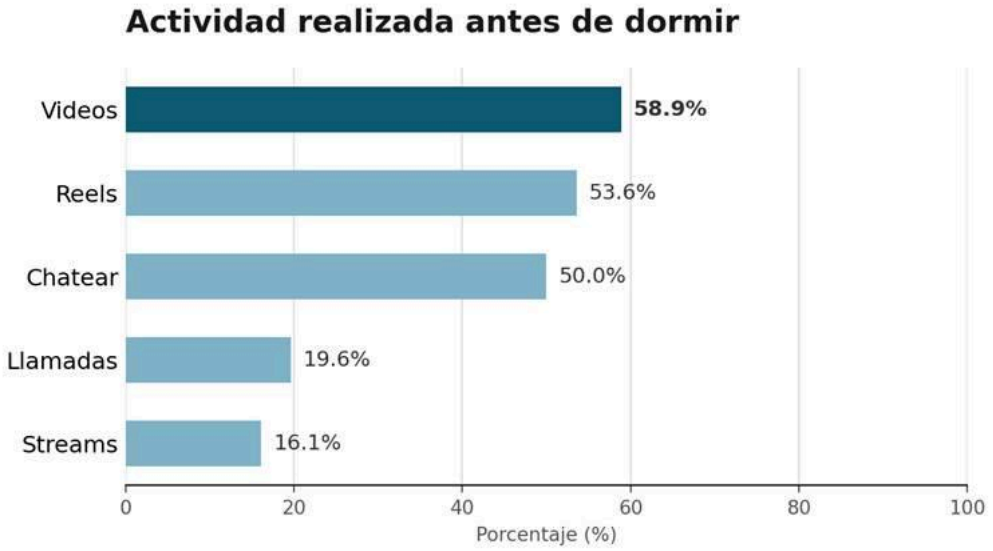
Esta tendencia se refuerza al analizar el tiempo transcurrido entre el momento en que los adolescentes dejan de utilizar el celular y el inicio del sueño. Según se indica en la Tabla B12, el 35,7 % expresó culminar con el uso del dispositivo al instante en que se duerme, mientras que el 25% señaló hacerlo aproximadamente diez minutos antes, y el 21,4 % alrededor de una hora antes de dormir.



Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos en la encuesta aplicada a la muestra (N= 56).

Los horarios de uso del teléfono celular antes de dormir también aportan información útil sobre la organización de esta rutina nocturna. Las respuestas se concentraron en su mayoría entre los horarios 23:00 y 02:00 hs, mientras que también se registraron participantes que utilizan el dispositivo hasta las 03:00. Esta evidencia obtenida sugiere que la exposición a las pantallas suele mantenerse hasta horarios muy cercanos al momento de dormir, prolongando la actividad digital durante las últimas horas de la jornada. El uso del teléfono celular entre las 23:00 y las 02:00 horas resulta altamente relevante si se considera que estos horarios coinciden con el período habitual destinado al descanso nocturno de los adolescentes, aspecto que será analizado con mayor profundidad en el apartado siguiente.

Al examinar las actividades realizadas durante ese período se observa que el uso del teléfono celular no responde a un único funcionamiento o finalidad. Por un lado, la visualización de videos se conformó con mayor predominancia (58,9%), seguida por los *reels* (53,6%) y el intercambio de mensajes mediante aplicaciones como WhatsApp o Instagram (50,0%). En menor proporción se registraron las llamadas (19,6%) y la visualización de canales de transmisión en vivo o streams (16,1%), como se muestra en la Tabla B13.



Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos en la encuesta aplicada a la muestra (N= 56).

Estos resultados posibilitan comprender que el período previo al sueño se caracteriza por una alternancia entre diferentes formas de consumo digital, en las cuales confluyen actividades recreativas, sociales y audiovisuales. Los resultados completos correspondientes a este apartado pueden consultarse en el Anexo II (Tablas A11 a A15).

Las respuestas abiertas obtenidas mediante la recolección de datos avalan profundizar la comprensión de este fenómeno. Uno de los participantes expresó: "*Me quiero ir a dormir y me acuerdo de cosas y me pongo a hacerlas y luego miro tikloks o reels*". Este testimonio ilustra cómo el uso del celular no aparece únicamente como una actividad planificada sino como una conducta que se introduce espontáneamente a la secuencia de actividades previas al descanso. Desde una perspectiva cualitativa, este relato refleja la forma en que las redes sociales y el dispositivo celular están naturalizados en la vida cotidiana nocturna y aporta una dimensión subjetiva que complementa los resultados cuantitativos obtenidos.

4.3 Percepción de la calidad del sueño y sus efectos en la vida cotidiana

Hablar de la calidad del sueño en la adolescencia implica mucho más que simplemente contabilizar horas de descanso. A diferencia de lo que podría suponerse, comprender el descanso adolescente implica interpretar un fenómeno complejo que excede ampliamente la cantidad de horas dormidas. Los resultados obtenidos en la presente investigación evidencian

que dormir se constituye como una experiencia subjetiva atravesada por múltiples dimensiones que interactúan entre sí, entre ellas la organización temporal del sueño, la facilidad para conciliarlo, la continuidad del descanso nocturno, la percepción de haber descansado adecuadamente y las consecuencias experimentadas durante la vigilia. En consecuencia, entender la calidad del sueño requiere integrar tanto indicadores objetivos como la experiencia subjetiva de los propios adolescentes, evitando reducir el análisis exclusivamente al tiempo destinado al descanso.

En relación con la organización temporal del sueño, durante los días de semana predominó el inicio del descanso entre las 22:00 y las 23:00 horas, concentrándose las respuestas principalmente en las 22:00 horas (28,6 %) y las 23:00 horas (21,4 %). Sin embargo, un porcentaje importante manifestó acostarse más tarde, registrándose un 19,6 % que indicó hacerlo alrededor de las 00:00 horas y un 16,1 % que señaló dormir entre la 01:00 y las 02:00 horas, tal como se observa en la Tabla C2. Esto implica que más de un tercio de la muestra posterga el inicio del sueño hasta la medianoche o incluso más tarde durante los días con obligaciones escolares, reduciendo inevitablemente el tiempo disponible para el descanso.

Esta tendencia se intensifica durante los fines de semana. El análisis realizado proporciona interpretar que el 80,5% de los adolescentes manifestó acostarse a partir de la medianoche, registrándose incluso algunos casos que informaron hacerlo a las 05:00 y 06:00 horas, según se describe en la Tabla C3. Este desplazamiento del horario de sueño constituye uno de los hallazgos más relevantes de la presente investigación, ya que evidencia que las rutinas de descanso no permanecen estables a lo largo de la semana, sino que se reorganizan en función de las demandas académicas y sociales. Más que un cambio ocasional de horario, estos datos permiten pensar en una modificación sistemática del patrón de descanso, en la cual el sueño se aplaza cuando desaparecen las obligaciones escolares del día siguiente.

Esta reorganización temporal también se refleja en la duración del sueño. Como se muestra en la Tabla C1, el promedio de sueño de los participantes fue de 6,5 horas durante los días de semana, mientras que los fines de semana ese promedio aumentó hasta 8,9 horas.

