

INFLUENCIA DEL USO DE REDES SOCIALES EN EL SUEÑO, EL RENDIMIENTO ACADÉMICO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA



1 INTRODUCCIÓN

Análisis del impacto del uso de redes sociales en smartphones en el sueño, rendimiento académico y la actividad física en estudiantes

de 3º de la ESO en un IES de Caravaca de la Cruz (Murcia).

2 METODOLOGÍA

- Enfoque cuantitativo
- Muestra: 55 estudiantes (35 chicos y 20 chicas) de 3º de la ESO
- Instrumentos utilizados:
 - Cuestionario de redes sociales
 - Sleep self report
 - PAQ-A Questionnaire
 - Expedientes académicos
- Análisis de datos: SPSS Statistics 29.0



3 RESULTADOS

• IMPACTO EN EL SUEÑO

- Uso intensivo de RRSS perturba la calidad del sueño.
- La luz azul afecta a la producción de melatonina.
- WhatsApp no muestra impacto negativo.



• IMPACTO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

- Uso excesivo de Instagram, TikTok y BeReal disminuye el rendimiento académico.
- WhatsApp no muestra impacto negativo.

• IMPACTO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

- El uso de redes sociales fomenta el sedentarismo.
- Los chicos se mantienen más activos que las chicas.
- Algunas plataformas promueven rutinas de ejercicio.



4 DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

- Uso excesivo RRSS: impacto negativo en el sueño y el rendimiento académico.
- Es necesario regular el tiempo de uso de las RRSS.
- Debe existir equilibrio entre el uso de RRSS, hábitos saludables y actividad física.