



ANÁLISIS SOCIO-CULTURALES **Y DE COMUNICACIÓN** **EN EL ÁMBITO EDUCATIVO**



Josefina Rodríguez González
Irma Faviola Castillo Ruiz
Norma Gutiérrez Hernández
Hilda María Ortega Neri
Coordinadoras



Facebook como factor de reducción del sueño en alumnos y alumnas de nivel preparatoria

Leonel Ruvalcaba Arredondo



Introducción

El uso de los teléfonos inteligentes o *smartphone*, por parte de las y los estudiantes del nivel medio superior, es algo inevitable en la vida cotidiana de estos, debido al reciente desarrollo de instrumentos inteligentes basados en Internet, como las aplicaciones que provocan un cambio innovador en la sociedad (Kwon *et al.*, 2013). Las y los alumnos interactúan con sus amigos(as) a través de *Facebook*, por medio del cual tienen acceso a una gran cantidad de información que pueden ver de forma síncrona y asíncrona, según la necesidad. Se debe recordar que, *Facebook* comenzó con el propósito de conectar a las personas, empero, a lo largo de los años; ha hecho que las y los usuarios accedan a grandes cantidades de información (Kaspar & Müller-Jensen, 2019), según sea la elección del alumno o alumna, ya que es una de las redes más populares, y fomenta su uso especialmente entre los más jóvenes (Gallimberti *et al.*, 2016).

La información personal, banal o académica, que reciben las y los estudiantes por medio de la aplicación (*app*) *Facebook*, según la página *Statista*, existen 2,498 millones de usuarios(as) de red social en el mundo (Statista, 2020), en consecuencia, las personas se mantienen en contacto con los hechos que se suscitan dentro de la sociedad, y son parte importante de la vida cotidiana de la población mundial (Cardoso, Fleury, Feldmann & De Araujo, 2017); asimismo, datos de *Hootsuite*, exponen que 84 millones de mexicanos(as) usan el *Facebook* (*Hootsuite & We Are Social*, 2020). Lo anterior impulsa el uso masivo de las redes sociales y las apps de comunicación, las cuales tienen efectos en todos los espacios sociales donde se desenvuelve la o el estudiante, a pesar de que estas se investigan con la finalidad de observar sus beneficios académicos (Abraham, Mir, Suhara, Mohamed & Sato, 2019). Por ello, es necesario estudiar los inconvenientes que el *Facebook* genera en las y los alumnos.

Nomophobia

La *Nomophobia*, *Non – Mobile – Phone – Phobia*, es la ansiedad de perder el teléfono inteligente, o la adicción a estos (Emanuel *et al.*, 2015). El anterior efecto psicológico, del cual las alumnas y los alumnos no están exentos, y que puede influir para que estos se duerman tarde, se considera que en la actualidad existe el término de uso problemático de *Facebook* (Marino *et al.*, 2019). Sin embargo, hay la discusión de si la gente es adicta al teléfono inteligente o a la información que se accede a través de este, dado que, se puede enviar y recibir mensajes, realizar llamadas telefónicas, ver las noticias, jugar o encargarse del trabajo (Cho, Jin &

Woo, 2017), la adicción a Facebook puede ser un factor para que la o el estudiante no tenga un rendimiento adecuado durante el día. Existen investigaciones que relacionan la vulnerabilidad para padecer un uso problemático del *smartphone* en las y los adolescentes con el tipo de personalidad y la presencia de ansiedad (Tresáncoras, García & Piqueras, 2017), al no tener un sueño reparador, este puede tener varios trastornos neurológicos y cognitivos durante las actividades diarias (Quintero & Bianchi, 2017).

El uso indiscriminado de *Facebook* por parte de las y los estudiantes, quienes se consideran que son las y los usuarios más activos de esta red social (Koutamannis, Vossen & Valkenburg, 2015), puede ser un factor determinante para que no duerman lo suficiente y, por lo tanto, su rendimiento académico no sea el óptimo, e incluso, puede tener otro tipo de consecuencias como la depresión; por estas razones, es imperante investigar a profundidad sobre el uso excesivo de las redes sociales en las nuevas generaciones (Robinson *et al.*, 2019).