Este patrón se refleja también en la hora habitual de despertar. Durante los días de semana, el 64,3% de los participantes manifestó despertarse entre las 6 y las 7 horas, tal como se observa en la Tabla C10, horario compatible con el promedio de 6,5 horas de sueño reportado y con el inicio del descanso concentrado mayormente entre las 22:00 y las 23:00 horas. Durante los fines de semana, en cambio, este horario se dispersa considerablemente: según se indica en la Tabla C11, el 33,9% de los participantes informó despertarse después de las 11:00 horas (23,2% entre las 11 y las 12 horas, y 10,7% después de las 13:00 horas), lo

cual resulta coherente con el desplazamiento generalizado de la hora de acostarse y con el aumento del promedio de sueño observado en este período

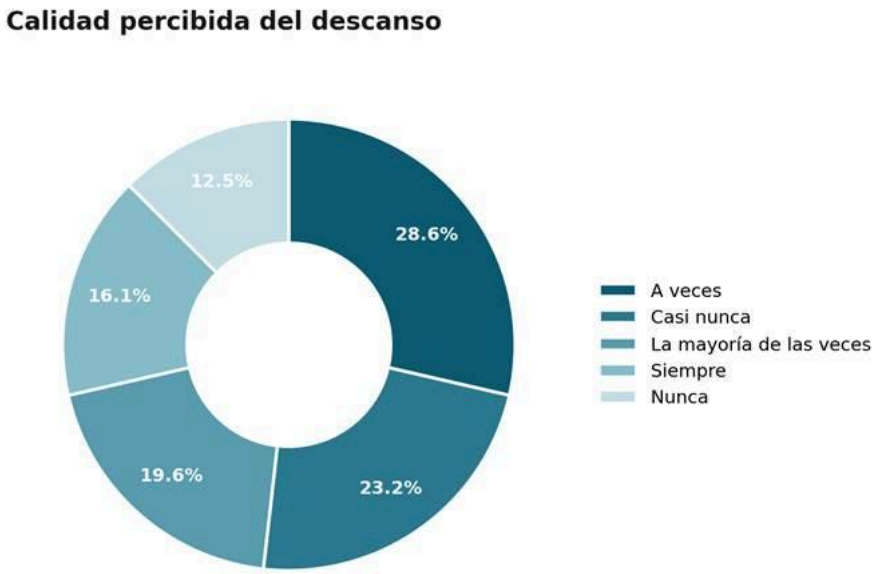


Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos en la encuesta aplicada a la muestra (N= 56).

En cuanto a la continuidad del descanso nocturno, el 30,4 % de los participantes manifestó despertarse durante la madrugada "a veces", mientras que el 8,9 % indicó que esto le sucede "siempre" y el 3,6 % "la mayoría de las veces". En su totalidad, el 42,9 % de los adolescentes experimenta despertares nocturnos con alguna frecuencia, mientras que el 57,1 % restante refirió que esto ocurre "casi nunca" o "nunca", tal como se puede ver en la Tabla C6. Este dato resulta relevante en tanto la continuidad del sueño constituye, junto con la latencia y la duración, una de las dimensiones centrales del constructo multidimensional propuesto por Buysse et al. (1989) para comprender la calidad del sueño.

Por otra parte, al indagar sobre la percepción subjetiva de haber descansado bien al despertar, los resultados muestran una distribución equilibrada entre quienes perciben un descanso reparador y quienes no. El 35,7 % de los participantes respondió sentirse descansado "siempre" o "la mayoría de las veces", una proporción similar (35,7 %) indicó que

esto le ocurre "nunca" o "casi nunca", mientras que el 28,6 % restante señaló que "a veces" percibe haber descansado adecuadamente, según se indica en la Tabla C7.



Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos en la encuesta aplicada a la muestra (N= 56).

Los resultados descriptivos correspondientes a las características del sueño se presentan en el Anexo III (Tablas A16 a A22).

Al analizar las respuestas obtenidas, se observa que el 32,1 % de los participantes manifestó que "a veces" le cuesta dormir, mientras que el 7,1 % indicó que esta dificultad ocurre "casi siempre", el 14,3% respondió “siempre” y el 5,4 % que les sucede "la mayoría de las veces". Entonces, estos resultados permiten advertir que el 58,9 % de los adolescentes experimenta dificultades para iniciar el sueño con distinta frecuencia (considerando las categorías desde “a veces” en adelante), mientras que el 41,1 % restante refirió que esto ocurre "casi nunca" o “nunca", como se muestra en la Tabla C4. Este hallazgo adquiere especial relevancia porque evidencia que la conciliación del sueño no constituye una dificultad excepcional dentro de la muestra, sino una experiencia presente en más de la mitad de los participantes.

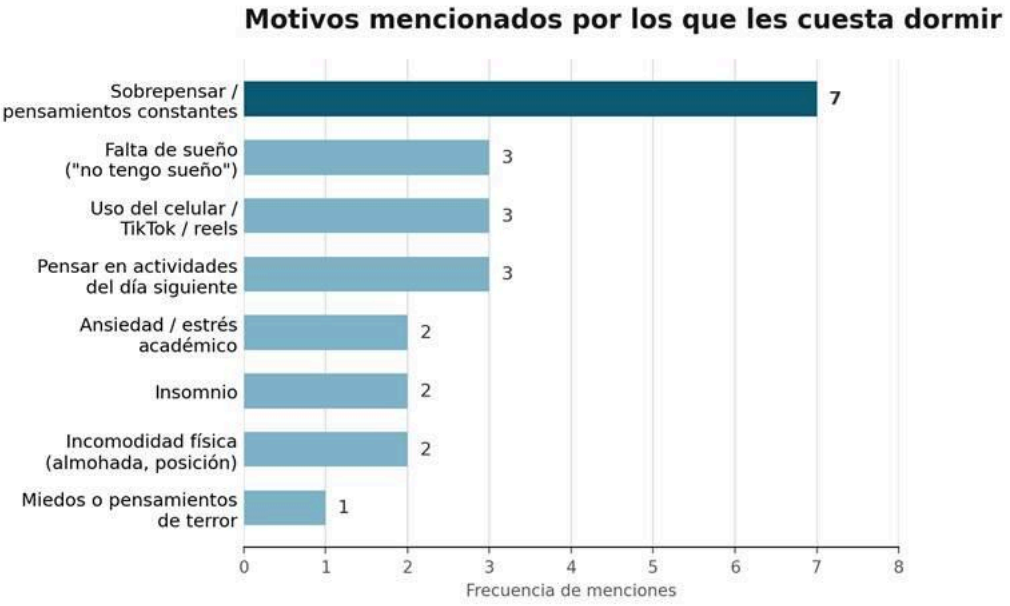
Esta percepción se complementa al analizar la pregunta referida al tiempo necesario para quedarse dormidos. Si bien el 62,5 % manifestó dormirse rápidamente, el 37,5 % expresó que suele tardar más de lo que le gustaría, tal como se observa en la Tabla C5. Aunque la

mayoría refirió no presentar dificultades importantes para iniciar el sueño, el hecho de que más de un tercio de los participantes perciba que este momento representa una dificultad resulta especialmente relevante desde el punto de vista psicológico. Este hallazgo invita a considerar que la conciliación del sueño no depende únicamente de variables fisiológicas, sino que convergen los procesos cognitivos y emocionales que acompañan el momento previo al descanso.

Finalmente, resulta pertinente incorporar los resultados vinculados con las repercusiones del sueño sobre el funcionamiento diurno de los participantes, en tanto este aspecto forma parte de los objetivos específicos planteados para la presente investigación. En relación con la presencia de sueño o cansancio durante el día, el 39,3 % de los adolescentes manifestó experimentarlo "a veces", mientras que el 26,8 % indicó que esto ocurre "la mayoría de las veces" y el 12,5 % respondió "siempre". En total, estos datos permiten advertir que el 78,6 % de los participantes experimenta somnolencia o cansancio diurno con alguna frecuencia, evidenciando que las alteraciones del descanso reportadas no se limitan al momento nocturno sino que repercuten de manera extendida sobre la vigilia, según se detalla en la Tabla C8. De modo similar, y tal como se observa en la Tabla C9, al indagar sobre la percepción de que dormir mal afecta el rendimiento escolar u otras actividades cotidianas, el 42,9 % de los adolescentes respondió que esto sucede "a veces", mientras que el 8,9 % indicó que ocurre "la mayoría de las veces" y otro 8,9 % "siempre. Estos resultados permiten sostener que una proporción considerable de los participantes no solo percibe dificultades vinculadas al inicio o la continuidad del sueño, sino que también reconoce consecuencias concretas de estas dificultades sobre su desempeño cotidiano, lo que refuerza la comprensión de la calidad del sueño como un fenómeno que trasciende el momento nocturno y se proyecta sobre el funcionamiento diurno de los adolescentes.

