



Pesadillas digitales

Descripción

Introducción

En la era digital, el uso de las redes sociales se ha convertido en una parte integral de nuestra vida cotidiana.

Sin embargo, su influencia se extiende más allá de nuestras horas de vigilia, afectando incluso nuestros patrones de sueño y salud mental.

Un reciente estudio sugiere que el uso excesivo de redes sociales puede estar vinculado a la aparición de pesadillas relacionadas con estos medios, que a su vez se asocian con resultados negativos para la salud mental como ansiedad y depresión.

Este fenómeno subraya la necesidad de una mayor investigación sobre los efectos de las redes sociales en nuestras experiencias oníricas y, en consecuencia, en nuestro bienestar general.

Evidencia científica y estudios recientes

La relación entre el uso de redes sociales y los problemas de sueño ha sido objeto de varios estudios en los últimos años.

La evidencia científica sugiere que el uso excesivo de estas plataformas digitales puede tener un impacto significativo en la calidad del sueño y la salud mental.

La investigación de Cerisola (2017) muestra que el uso excesivo de redes sociales puede alterar la calidad del sueño en adolescentes, una etapa crucial para el neurodesarrollo¹.

Este estudio destaca que aquellos jóvenes que pasan más tiempo en plataformas digitales reportan una mayor frecuencia de insomnio y mala calidad del sueño, factores que pueden llevar a una disminución en el rendimiento académico y problemas de salud mental.

En otro estudio, Arab y Díaz (2015) señalan que el uso prolongado y no regulado de redes sociales está asociado con problemas de sueño, insomnio y una disminución de las horas totales de sueño, lo cual afecta negativamente el rendimiento académico y la salud mental de los adolescentes².

Estos hallazgos subrayan la importancia de regular el tiempo dedicado a las redes sociales para mitigar sus efectos adversos en el cerebro y el sueño.

Según Herrera Rodríguez (2023), hay una correlación significativa entre la adicción a las redes sociales y la mala calidad del sueño en adolescentes.

Este estudio realizado en Lima, Perú, encontró que los adolescentes que utilizan redes sociales en exceso presentan niveles más altos de ansiedad y peores calidades de sueño³. La intensidad del uso de redes sociales predice la frecuencia de las pesadillas relacionadas con estos medios, lo que sugiere una relación directa entre el uso de redes sociales y trastornos del sueño.

Por último, la investigación de Basterra Olives y Cabrera Hernández (2021) aborda cómo las redes sociales pueden provocar alteraciones en el sueño debido a un proceso bioquímico en el cerebro, afectando los ciclos de sueño y vigilia⁴.

Este fenómeno puede explicar el incremento de pesadillas y trastornos del sueño entre los usuarios frecuentes de redes sociales.



Recomendaciones

A la luz de los estudios mencionados, se hace evidente la necesidad de adoptar medidas que puedan mitigar los efectos negativos del uso excesivo de redes sociales en el sueño y la salud mental.

Conviene limitar el tiempo de exposición a las redes sociales, especialmente antes de dormir, puede ayudar a mejorar la calidad del sueño y reducir la aparición de pesadillas.

Es esencial seguir investigando los efectos de las redes sociales en el sueño y la salud mental para desarrollar intervenciones efectivas.

También es necesario educar a los usuarios, especialmente a los jóvenes, sobre los riesgos potenciales del uso excesivo de redes sociales puede fomentar un uso más consciente y saludable de estas plataformas.

Estas recomendaciones no solo buscan mejorar la calidad del sueño, sino también promover una mejor salud mental y bienestar general en la era digital.

Conclusión

El vínculo entre el uso de redes sociales y los trastornos del sueño es un área emergente de interés que requiere una atención constante.

A medida que la tecnología continúa evolucionando, es crucial entender cómo estas herramientas afectan nuestra salud mental y bienestar.

Adoptar un enfoque consciente y regulado del uso de redes sociales podría ser una medida preventiva clave para mejorar la calidad del sueño y, en última instancia, nuestra salud mental.

Referencias

1. Cerisola, A. (2017). Impacto negativo de los medios tecnológicos en el neurodesarrollo infantil. *Pediatría Panamá*. Recuperado de docs.bvsalud.org.
2. Arab, L. E., & Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*. Recuperado de [sciencedirect.com](https://www.sciencedirect.com).
3. Herrera Rodríguez, J. C. (2023). Relación entre la adicción a las redes sociales y calidad de sueño en adolescentes de una institución educativa, Lima-Perú. Recuperado de cybertesis.unmsm.edu.pe.
4. Basterra Olives, M., & Cabrera Hernández, L. (2021). Las redes sociales y su influencia en trastornos como la depresión en los jóvenes. Recuperado de riull.ull.es.