Rendimiento – sueño

El factor del cansancio en las y los estudiantes es algo que se investiga a profundidad, y de cómo este afecta de forma negativa el rendimiento, existen investigaciones en niños y niñas que demuestran que el uso desmesurado de la internet y juegos de vídeo puede afectar la vida académica y social de estos (Nogueira, Faria, Vitorino, Silva & Neto, 2019). Los y las estudiantes de preparatoria que emplean demasiado el Facebook pueden sufrir insomnio, cansancio, ansiedad, estar irritables, inestabilidad emocional, poca atención o concentración y problemas de memoria (Soto, 2009), incluso, puede generar el aumento de probabilidades de enfermedades como hipertensión, diabetes mellitus, obesidad y depresión (Oh, Kim, Kong, Oh & Moon, 2019).

El o la estudiante, al momento de dormir lo necesario repone sus habilidades cognitivas, lo cual coadyuva para que mejoren su rendimiento académico, el funcionamiento de la memoria y actividad escolar al interior del aula de clases, los hábitos de dormir y las habilidades cognitivas se han investigado a fondo, lo que ha revelado que las prácticas del sueño están relacionadas con el razonamiento (Fang, Ray, Owen & Fogel, 2019). Existen estudios que demuestran que la falta de sueño tiene efectos perjudiciales en la memoria de las personas (Patrick *et al.*, 2017). La situación que provoca revisar Facebook de forma incesante por parte de las y los estudiantes, genera las condiciones para que estos no duerman las ocho horas correspondientes con la finalidad de descansar, lo que puede influir para que la y el estudiante no reposen lo suficiente para recuperar la energía ne-

cesaria, y llevar a cabo las actividades académicas del día siguiente. Lo anterior afecta la falta de vigor y de energía, el desvío de la atención, la indiferencia y el cansancio mental respecto a la clase, el resultado será el no aprendizaje, el cual derivará, seguramente, en bajo rendimiento escolar o en reprobación (Alarcón, Añorve, Sánchez & Salgado, 2016).

No reparar en las capacidades cognitivas por parte de las y los estudiantes, representa una baja productividad escolar, así que, es importante el descanso en la consolidación de la memoria, aprendizaje, procesos restaurativos y codificación (Castro, Caamaño & Julio, 2014). Por tales motivos, la calidad del sueño nocturno de las y los estudiantes, es necesario en su vida, no obstante, la inserción de Facebook en su vida cotidiana es algo que puede afectar la calidad del descanso.

En investigaciones anteriores se han encontrado datos sobre el uso diferenciado de los *smartphones* por parte de las y los estudiantes del nivel preparatoria, lo cual depende de su perfil y formación académica, donde los estilos de aprendizaje caracterizan la forma individual de recibir y procesar información (Mansoor, 2018). Es imperante contemplar estos factores que influyen en la manera de emplear el Facebook, puesto que es una aplicación que está inserta en la vida cotidiana del alumnado, tanto dentro como fuera del aula de clases.

Objetivo

El estudio tiene como finalidad comprobar que las y los estudiantes de sexto semestre de nivel preparatoria, del Programa II de la Unidad Académica Preparatoria de la Universidad Autónoma de Zacatecas (UAPUAZ), duermen después de las 12:00 a.m. por revisar Facebook, y si el horario al que asisten a clase contribuye para que estos realicen dicha acción.

Hipótesis

Se construyen dos hipótesis nulas y dos alternas, las cuales se muestran enseguida.

Hipótesis A:

- H_{0a} : Las y las estudiantes no duermen después de la medianoche por revisar *Facebook*.
- H_{1a} : Las y las estudiantes sí duermen después de la medianoche por revisar *Facebook*.

Hipótesis B:

- H_{0b} : El turno sí influye para que las y los alumnos duerman después de las 12:00 a. m. por revisar *Facebook*.

- H_{1b} : El turno no influye para que las y los alumnos duerman después de las 12:00 a. m. por revisar *Facebook*.

Metodología

Se aplicó un cuestionario a 229 alumnos y alumnas de sexto semestre, de la UA-PUAZ, del ciclo escolar enero – julio de 2018, de un total de 667 estudiantes que conforman el último grado de esta institución, la cual se ubica en la ciudad de Zacatecas, México. La muestra se definió a través de muestreo aleatorio simple, con un índice de confianza de 95 %.

Este centro académico oferta dos turnos, el matutino, el cual comprende un horario de 7:00 a. m. a 2:00 p. m., y el vespertino de 1:00 p. m. a 8:00 p. m.