4.4 Significaciones asociadas al descanso

Las respuestas abiertas constituyen uno de los aportes más valiosos de esta investigación, ya que permiten comprender cómo viven los adolescentes esa dificultad. Más allá de las diferencias individuales, los relatos presentan un elemento común: la imposibilidad de disminuir la actividad mental antes de dormir. Expresiones como *"me cuesta apagar el cerebro"*, *"pienso mucho"*, *"sobrepienso"*, *"pienso en todo"*, *"pienso en lo que tengo pendiente para hacer"* o *"pienso en lo que voy a hacer mañana"* aparecen de manera reiterada entre los participantes.



Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos en la encuesta aplicada a la muestra (N= 56).

El proceso de categorización siguió los pasos descritos en el apartado metodológico (Braun y Clarke, 2006). En primer lugar, se realizó una lectura exhaustiva de las 26 respuestas obtenidas ante la pregunta sobre los motivos de la dificultad para dormir. En segundo lugar, se identificaron unidades de significado dentro de cada relato. Por último, en tercer lugar, estas unidades se agruparon en ocho categorías temáticas emergentes, entre ellas la sobrepensancia o persistencia de pensamientos (presente en 6 respuestas), la referencia al uso del celular o las redes sociales (3 respuestas), la anticipación de actividades o pendientes del día siguiente (3 respuestas) y la ansiedad o el estrés académico (2 respuestas), entre otras categorías de menor frecuencia. Es importante señalar que algunas respuestas fueron codificadas en más de una categoría cuando integraban distintos contenidos (por ejemplo, la mención simultánea de insomnio y de pensamientos recurrentes), mientras que un subconjunto de respuestas (6 de 26) no resultó codificable por tratarse de referencias ajenas a la pregunta formulada. El detalle completo de las categorías y sus frecuencias se presenta en la Tabla D1.

Otro aspecto que merece atención es la aparición espontánea del teléfono celular dentro de estos relatos. Aunque el cuestionario no preguntó específicamente por el uso del dispositivo en esta sección, algunos participantes incorporaron de manera espontánea referencias como: *"me quedo hasta tarde viendo el celular"*, *"me pongo a mirar TikToks o reels"* o *"siento que me cuesta dormir por la dopamina que libera el celular"*. Este aspecto resulta interesante desde el punto de vista metodológico, ya que demuestra que son los propios adolescentes quienes establecen una relación entre determinadas conductas realizadas antes

de dormir y las dificultades para iniciar el descanso. Si bien estos testimonios no permiten establecer relaciones causales, sí aportan evidencia cualitativa acerca de la manera en que los participantes interpretan su propia experiencia, como se observa en la Tabla D1.

Asimismo, algunas respuestas reflejan estrategias que los adolescentes intentan implementar para favorecer el sueño, como escuchar música, contar números o buscar una posición más cómoda para dormir. Aunque estos intentos aparecen de manera aislada, permiten inferir que quienes experimentan dificultades para conciliar el sueño desarrollan distintas formas de afrontamiento para intentar disminuir la espera antes de quedarse dormidos. Ahora bien, el hecho de que estas estrategias convivan con la persistencia de las dificultades sugiere que no siempre resultan suficientes para facilitar el inicio del descanso.

Discusión e integración de los resultados

Estos resultados son congruentes con la evidencia internacional que describe una incorporación cada vez más temprana e intensa de las tecnologías en la vida cotidiana del adolescente. Por ejemplo, Odgers y Jensen sostienen que los dispositivos celulares y las redes sociales forman parte del contexto diario del desarrollo de los adolescentes y que su influencia debe comprenderse teniendo en cuenta la forma en que se integran rutinas diarias más que el tiempo de uso únicamente (Odgers y Jensen, 2020). En línea con estos planteos, Twenge (2019) señala que los teléfonos inteligentes han modificado profundamente las formas de interacción social, comunicación y entretenimiento durante la adolescencia, convirtiéndose en un elemento permanente de la vida cotidiana.

Un aspecto importante es la diferencia entre las plataformas con mayor presencia cotidiana y aquella identificada como la más utilizada. Mientras WhatsApp fue la aplicación más mencionada entre las redes presentes en el uso cotidiano (71,4 %), Tik Tok fue elegida como la red social de uso principal por 35,7 % de los participantes, seguida por WhatsApp (28,6 %) y YouTube (17,9 %), tal como se presentó anteriormente en las Tablas B2 y B3. Esto permite diferenciar dos modalidades de uso de las tecnologías digitales . Por un lado, WhatsApp aparece asociado principalmente a la comunicación interpersonal, al intercambio de mensajes y al contacto con familiares, amigos y compañeros. Por otro lado, TikTok e Instagram parecen responder principalmente a actividades recreativas vinculadas con el consumo de contenido audiovisual breve, el entretenimiento y el ocio digital. Esta diferencia aporta de manera más precisa una mirada sobre los hábitos digitales cotidianos de los adolescentes, ya que no todas las aplicaciones parecen ocupar el mismo lugar dentro de la experiencia cotidiana.

Esta distinción constituye un hallazgo relevante de la presente investigación, ya que permite comprender que el uso del teléfono celular durante la adolescencia no responde a una única finalidad. Por el contrario, los resultados facilitan comprender que los adolescentes alternan entre actividades de comunicación y actividades recreativas, utilizando diferentes plataformas de acuerdo con la función que cumplen en cada momento del día. Sumado a que el teléfono celular se configura como una herramienta multifuncional que concentra espacios de interacción social, información y entretenimiento.

Sin embargo, los hallazgos del presente estudio sugieren ampliar esta perspectiva al demostrar que el teléfono celular constituye un medio de comunicación o entretenimiento pero también parece haberse incorporado de manera estructural a la rutina diaria y que preceden y acompañan el descanso nocturno. El hecho de que su uso esté presente tanto al comenzar como al finalizar el día sugiere que las tecnologías acompañan momentos que, históricamente y por costumbre, estaban destinados al espacio de transición entre el descanso y la actividad cotidiana. Este aspecto es relevante para comprender posteriormente la relación entre el uso de redes sociales y la calidad del sueño, ya que evidencia que la exposición a los dispositivos no se limita a un momento puntual del día sino que atraviesa distintas instancias.

En total, estos datos indican que para una proporción importante de los participantes el período de desconexión previo al sueño resulta muy breve o prácticamente inexistente. Este descubrimiento adquiere importancia desde la perspectiva de la higiene del sueño, ya que uno de sus principios fundamentales consiste en favorecer un período de transición entre las actividades de la vigilia y el descanso, así reduciendo progresivamente la exposición a estímulos ambientales y tecnológicos (Sociedad Argentina de Pediatría [SAP], 2025).

Por lo tanto, los descubrimientos sugieren que el tiempo previo al sueño adquirió características diferentes a las prescritas tradicionalmente en las recomendaciones sobre la higiene del sueño. En vez de destinarse a actividades orientadas a la relajación o disminución de estímulos, una gran parte de los adolescentes sigue exponiéndose a contenidos audiovisuales, interacciones sociales y multiplicidad de estímulos provenientes de diferentes plataformas digitales hasta instantes muy cercanos al inicio del sueño.

De todos modos, los resultados del presente estudio no permiten establecer relaciones causales entre estas conductas y la calidad del sueño, pero si describen un patrón en el comportamiento que configura el contexto en el cual actualmente se desarrollan los hábitos nocturnos de esta población.

Estos hallazgos concuerdan con lo señalado por Cain y Gradisar (2010), quienes describen que el uso de dispositivos electrónicos durante las horas previas al dormir se

convirtió en una conducta cada vez más frecuente entre adolescentes modificando de forma notable las rutinas de sueño tradicionales. Del mismo modo Hale y Guan (2015), en una revisión sistemática concluyen que el uso de pantallas antes de dormir se asocia de manera directa con horarios de sueño más tardíos y con menos duración del descanso.

En Argentina, la Sociedad Argentina de Pediatría (2025) también explica que la utilización de pantallas durante el período previo al sueño representa uno de los principales desafíos actuales para el mantenimiento de una adecuada higiene del sueño en niños y adolescentes.

