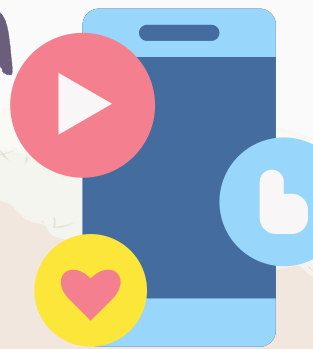


# INFLUENCIA DEL USO DE REDES SOCIALES EN EL SUEÑO, EL RENDIMIENTO ACADÉMICO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA



## 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 Statics 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.