Las preguntas que se usaron para esta investigación, del total de las 107 que compone el instrumento cuantitativo, son: ¿Revisa *Facebook*? Las respuestas se dividieron en una escala de Likert de 1 = Muy Frecuentemente, 2 = Frecuentemente, 3 = Raramente y 4 = Nunca. Con respecto a la pregunta: ¿Se duerme después de las 12:00 a.m. por estar revisando redes sociales?, la cual es dicotómica, se divide en 1 = Sí y 2 = No. Igualmente, se les preguntó en qué turno asistían a clases, con respuestas de tipo cualitativo: Matutino y Vespertino.

Se construyeron las pruebas de hipótesis por medio de tablas cruzadas en el programa libre *GNUPSP*, posteriormente, se solicitó la prueba de *Chi Cuadrado* para comprobar o descartar las hipótesis nulas y alternas.

Resultados

Se elabora la Tabla 1. ¿Se duerme después de las 12:00 a.m. por estar revisando las redes sociales? *¿Revisa *Facebook*?, con el objetivo de analizar si el factor de revisar esta aplicación, influye para que se duerman después de la medianoche.

Tabla 1. Tabulación cruzada - ¿Se duerme después de las 12:00 a.m. por estar revisando las redes sociales? *¿Revisa Facebook?

		¿Revisa Facebook?				Total	
		1	2	3	4		
¿Se duerme después de las 12:00 a.m. por estar revisando las redes sociales?	No	Recuento	41	40	38	11	130
		% dentro de ¿Se duerme después de las 12:00 a.m. por estar revisando las redes sociales?	31.5 %	30.8 %	29.2 %	8.5 %	100 %
		% dentro de ¿Revisa Facebook?	41 %	65.6 %	77.6 %	61.1 %	57 %
		% del total	18 %	17.5 %	16.7 %	4.8 %	57 %
	Sí	Recuento	59	21	11	7	98
		% dentro de ¿Se duerme después de las 12:00 a. m. por estar revisando las redes sociales?	60.2 %	21.4 %	11.2 %	7.1 %	100 %
		% dentro de ¿Revisa Facebook?	59 %	34.4 %	22.4 %	38.9 %	43 %
		% del total	25.9 %	9.2 %	4.8 %	3.1 %	43 %
Total	Recuento	100	61	49	18	228	
	% dentro de ¿Se duerme después de las 12:00 a.m. por estar revisando las redes sociales?	43.9 %	26.8 %	21.5 %	7.9 %	100 %	
	% dentro de ¿Revisa Facebook?	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	
	% del total	43.9 %	26.8 %	21.5 %	7.9 %	100 %	

Fuente: Elaboración propia.

La Tabla 1 señala que el 57 % del total de las y los encuestados, respondieron que no revisan el Facebook después de las 12:00 a. m.; el 43 % restante, contestaron que sí lo hacen, de los cuales el 59 % lo hacen muy frecuentemente; de igual forma, representan el 60.2 % del total quienes contestaron que sí revisan *Facebook* después de la medianoche.

Un dato que destaca, es que del 57 % de las alumnas y los alumnos quienes contestaron que no duermen después de las 12:00 a. m., el 41 % del total respondieron que revisan el *Facebook* muy frecuentemente, información que no se debe desechar para investigaciones posteriores. El dato anterior representa el 31.5 % de los encuestados y encuestadas quienes revisan *Facebook* muy frecuentemente y no duermen tarde por hacerlo, dato que representa la mitad de los que sí duermen después de la medianoche. Para confirmar que exista o no codependencia entre ambas variables, se elabora la Tabla 2, en la cual se expone la prueba de hipótesis *Chi Cuadrado*.

Tabla 2. Prueba de Chi Cuadrado: Se duerme después de las 12:00 a.m. por revisar Facebook.

	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
<i>Chi-cuadrado</i> de Pearson	20.844 a	3	0.000
Razón de verosimilitud	21.406	3	0.000
N de casos válidos	228		
a. 0 casillas (0.0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 7.74.			

Fuente: Elaboración propia.

La prueba de *Chi Cuadrado* de la Tabla 2 expone un grado de significancia de .000, lo cual indica que sí existe contingencia entre las variables. Lo anterior señala que el 43.9 % del total del alumnado del sexto semestre del Programa II de la UAPUAZ, que revisan muy frecuentemente el *Facebook*, sí duermen después de las 12:00 a. m. por revisar esta red social. Descrito lo anterior, se decide descartar la hipótesis nula “ H_{0a} : Los estudiantes no duermen después de la medianoche por revisar *Facebook*”, y de aceptar la alterna: “ H_{1a} : Los estudiantes sí duermen después de la medianoche por revisar *Facebook*”.