No obstante, el principal aporte del presente estudio radica en mostrar que el uso nocturno del teléfono celular no puede comprenderse únicamente como una conducta aislada o vinculada exclusivamente al entretenimiento. Los resultados permiten interpretar que las tecnologías digitales se encuentran integradas al ritual previo al sueño mediante una sucesión de actividades que incluyen comunicación, consumo audiovisual e interacción social. Entonces, el interés no reside solamente en la cantidad de tiempo que los adolescentes permanecen utilizando el dispositivo, sino en comprender el lugar que ocupan las redes sociales dentro de la organización cotidiana del momento previo al descanso. Esta perspectiva resulta especialmente relevante para interpretar en el apartado siguiente las características del sueño informadas por los propios participantes.

El desplazamiento observado en los horarios de sueño no debería interpretarse únicamente como el resultado de elecciones individuales o de cambios en la rutina cotidiana. Durante la adolescencia, estas modificaciones también responden a transformaciones biológicas propias del desarrollo, por lo que la organización del sueño surge de la interacción entre factores fisiológicos, conductuales y sociales. Esta perspectiva facilita comprender que los horarios registrados en la presente investigación reflejan un fenómeno complejo, en el cual las características propias de esta etapa evolutiva se articulan con los hábitos cotidianos de los adolescentes

Dicho patrón ha sido ampliamente descrito por la cronobiología del desarrollo. Durante la adolescencia se produce un retraso fisiológico del ritmo circadiano asociado, entre otros factores, a modificaciones en la secreción de melatonina, lo que favorece que el sueño aparezca de manera natural en horarios más tardíos que durante la infancia Madrid (2022). No obstante, estos autores explican que dicho fenómeno biológico interactúa con factores ambientales y conductuales, por lo que los horarios finales de descanso no dependen exclusivamente de procesos fisiológicos. El patrón observado no responde solo a una

característica propia de la adolescencia sino que surge de la interacción entre biología, exigencias escolares y rutinas cotidianas.

Tanto la Sociedad Argentina de Pediatría (2025) como la Asociación Española de Pediatría (2022) recomiendan que los adolescentes duerman entre 8 y 10 horas por noche, debido al rol fundamental que el sueño desempeña sobre el desarrollo cerebral, la regulación emocional, el aprendizaje, la memoria y el funcionamiento cognitivo. Desde esta perspectiva, el promedio de 6,5 horas observado durante los días de semana, presentado previamente en la Tabla C1, indica que una parte importante de los adolescentes evaluados no estaría alcanzando el tiempo de descanso considerado adecuado para su edad. Aunque, el hecho de que los fines de semana el promedio ascienda hasta 8,9 horas sugiere que cuando las obligaciones externas disminuyen, los propios adolescentes destinan una mayor cantidad de tiempo al descanso.

Esta gran diferencia entre los días de semana y los fines de semana ha sido descrita por diversos autores como una manifestación de la denominada deuda de sueño. Este concepto hace referencia a la acumulación progresiva de horas de descanso insuficientes que posteriormente intentan compensarse mediante períodos de sueño más prolongados cuando las demandas cotidianas lo permiten (Roenneberg et al., 2012). Si bien el presente estudio no evaluó específicamente este constructo, la diferencia de más de dos horas entre ambos promedios resulta compatible con dicha interpretación y aporta un elemento de interés para comprender la organización cotidiana del descanso en la muestra estudiada. Sin embargo, resulta importante aclarar que esta interpretación debe entenderse como una hipótesis explicativa sustentada en la literatura y no como una conclusión causal derivada directamente de los datos obtenidos.

La diferencia entre ambos valores resulta particularmente notable porque deja advertir que el tiempo destinado al descanso varía considerablemente según el contexto semanal. Mientras que durante los días escolares el promedio informado se encuentra por debajo de las recomendaciones para esta etapa evolutiva, los fines de semana los adolescentes parecen prolongar el tiempo de descanso.

Uno de los aportes más relevantes del presente estudio consiste precisamente en mostrar que la cantidad de horas dormidas no resulta suficiente para comprender la experiencia del descanso adolescente. Si bien la duración del sueño constituye un indicador objetivo ampliamente utilizado, los propios participantes evidencian que dormir más tiempo no implica necesariamente despertarse sintiéndose descansados. Este hallazgo coincide con la perspectiva propuesta por Buysse (2014), quien sostiene que la calidad del sueño debe

entenderse como un constructo multidimensional que integra componentes objetivos y subjetivos, incluyendo la facilidad para iniciar el sueño, su continuidad, la percepción de descanso y las repercusiones experimentadas durante el día siguiente. Desde esta perspectiva, centrar el análisis únicamente en el número de horas dormidas implicaría simplificar un fenómeno más complejo.

En consecuencia, los horarios de descanso y la duración del sueño constituyen solamente una primera aproximación al fenómeno estudiado. Comprender cómo viven los adolescentes su experiencia de descanso requiere avanzar hacia otras dimensiones menos visibles, como las dificultades para conciliar el sueño, los pensamientos que aparecen antes de dormir, la percepción subjetiva de descanso y el impacto que estas experiencias tienen sobre la vida cotidiana. Precisamente, el análisis de estas dimensiones permitió comprender con mayor profundidad los procesos psicológicos involucrados en el descanso adolescente y constituye uno de los principales aportes de la presente investigación.

Este hallazgo es central porque es la variable que más se vincula con la hipótesis planteada en la presente investigación, en tanto advierte que una proporción considerable de los adolescentes no percibe su descanso como reparador, independientemente de la cantidad de horas dormidas. Este resultado refuerza la idea, ya señalada anteriormente, de que dormir una cantidad determinada de horas no garantiza una experiencia subjetiva de descanso adecuado.

Estos relatos permiten observar que el momento previo al sueño se encuentra frecuentemente acompañado por procesos de anticipación, preocupación o reflexión persistente, configurando un estado de activación cognitiva que dificulta el inicio del descanso.

A su vez, las respuestas permiten comprender que dicha activación mental no responde a un único contenido. Mientras algunos adolescentes hacen referencia a preocupaciones vinculadas con las actividades escolares o las responsabilidades del día siguiente, otros describen pensamientos difusos, recuerdos espontáneos o la necesidad de resolver tareas pendientes antes de acostarse. Esta diversidad muestra que las dificultades para dormir no obedecen a una única causa, sino que constituyen una experiencia subjetiva atravesada por múltiples factores personales y contextuales. En consecuencia, el momento previo al sueño parece transformarse para muchos adolescentes en un espacio de procesamiento cognitivo, donde continúan presentes las exigencias cotidianas aun cuando la jornada ha finalizado. Más que constituir un período de transición hacia el descanso, este momento parece configurarse como una prolongación de la actividad mental desarrollada

durante la jornada, donde continúan presentes preocupaciones, tareas pendientes, interacciones sociales y estímulos provenientes del entorno digital.

Desde la literatura psicológica, este fenómeno ha sido ampliamente descrito como hiperactivación cognitiva previa al sueño, entendida como la persistencia de pensamientos, preocupaciones o rumiaciones que dificultan la transición hacia el descanso (Harvey, 2002). Si bien el presente estudio no tuvo como finalidad evaluar procesos psicopatológicos específicos, las respuestas obtenidas permiten reconocer manifestaciones compatibles con este tipo de activación mental, particularmente cuando los propios adolescentes describen la sensación de no poder interrumpir los pensamientos antes de dormir. Por esto, resulta significativo que las dificultades relatadas no se centren exclusivamente en la ausencia de sueño, sino también en la permanencia de una actividad cognitiva intensa que pospone el inicio del descanso.

Entonces, la evidencia obtenida sugiere realizar una observación que trasciende la descripción de los hábitos de sueño. Las dificultades para conciliar el descanso no parecen explicarse únicamente por la ausencia de sueño o por la cantidad de horas disponibles para dormir, sino que se encuentran estrechamente vinculadas con la forma en que los adolescentes experimentan subjetivamente ese momento del día. Más que un simple intervalo entre la vigilia y el sueño, el período previo al descanso aparece configurado como un espacio en el que continúan activas las preocupaciones, las responsabilidades, los pensamientos anticipatorios e incluso determinadas conductas cotidianas que prolongan el estado de alerta. Desde esta perspectiva, el inicio del sueño constituye un proceso psicológico complejo, en el cual intervienen simultáneamente factores biológicos, cognitivos, emocionales y conductuales.

En síntesis, estos resultados permiten sostener que comprender el sueño adolescente exige trascender una mirada centrada exclusivamente en la cantidad de horas dormidas para incorporar la forma en que los propios adolescentes viven, interpretan y experimentan el proceso de dormir. En esta línea, el descanso deja de entenderse únicamente como un fenómeno biológico para concebirse también como una experiencia psicológica, construida en la interacción entre los ritmos propios de la adolescencia, las demandas cotidianas y los hábitos que organizan la vida diaria.

Hasta el momento, los resultados analizados fueron diferenciando dos dimensiones que se complementan. Por un lado, se describieron los hábitos de uso de redes sociales y la incorporación del teléfono celular a las rutinas cotidianas y nocturnas de los adolescentes. Por otro lado, se caracterizó la calidad del sueño desde una perspectiva multidimensional, considerando la duración del descanso, la organización temporal del sueño, las dificultades para conciliarlo, la percepción subjetiva del descanso y sus repercusiones sobre el

funcionamiento diurno y las experiencias de los propios participantes. Una vez comprendidas ambas dimensiones es posible integrarlas para interpretar cómo se articulan dentro de la vida cotidiana de los adolescentes participantes en la investigación.

Por eso mismo, los resultados obtenidos permiten describir que las redes sociales forman parte de un contexto cotidiano en el que actualmente se desarrolla la experiencia del descanso adolescente. El uso del teléfono celular aparece presente desde los primeros momentos del día y se mantiene hasta instantes muy cercanos al inicio del sueño, configurando una rutina digital que acompaña gran parte de la jornada. En paralelo, la mayoría de los participantes describió horarios de descanso tardíos, una menor duración del sueño durante los días de semana, dificultad para conciliar el sueño como también una importante presencia de pensamientos e inquietudes antes de dormir. Estas características permiten comprender que las rutinas digitales y las experiencias vinculadas al descanso no constituyen fenómenos independientes, sino dimensiones que conviven dentro de una misma organización cotidiana.

Aun así, resulta destacable señalar que los hallazgos de la presente investigación no permiten afirmar que el uso de redes sociales constituya la causa de las dificultades de sueño informadas por los participantes. El diseño metodológico utilizado, de carácter no experimental, transversal y de alcance exploratorio-descriptivo, no incluyó pruebas estadísticas de asociación (como análisis de correlación o de contingencia) entre las variables de uso de redes sociales y las variables vinculadas al sueño, sino que se limitó al análisis descriptivo de frecuencias, porcentajes y promedios en cada dimensión por separado. Por lo tanto, lo que los resultados permiten sostener es la coexistencia de determinados patrones de uso digital con determinadas características del descanso dentro de la misma muestra, y no una relación de asociación estadísticamente comprobada ni, mucho menos, una relación causal entre ambas variables. Esta aclaración resulta central para no sobreinterpretar los hallazgos más allá de lo que permite sostener el diseño.

No obstante esta limitación, los datos sí posibilitan reconocer que las prácticas digitales forman parte del escenario cotidiano en el que los adolescentes organizan sus horarios, hábitos y experiencias del descanso, constituyendo un elemento relevante para comprender el modo en que actualmente transcurre el sueño durante esta etapa del desarrollo.

Uno de los aspectos más importantes que surge de la integración de los resultados consiste en que el uso de las redes sociales no aparece como una conducta aislada ni limitada al entretenimiento. Al contrario, los datos obtenidos a través de las encuestas muestran que el teléfono celular forma parte de una secuencia de hábitos que organiza la vida cotidiana de los adolescentes y que se extiende hasta momentos muy próximos al inicio del sueño. En consecuencia, las redes sociales parecieran incorporarse al ritual previo al descanso, ocupando

un espacio que tradicionalmente era destinado a actividades orientadas a favorecer la relajación y la transición entre la vigilia y el sueño.

Por otro lado, mientras una gran proporción de los participantes manifestó utilizar el teléfono celular hasta pocos minutos antes de dormir, e incluso hacerlo hasta el mismo momento de conciliar el sueño, también se identificaron horarios de descanso progresivamente más tardíos, una duración del sueño reducida drásticamente durante los días de semana y dificultades frecuentes para iniciar el descanso.

En relación con lo planteado, los relatos obtenidos mediante las preguntas abiertas enriquecen la interpretación de los resultados cuantitativos. Tal como se señaló en el apartado anterior, es significativo que algunos adolescentes hayan mencionado espontáneamente el uso del teléfono celular al explicar por qué les cuesta dormir, aun cuando el cuestionario no solicitaba establecer esa relación de manera explícita. Estas manifestaciones evidencian que son los propios adolescentes quienes atribuyen un lugar relevante al dispositivo dentro de su experiencia cotidiana del descanso, aportando una dimensión subjetiva que complementa y enriquece los hallazgos cuantitativos.

Estos hallazgos sugieren que las dificultades para iniciar el sueño responden a la interacción de múltiples factores biológicos, cognitivos, emocionales, conductuales y tecnológicos. Al mismo tiempo, Harvey (2002) sostiene que las dificultades para conciliar el sueño no dependen únicamente de procesos fisiológicos sino también de la permanencia de una activación cognitiva y emocional elevada antes de dormir, lo cual resulta compatible con los relatos de los propios participantes acerca de la dificultad para 'apagar la cabeza' antes de dormir. Este aporte señala que los hallazgos obtenidos en la presente investigación y comprender que describen un patrón de comportamiento que configura el contexto en el que actualmente se desarrollan los hábitos nocturnos de los adolescentes.

A modo exploratorio, resulta interesante señalar que dentro del reducido subgrupo de participantes cuyas respuestas abiertas permitieron distinguir entre la mención explícita del uso del celular (n = 3) y la mención de pensamientos recurrentes sin referencia al dispositivo (n = 5), este segundo subgrupo reportó con mayor frecuencia sensación de descanso no reparador y cansancio diurno persistente. Si bien el tamaño de ambos subgrupos es demasiado reducido para extraer conclusiones generalizables, esta observación resulta compatible con la idea ya desarrollada a partir de Harvey (2002), de que la activación cognitiva por sí misma más allá de su origen o disparador podría constituir un factor tan o más relevante que el uso del dispositivo en sí para explicar la dificultad para conciliar el sueño. Futuras investigaciones con muestras de mayor tamaño podrían profundizar en esta distinción de manera más sistemática.

Retomando el objetivo general de este estudio, el cual fue comprender cómo los adolescentes del AMBA perciben la relación entre el uso nocturno de redes sociales y su calidad del sueño, los resultados presentados evidencian que la relación se percibe y se vive como una coexistencia entre ambas dimensiones dentro de la rutina cotidiana, más que como un vínculo que los propios adolescentes logren articular de manera explícita y reflexiva. En primer lugar, se logró describir los hábitos de uso de redes sociales en horarios nocturnos, evidenciando que se mantiene el uso del celular con redes como Tik Tok, WhatsApp y actividades como *reels* hasta momentos muy próximos al inicio del sueño. En segundo lugar, se indagó la percepción de los adolescentes sobre la calidad de su sueño y los efectos en su vida cotidiana, arribando a que gran proporción de los participantes refieren tener dificultades para conciliar el sueño, somnolencia diurna y percepción de afección en su rendimiento. En tercer lugar se logró dilucidar a través de las respuestas abiertas, experiencias subjetivas vinculadas a la dificultad para desconectarse de las redes sociales antes de dormir. Por último, se identificó la presencia de sensaciones de sobre estimulación cognitiva para “apagar la cabeza” o dejar de pensar antes de dormir, lo cual es compatible con el fenómeno de hiperactivación cognitiva descrito por Harvey (2002).

En resumen, los resultados sostienen que el uso nocturno de redes sociales y las características propias del descanso en adolescentes conforman dimensiones que se correlacionan en la vida cotidiana de los participantes sin que implique, a partir del diseño de este estudio, la posibilidad de establecer una relación causal comprobada entre ambas variables.