Se recalca que las y los estudiantes quienes duermen después de medianoche, revisan muy frecuentemente el *Facebook*, representando el 59 %, por lo cual se debe considerar que pueden tener un síndrome psicológico de adicción a esta red social. Por lo anterior, se debe ampliar la investigación sobre este fenómeno psicosocial, también desarrollar y aplicar instrumentos que se enfoquen no solo a Facebook.

Se elabora la Tabla 3, en la cual se indican los porcentajes de la cantidad de alumnos y alumnas, quienes duermen después de las 12:00 a. m., según el turno en el cual estudian.

Tabla 3. Tabulación cruzada - ¿Se duerme después de las 12:00 a.m. por estar revisando las redes sociales? * Turno.

		Turno		Total	
		Matutino	Vespertino		
¿Se duerme después de las 12:00 a. m. por estar revisando las redes sociales?	No	Recuento	105	26	131
		% dentro de ¿Se duerme después de las 12:00 a. m. por estar revisando las redes sociales?	80.2 %	19.8 %	100 %
		% dentro de Turno	62.1 %	43.3 %	57.2 %
		% del total	45.9 %	11.4 %	57.2 %
	Sí	Recuento	64	34	98
		% dentro de ¿Se duerme después de las 12:00 a. m. por estar revisando las redes sociales?	65.3 %	34.7 %	100 %
		% dentro de Turno	37.9 %	56.7 %	42.8 %
		% del total	27.9 %	14.8 %	42.8 %
	Total	Recuento	169	60	229
		% dentro de ¿Se duerme después de las 12:00 a. m. por estar revisando la que s redes sociales?	73.8 %	26.2 %	100 %
% dentro de Turno		100 %	100 %	100 %	
% del total		73.8 %	26.2 %	100 %	

Fuente: Elaboración propia.

La Tabla 3 señala que el 57.2 % del total de la encuesta, respondieron que no se duermen después de medianoche, de los cuales el 62.1 % son del turno matutino, y 43.3 % del vespertino. El 42.8 % contestaron que sí duermen después de las 12:00 a.m., el 37.9 % son alumnos y alumnas quienes van a clases por la mañana, y 56.7 % por la tarde; no obstante, para confirmar la codependencia entre las variables que se exponen en la Tabla 3, se construyen la 4 y la 5, las cuales se muestran la prueba de *Chi Cuadrado*.

Tabla 4. Chi Cuadrado: Turno matutino – dormir.

	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)	Significación exacta (2 caras)	Significación exacta (1 cara)
Chi-cuadrado de Pearson	6.391 ^a	1	0.011		
Corrección de continuidad ^b	5.646	1	0.017		
Razón de verosimilitud	6.344	1	0.012		
Prueba exacta de Fisher				0.015	0.009
N de casos válidos	229				
a. 0 casillas (0.0 %) han esperado un recuento menor que cinco. El recuento mínimo esperado es 25.68.					
b. Solo se ha calculado para una tabla 2 x 2					

Fuente: Elaboración propia.

La Tabla 4 señala un grado de significancia de 0.011 entre ambas variables, lo cual indica que existe codependencia entre estas, condición que apoya la información de la Tabla 3, en la cual expone que el 62.1 % de los alumnos y alumnas que realizan sus actividades académicas en la mañana, no se duermen después de medianoche, y el 37.9 % de los restantes, sí lo hacen.

Para continuar con el análisis, y comprobar o no, la contingencia entre si las y los estudiantes del turno vespertino, y si estos duermen después de las 12:00 a.m., se elabora la Tabla 5, la cual muestra la prueba *Chi Cuadrado*.

Tabla 5. Chi Cuadrado: Turno vespertino – dormir.

	Valor	gl	Significación asintótica (2 caras)	Significación exacta (2 caras)	Significación exacta (1 cara)
Chi-cuadrado de Pearson	10.516 ^a	1	0.001		
Corrección de continuidad ^b	9.554	1	0.002		
Razón de verosimilitud	10.979	1	0.001		
Prueba exacta de Fisher				0.001	0.001
N de casos válidos	229				
a. 0 casillas (0.0 %) han esperado un recuento menor que cinco. El recuento mínimo esperado es 25.68.					
b. Solo se ha calculado para una tabla 2 x 2					

Fuente: Elaboración propia.

La Tabla 5 expone un grado de significancia de 0.001, lo cual indica que sí hay contingencia entre las variables de esta tabla; así se interpreta que, el 43.3 % de los alumnos y alumnas del turno vespertino no duermen después de las 12:00 a.m., y el 56.7 % restante sí lo hacen.