Conclusión

La investigación tuvo como objetivo general comprender cómo los adolescentes de 13 a 17 años del Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA) comprenden y perciben la relación entre el uso nocturno de redes sociales y la calidad del sueño, considerando tanto sus hábitos digitales como sus experiencias subjetivas y significaciones asociadas al descanso. A partir de la evaluación e interpretación de los datos en una muestra de 56 adolescentes fue posible dar respuesta a la pregunta de investigación planteada y alcanzar los tres objetivos específicos propuestos.

Por lo tanto, los resultados sostienen que los adolescentes perciben la relación entre el uso nocturno de redes sociales y el descanso como un fenómeno complejo, donde no solo intervienen la cantidad y el momento de uso de estos dispositivos sino que también los contenidos consumidos, emociones experimentadas, rutinas personales y la dificultad para interrumpir la conexión con el descanso durante la noche.

En relación con el primer objetivo específico, orientado a describir los hábitos de uso nocturno de redes sociales de los adolescentes, los resultados permitieron reconocer determinadas modalidades de utilización antes y después del horario del descanso. La mayoría de los participantes manifestó un uso frecuente del celular tanto antes de dormir como ya en la cama. WhatsApp fue la aplicación con mayor presencia en el uso cotidiano, mientras que TikTok se posicionó como la red social señalada como principal por una proporción importante de los participantes. Estos resultados permiten caracterizar el uso nocturno del celular y de las redes sociales como una práctica incorporada a la rutina de los adolescentes, que se extiende hasta momentos próximos al inicio del sueño.

Respecto del segundo objetivo específico, referido a conocer cómo los adolescentes perciben la calidad de su sueño y sus efectos en la vida cotidiana, los resultados muestran la presencia de diversas dificultades vinculadas al descanso, tanto para conciliar el sueño como en la persistencia de somnolencia o cansancio durante el día. A su vez, una proporción considerable de los adolescentes señaló que dormir mal repercute, al menos con alguna frecuencia, sobre su rendimiento escolar u otras actividades cotidianas. Estos hallazgos permiten comprender la calidad del sueño no únicamente a partir de la cantidad de horas dormidas, sino también desde la experiencia subjetiva del descanso y sus repercusiones durante la vigilia.

En cuanto al tercer objetivo específico, destinado a indagar las significaciones asociadas al descanso, las respuestas abiertas permitieron profundizar en la experiencia

subjetiva de los participantes y complementar los resultados obtenidos mediante las preguntas cerradas. En particular, algunos adolescentes mencionaron espontáneamente el uso del teléfono celular al explicar sus dificultades para dormir, aun cuando el cuestionario no les solicitaba establecer de manera directa dicha relación. Diversos relatos evidenciaron dificultades para desconectarse antes de dormir y una sensación recurrente de no poder "apagar la cabeza", asociada a la permanencia de pensamientos y actividad mental durante el momento previo al descanso. Estas manifestaciones permiten comprender que el descanso no es significado únicamente como la cantidad de horas destinadas a dormir, sino también como un proceso que implica alcanzar un estado de desconexión física y cognitiva.

Los adolescentes participantes presentan un uso frecuente del celular y las redes sociales durante el período previo al sueño, al mismo tiempo que una proporción importante refiere dificultades para conciliar el sueño, cansancio o somnolencia durante el día y repercusiones percibidas en su funcionamiento cotidiano. A su vez, las respuestas abiertas permiten advertir que el dispositivo aparece espontáneamente en algunos relatos como parte de la experiencia de las dificultades para dormir, especialmente en relación con la dificultad para interrumpir su uso y con la activación mental previa al descanso. De este modo, la relación entre ambas dimensiones se manifiesta en la cotidianeidad de los participantes a través de prácticas, experiencias y significaciones que se entrelazan en el momento previo al sueño.

Aun así, los resultados deben interpretarse de acuerdo con el alcance y las características metodológicas del estudio. Dado que se trató de una investigación exploratorio-descriptiva, de diseño no experimental y transversal, y que la muestra fue no probabilística, los hallazgos permiten describir y comprender las experiencias y percepciones de los participantes, pero no establecer una relación causal entre el uso nocturno de redes sociales y la calidad del sueño. Entonces, si bien se observa una coexistencia entre ambas dimensiones, no es posible afirmar que las dificultades en el descanso sean consecuencia directa del uso nocturno de redes sociales, ya que intervienen otros factores biológicos, cognitivos, emocionales y conductuales.

En este marco, uno de los principales aportes de la investigación consiste en mostrar que comprender la relación entre redes sociales y sueño durante la adolescencia requiere superar una mirada centrada exclusivamente en el tiempo de uso o en la cantidad de horas de sueño. Los resultados permiten considerar el momento del uso, las prácticas desarrolladas antes de dormir, la posibilidad de desconectarse, la actividad cognitiva y emocional previa al descanso y las repercusiones que los propios adolescentes reconocen durante el día. Así, la investigación aporta una aproximación situada a las experiencias de adolescentes del AMBA,

recuperando su propia perspectiva sobre un fenómeno que forma parte de sus rutinas cotidianas.

En definitiva, el sueño adolescente aparece como una experiencia multidimensional en la que se entrelazan hábitos digitales, procesos cognitivos y emocionales y condiciones de la vida cotidiana. Si bien los participantes no siempre establecen de manera consciente una relación causal entre el uso nocturno de redes sociales y sus dificultades para dormir, sus respuestas permiten reconocer que ambas dimensiones conviven y se relacionan dentro de sus rutinas. Por lo tanto, recuperar la perspectiva de los propios adolescentes resulta fundamental para comprender cuánto utilizan las redes sociales antes de dormir y también qué lugar ocupan esas prácticas en su experiencia del descanso y cómo significan el momento de desconexión necesario para dormir.

Anexo I - Datos sociodemográficos

Tabla A1. Género

Género	Cantidad	Porcentaje
Femenino	40	71,4%
Masculino	14	25,0%
Prefiero no decirlo	2	3,6%
Total	56	100%

Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos en la encuesta aplicada a la muestra (N= 56).

Tabla A2. Edad

Edad	Cantidad	Porcentaje
13 años	34	60,7%
14 años	10	17,9%
15 años	5	8,9%
16 años	4	7,1%
17 años	3	5,4%
Total	56	100%

Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos en la encuesta aplicada a la muestra (N= 56).

Anexo II - Hábitos de uso de redes sociales

Tabla B1. ¿Usan redes sociales todos los días?

Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Sí	44	78,6%
La mayoría de los días	10	17,9%
No	2	3,6%
Total	56	100%

Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos en la encuesta aplicada a la muestra (N= 56).

Tabla B2. Redes sociales utilizadas diariamente

Red social	Frecuencia	Porcentaje
WhatsApp	40	71,4%
TikTok	37	66,1%
Spotify	35	62,5%
Instagram	34	60,7%

YouTube	28	50,0%

Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos en la encuesta aplicada a la muestra (N= 56).

Tabla B3. Red social que más utilizan

Red social	Cantidad	Porcentaje
TikTok	20	35,7%
WhatsApp	16	28,6%
YouTube	10	17,9%
Instagram	7	12,5%
Spotify	3	5,4%
Total	56	100%

Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos en la encuesta aplicada a la muestra (N= 56).

Tabla B4. Uso del celular al despertar

Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Sí	18	32,1%
Solo miro las notificaciones	31	55,4%

No	7	12,5%
Total	56	100%

Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos en la encuesta aplicada a la muestra (N= 56).

Tabla B5. Tiempo de uso del celular al despertar los días de semana

Tiempo	Cantidad	Porcentaje
Menos de 10 minutos	40	71,4%
Más de 20 minutos	7	12,5%
Entre 30 minutos y 1 hora	9	16,1%
Total	56	100%

Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos en la encuesta aplicada a la muestra (N= 56).

Tabla B6. Tiempo de uso del celular al despertar el fin de semana

Tiempo	Cantidad	Porcentaje
Menos de 10 minutos	2	3,6%
Más de 20 minutos	24	42,9%
Entre 30 minutos y 1 hora	30	53,6%

Total	56	100%

Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos en la encuesta aplicada a la muestra (N= 56).

Tabla B7. Uso del celular antes de dormir

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje
Siempre	24	42,9%
La mayoría de las veces	13	23,2%
A veces	14	25,0%
Casi nunca	4	7,1%
Nunca	1	1,8%
Total	56	100%

Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos en la encuesta aplicada a la muestra (N= 56).

Tabla B8. Uso del celular en la cama antes de dormir

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje
Siempre	22	39,3%
La mayoría de las veces	13	23,2%
A veces	16	28,6%

Casi nunca	4	7,1%
Nunca	1	1,8%
Total	56	100%

Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos en la encuesta aplicada a la muestra (N= 56).

Tabla B9. Horario en el que dejan el celular antes de dormir (general)

Horario	Cantidad	Porcentaje
21 hs	10	17,9%
22 hs	9	16,1%
23 hs	12	21,4%
00 hs	10	17,9%
01 hs	5	8,9%
02 hs	4	7,1%
03 hs	1	1,8%
Respuestas ambiguas ("depende", "no sé")	2	3,6%
Total	56	100%

Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos en la encuesta aplicada a la muestra (N= 56).

Tabla B10. Horario de uso del celular antes de dormir los días de semana

Horario	Cantidad	Porcentaje
21 hs	10	17,9%
22 hs	10	17,9%
23 hs	14	25,0%
00 hs	10	17,9%
01 hs	7	12,5%
02 hs	4	7,1%
03 hs	1	1,8%
Total	56	100%

Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos en la encuesta aplicada a la muestra (N= 56).

Tabla B11. Horario de uso del celular antes de dormir el fin de semana

Horario	Cantidad	Porcentaje
21 hs	3	5,4%
22 hs	6	10,7%

23 hs	9	16,1%
00 hs	10	17,9%
01 hs	10	17,9%
02 hs	9	16,1%
03 hs	9	16,1%
Total	56	100%

Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos en la encuesta aplicada a la muestra (N= 56).

Tabla B12. Tiempo transcurrido entre dejar el celular y dormirse

Tiempo	Cantidad	Porcentaje
Al segundo en el que me voy a dormir	20	35,7%
10 minutos	14	25,0%
30 minutos	3	5,4%
1 hora	12	21,4%
2 horas	5	8,9%

3 horas	2	3,6%
Total	56	100%

Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos en la encuesta aplicada a la muestra (N= 56).

Tabla B13. Tipo de contenido o actividad antes de dormir

Actividad	Cantidad	Porcentaje
Videos	33	58,9%
Reels	30	53,6%
Chatear	28	50,0%
Llamadas	11	19,6%
Streams	9	16,1%

Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos en la encuesta aplicada a la muestra (N= 56).

Anexo III - Características del sueño

Tabla C1. Promedios generales

Variable	Promedio
Horas de sueño en días de semana	6,5 horas
Horas de sueño fines de semana	8,9 horas
Uso diario del celular	7,2 horas

Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos en la encuesta aplicada a la muestra (N= 56).

Tabla C2. Horario habitual de sueño los días de semana

Horario	Cantidad	Porcentaje
21 hs	8	14,3%
22 hs	16	28,6%
23 hs	12	21,4%
00 hs	11	19,6%
01 hs	6	10,7%
02 hs	3	5,4%
Total	56	100%

Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos en la encuesta aplicada a la muestra (N= 56).

Tabla C3. Horario habitual de sueño el fin de semana

Horario	Cantidad	Porcentaje
22 hs	1	1,8%
23 hs	10	17,9%
00 hs	10	17,9%
01 hs	11	19,6%
02 hs	10	17,9%
03 hs	9	16,1%
04 hs	1	1,8%
05 hs	3	5,4%
06 hs	1	1,8%
Total	56	100%

Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos en la encuesta aplicada a la muestra (N= 56).

Tabla C4. Generalmente, ¿te cuesta dormir?

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje
Nunca	10	17,9%
Casi nunca	13	23,2%
A veces	18	32,1%
La mayoría de las veces	3	5,4%
Casi siempre	4	7,1%
Siempre	8	14,3%
Total	56	100%

Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos en la encuesta aplicada a la muestra (N= 56).

Tabla C5. ¿Te dormís rápido o te cuesta un poco más?

Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Rápido	35	62,5%
Tardo más de lo que me gustaría	21	37,5%
Total	56	100%

Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos en la encuesta aplicada a la muestra (N= 56).

Tabla C6. ¿Te despertás durante la madrugada mientras dormís?

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje
Nunca	17	30,4%
Casi nunca	15	26,8%
A veces	17	30,4%
La mayoría de las veces	2	3,6%
Siempre	5	8,9%
Total	56	100%

Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos en la encuesta aplicada a la muestra (N= 56).

Tabla C7. Cuando te despertás, ¿sentís que descansaste bien?

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje
Nunca	7	12,5%
Casi nunca	13	23,2%
A veces	16	28,6%
La mayoría de las veces	11	19,6%
Siempre	9	16,1%

Total	56	100%

Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos en la encuesta aplicada a la muestra (N= 56).

Tabla C8. ¿Durante el día sentís sueño o cansancio?

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje
Nunca	4	7,1%
Casi nunca	8	14,3%
A veces	22	39,3%
La mayoría de las veces	15	26,8%
Siempre	7	12,5%
Total	56	100%

Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos en la encuesta aplicada a la muestra (N= 56).

Tabla C9. ¿Sentís que dormir mal afecta tu rendimiento escolar u otras actividades?

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje
Nunca	12	21,4%
Casi nunca	10	17,9%

A veces	24	42,9%
La mayoría de las veces	5	8,9%
Siempre	5	8,9%
Total	56	100%

Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos en la encuesta aplicada a la muestra (N= 56).

Tabla C10. Hora habitual de despertar los días de semana

Horario	Cantidad	Porcentaje
Antes de las 6 hs	9	16,1%
6 a 7 hs	36	64,3%
7 a 8 hs	5	8,9%
8 a 9 hs	2	3,6%
9 a 10 hs	3	5,4%
Después de las 11 hs	1	1,8%
Total	56	100%

Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos en la encuesta aplicada a la muestra (N= 56).

Tabla C11. Hora habitual de despertar los fines de semana

Horario	Cantidad	Porcentaje
Antes de las 8 hs	7	12,5%
9 a 10 hs	17	30,4%
10 a 11 hs	13	23,2%
11 a 12 hs	13	23,2%
Después de las 13 hs	6	10,7%
Total	56	100%

Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos en la encuesta aplicada a la muestra (N= 56).