Después de exponer los datos en las Tablas 3, 4 y 5, las cuales indican los descriptivos y las pruebas de hipótesis de Chi Cuadrado con respecto a las variables de si los alumnos duermen después de las 12:00 a. m., y el turno en el cual estudian, estas indican grados de significancia menor a 0.05 en ambos casos, lo cual coadyuva a descartar la hipótesis nula “ H_{0b} : El turno sí influye para que los alumnos y alumnas duerman después de las 12:00 a. m. por revisar Facebook”, y se acepta la hipótesis alterna “ H_{1b} : El turno no influye para que los alumnos y alumnas duerman después de las 12:00 a. m. por revisar Facebook.”, debido a que sí existe codependencia en ambos turnos con respecto a si los alumnos duermen después de medianoche por revisar redes sociales, en específico Facebook.

Conclusiones

La adicción que provoca el *Facebook* en las nuevas generaciones es algo que se debe investigar a profundidad, ya que existe un cambio sistemático en cómo interactúan las y los jóvenes en la actualidad por medio de las diferentes redes sociales y aplicaciones de comunicación. La cantidad de información a la cual acceden las y los estudiantes del nivel preparatoria a través de Facebook, puede ser un factor para que estos no duerman las horas necesarias, y reponer la energía que requiere el cuerpo para realizar las actividades académicas de manera óptima.

Se debe continuar con las líneas de investigación sobre el uso desmedido de Facebook por parte de las y los alumnos. Como ya se observó en esta investigación, el 59 % del alumnado que sí duerme después de las 12:00 a. m. del Programa II de la UAPUAZ revisan Facebook de forma muy frecuentemente. Este dato se debe de considerar para expandir las investigaciones con el propósito de conocer los efectos sociales, culturales, emocionales, económicos y académicos, que puede generar el uso desmedido de esta aplicación hasta altas horas de la noche. A pesar de que existen estudios que demuestran que dormir tarde por revisar *Facebook* tiene implicaciones no muy positivas en la calidad de sueño y descanso (Bowler & Bourke, 2019), se deben ampliar las investigaciones.

Finalmente, el turno al cual asisten a realizar sus actividades académicas, no es determinante para que duerman después de medianoche. Sin embargo, se debe considerar que no son las mismas condiciones sociales, culturales y fisiológicas en las cuales se desenvuelve un o una estudiante quien asiste durante la tarde a clases, que una o uno quien lo hace durante la mañana.

Referencias

- Abraham, S., Mir, B. A., Suhara, H., Mohamed, F. & Sato, M. (2019). Structural equation modeling and confirmatory factor analysis of social media use and education. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, Vol. 16, Núm. 1. <https://doi.org/10.1186/s41239-019-0157-y>.
- Alarcón, G. Añorve, J., Sánchez, M. & Salgado, A. (2016). Los factores psicosociales como impacto en el bajo rendimiento escolar de los estudiantes de la Universidad Autónoma de Guerrero. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, Vol. 7, Núm. 13, pp. 107-125. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=498155462007>.
- Barrio, Á. & Isabel, R. (2017). Hábitos de uso del WhatsApp por parte de los adolescentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, Vol. 2, Núm. 1, pp. 23-30. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349853220003>.
- Bowler, J. & Bourke, P. (2019). Facebook use and sleep quality: Light interacts with socially induced alertness. *British Journal of Psychology*, Vol. 110, Núm. 3, pp. 519-529. <https://doi.org/10.1111/bjop.12351>.
- Cardoso, M., Fleury, F., Feldmann, P. & De Araujo, A. (2017). Facebook, the new grandstand for relationship marketing. *Revista Base (Administração e Contabilidade) da UNISINOS*, Núm. 14, pp. 108-121. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=337251652004>.
- Castro, A., Caamaño, L. & Julio, S. (2014). Calidad del dormir, insomnio y rendimiento académico en estudiantes de medicina. *Duazary*, Vol 11, Núm. 2. <https://doi.org/10.21676/2389783X.814>.
- Cho, H., Jin, D. & Woo, J. (2017). Stress and adult smartphone addiction: Mediation by selfcontrol, neuroticism, and extraversion. *Stress and Health*, Vol. 33, pp. 624-630. <https://doi.org/10.1002/smi.2749>.
- Cruz, A. & Cossio, M. (2017). Análisis de trastornos del sueño en adolescentes. *Revista peruana de ciencias de la actividad física y del deporte*, Vol. 4, Núm. 4, pp. 546-558. Recuperado de: <https://www.rpcafd.com/index.php/rpcafd/issue/view/16>.
- Emanuel, R., Bell, R., Cotton, C., Craig, J., Drummond, D., Gibson, S. & Williams, A. (2015). The truth about smartphone addiction. *College Student Journal*, Vol. 49, Núm. 2, pp. 291-299. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/281243425_The_truth_about_smartphone_addiction/download.
- Fang, Z., Ray, L., Owen, A. & Fogel, S. (2019). Brain Activation Time-Locked to Sleep Spindles Associated With Human Cognitive Abilities. *Frontiers in Neuroscience*, Vol. 13, Núm. 46. <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.00046>.