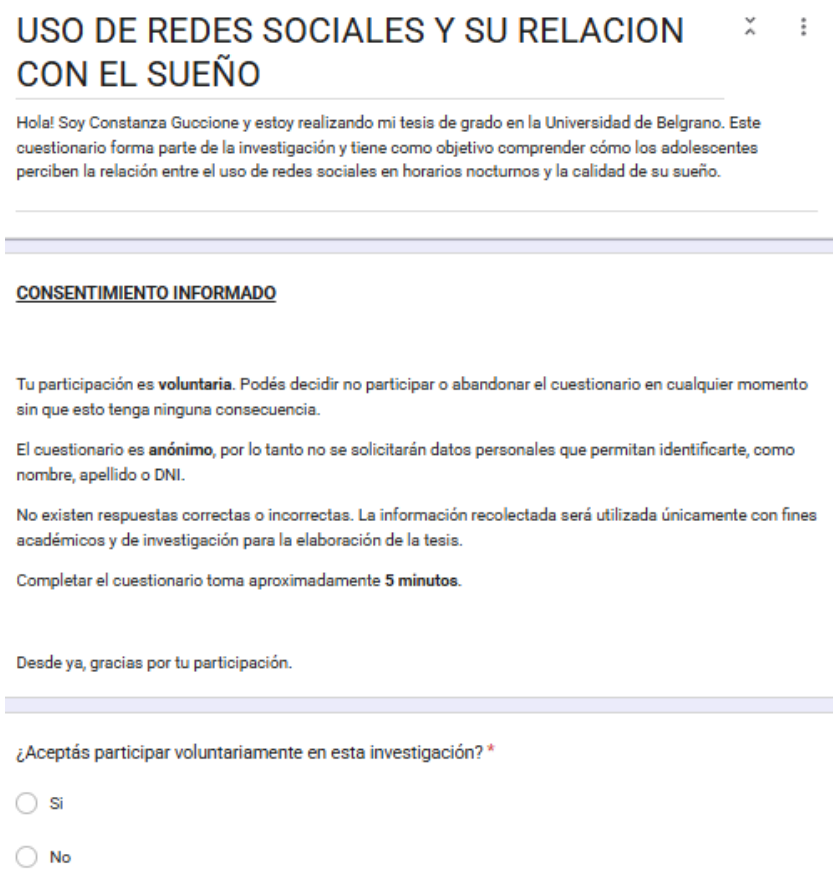
Anexo IV- Preguntas abiertas

Tabla D1. Motivos mencionados por los que les cuesta dormir

Motivo mencionado	Frecuencia aproximada
Sobrepensar / pensamientos constantes	6
Falta de sueño ("no tengo sueño")	3
Uso del celular / TikTok / reels	3
Pensar en actividades del día siguiente o pendientes	3
Ansiedad / estrés académico	2
Insomnio	2
Incomodidad física (almohada, posición)	2
Miedos o pensamientos de terror	1

Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos en la encuesta aplicada a la muestra (N= 56).

Consentimiento informado



USO DE REDES SOCIALES Y SU RELACION CON EL SUEÑO

Hola! Soy Constanza Guccione y estoy realizando mi tesis de grado en la Universidad de Belgrano. Este cuestionario forma parte de la investigación y tiene como objetivo comprender cómo los adolescentes perciben la relación entre el uso de redes sociales en horarios nocturnos y la calidad de su sueño.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Tu participación es **voluntaria**. Podés decidir no participar o abandonar el cuestionario en cualquier momento sin que esto tenga ninguna consecuencia.

El cuestionario es **anónimo**, por lo tanto no se solicitarán datos personales que permitan identificarte, como nombre, apellido o DNI.

No existen respuestas correctas o incorrectas. La información recolectada será utilizada únicamente con fines académicos y de investigación para la elaboración de la tesis.

Completar el cuestionario toma aproximadamente **5 minutos**.

Desde ya, gracias por tu participación.

¿Aceptás participar voluntariamente en esta investigación? *

- ○ Si
- ○ No

Bibliografía

American Psychological Association. (2017). Ethical principles of psychologists and code of conduct (2002, amended effective June 1, 2010, and January 1, 2017). https://www.apa.org/ethics/code

Asociación Española de Pediatría. (2022, 17 de marzo). Día del sueño 2022: Documento elaborado por el Grupo de Sueño y Cronobiología de la AEP con el consenso del Grupo de Sueño de la SEPEAP y el Grupo de Sueño de la AEPap. https://www.aeped.es/actualidad/dia-sueno-2022-documento-elaborado-por-grupo-sueno-y-cronobiologia-aep-con-consenso-grupo

Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology, 3(2), 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Buysse, D. J. (2014). Sleep health: Can we define it? Does it matter? Sleep, 37(1), 9–17. https://doi.org/10.5665/sleep.3298

Buysse, D. J., Reynolds, C. F., III, Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Research, 28(2), 193–213. https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4

Cain, N., & Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. Sleep Medicine, 11(8), 735–742. https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.02.006

Carskadon, M. A. (2011). Sleep in adolescents: The perfect storm. Pediatric Clinics of North America, 58(3), 637–647. https://doi.org/10.1016/j.pcl.2011.03.003

Colegio de Psicólogos de la Provincia de Buenos Aires. (s. f.). Código de ética. https://colegiodepsicologos.org.ar/wp-content/uploads/2018/06/codigo_etica_cppba.pdf

Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). Designing and conducting mixed methods research (3rd ed.). SAGE.

Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2016). Bedtime mobile phone use and sleep in adults. Social Science & Medicine, 148, 93–101. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.11.037

Goodman, L. A. (1961). Snowball sampling. The Annals of Mathematical Statistics, 32(1), 148–170. https://doi.org/10.1214/aoms/1177705148

Hale, L., & Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review. Sleep Medicine Reviews, 21, 50–58. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.07.007

Harvey, A. G. (2002). A cognitive model of insomnia. Behaviour Research and Therapy, 40(8), 869–893. https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00061-4

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación (6.ª ed.). McGraw-Hill.

Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2016). The association between social media use and sleep disturbance among young adults. Preventive Medicine, 85, 36–41. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.01.001

Madrid,J.A (2022). Cronobiología: Una guía para descubrir tu reloj biológico. Plataforma Editorial.

Martínez-Vásquez, J., Cordero-Castillo, A. S., Rodríguez-Nuñéz, D. M., Solano-Muñoz, M. S., Anchía-Alfaro, A., Quesada-Villaseñor, R., & Zavaleta-Monestel, E. (2024). Impacto del uso de pantallas en niños y adolescentes: Una revisión bibliográfica. Crónicas Científicas, 28(28), 19–24. https://doi.org/10.55139/HHIV2198

Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad. (2023). Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes. Red.es. https://www.ontsi.es/es/publicaciones/Impacto-del-uso-de-Internet-y-redes-sociales-salud-mental-jovenes-adolescentes

Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 61(3), 336–348. https://doi.org/10.1111/jcpp.13190

Owens, J., Au, R., Carskadon, M., Millman, R., Wolfson, A., Braverman, P. K., Adelman, W. P., Breuner, C. C., Levine, D. A., Marcell, A. V., Murray, P. J., & O'Brien, R. F. (2014). Insufficient

sleep in adolescents and young adults: An update on causes and consequences. Pediatrics, 134(3), e921–e932. https://doi.org/10.1542/peds.2014-1696

Pérez-Chada, D., Arias Bioch, S., Schönfeld, D., Gozal, D., & Perez-Lloret, S. (2023). Screen use, sleep duration, daytime somnolence, and academic failure in school-aged adolescents. PLOS ONE, 18(2), e0281379. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0281379

Pons, M., Bordoy, A., Alemany, E., Huget, O., Zagaglia, A., Slyvka, S., & Yáñez-Juan, A. M. (2021). Hábitos familiares relacionados con el uso excesivo de pantallas recreativas (televisión y videojuegos) en la infancia. Revista Española de Salud Pública, 95, e202101002. https://ojs.sanidad.gob.es/index.php/resp/article/view/603

Roenneberg, T., Allebrandt, K. V., Merrow, M., & Vetter, C. (2012). Social jetlag and obesity. Current Biology, 22(10), 939–943. https://doi.org/10.1016/j.cub.2012.03.038

Rojí Morcillo, G. (2024). Influencia del uso de redes sociales en el sueño, el rendimiento académico y la actividad física en estudiantes de Secundaria. RiiTE Revista Interuniversitaria de Investigación en Tecnología Educativa, (17), 12–25. https://doi.org/10.6018/riite.629881

Sociedad Argentina de Pediatría. (2025). Guía de uso de pantallas para las familias. https://www.sap.org.ar/familia-y-comunidad/detalle/guia-de-uso-de-pantallas-para-las-familias

Sopransi, M. B. (2010). Criticidad y relación: Dimensiones necesarias de la ética en la Psicología Comunitaria. En G. Zaldúa (Comp.), Epistemes y prácticas de Psicología Preventiva (pp. 157–174). EUDEBA.

Tundidor Sebastián, S., Manero Montañés, P., Pazos Espínola, R. Á., Calleja Bonet, J., Garzón Montero, A., & Aladrén Hernando, E. (2021). El uso de las pantallas en la infancia. Revista Sanitaria de Investigación, 2(12). https://revistasanitariadeinvestigacion.com/el-uso-de-las-pantallas-en-la-infancia/

Twenge, J. M. (2019). More time on technology, less happiness? Associations between digital-media use and psychological well-being. Current Directions in Psychological Science, 28(4), 372–379. https://doi.org/10.1177/0963721419838244