- Gallimberti, L., Buja, A., Chindamo, S., Terraneo, A., Marini, E., Rabensteiner, A., & Baldo, V. (2016). Problematic cell phone use for text messaging and substance abuse in early adolescence (11- to 13-year-olds). *Springer Berlin Heidelberg*, Vol 175, Núm. 3, pp. 355-364. Recuperado de: <https://doi.org/10.1007/s00431-015-2645-y>.
- Hootsuite & We Are Social. (2020). *Digital 2020: México* [Privada]. Digital 2020: México. Recuperado de <https://datareportal.com/reports/digital-2020-mexico?rq=mexico>.
- Kaspar, K. & Müller-Jensen, M. (2019). Information seeking behavior on Facebook: The role of censorship endorsement and personality. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00316-8>.
- Koutamanis, M., Vossen, H. & Valkenburg, P. (2015). Adolescents' comments in social media: Why do adolescents receive negative feedback and who is most at risk? *Computers in Human Behavior*, Núm. 53, pp. 486-494. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.016>.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., & Kim, D. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLOS ONE*, Vol. 8, Núm. 2. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>.
- Mansoor, T. M. (2018). Correlation of personality and learning styles of students with their academic performance. *Pak Armed Forces Med J*, Vol. 68, Núm. 4, pp. 963-968. Recuperado de: <http://pafmj.org/index.php/PAFMJ/article/view/53>.
- Marino, C., *et al.* (2019). Attachment and problematic Facebook use in adolescents: The mediating role of metacognitions. *Journal of Behavioral Addictions*, Vol. 8, Núm. 1, pp. 63-78. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.07>.
- Nogueira, M., Faria, H., Vitorino, A., Silva, F. & Neto, A. (2019). Addictive Video Game Use: An Emerging Pediatric Problem? *Acta médica portuguesa*, Vol. 32, Núm. 183. <https://doi.org/10.20344/amp.10985>.
- Oh, Y. H., Kim, H., Kong, M., Oh, B. & Moon, J. (2019). Association between weekend catch-up sleep and health-related quality of life of Korean adults. *Medicine*, Vol. 98, Núm. 13. Recuperado de https://journals.lww.com/md-journal/Fulltext/2019/03290/Association_between_weekend_catch_up_sleep_and.25.aspx.
- Patrick, Y., *et al.* (2017). Effects of sleep deprivation on cognitive and physical performance in university students. *Sleep and Biological Rhythms*, Vol. 15, Núm. 3, pp. 217-225. <https://doi.org/10.1007/s41105-017-0099-5>.
- Quintero, A. M. & Bianchi, S. B. (2017). Hábitos de sueño, desempeño académico y comportamiento en niños de básica primaria. *Pensando Psicología*, Vol. 13, Núm. 21. <https://doi.org/10.16925/pe.v13i21.1710>.

- Robinson, A., *et al.* (2019). Social comparisons, social media addiction, and social interaction: An examination of specific social media behaviors related to major depressive disorder in a millennial population. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, Vol. 24, Núm. 1. Recuperado de: <https://doi.org/10.1111/jabr.12158>.
- Soto, N. (2009). El sueño, trastornos y consecuencias. *Acta Médica Peruana*, Vol. 26, Núm. 1, pp. 4-5. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=96611366001>.
- Statista. (2020, abril 2). *Number of monthly active Facebook users worldwide as of 4th quarter 2019*. Recuperado de: <https://www.statista.com/statistics/264810/number-of-monthly-active-facebook-users-worldwide/>.
- Tresáncoras, A. G., García-Oliva, C. & Piqueras, J. (2017). Relación del uso problemático de WhatsApp con la personalidad y la ansiedad en adolescentes. *Health and Addictions 2017*, Vol. 17, Núm. 1, pp. 27-36. Recuperado de: <http://ojs.haaj.org/index.php/haaj/article/view/272>.