

Resumen

El objetivo de este estudio fue examinar cómo influye el uso de dispositivos móviles en los trastornos del sueño de estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Kerlly Torres, ubicada en la parroquia Leonidas Proaño, en Montecristi, Manabí. La investigación se desarrolló con un enfoque tanto cuantitativo como cualitativo y tuvo un alcance descriptivo-correlacional. Para recolectar la información, se emplearon encuestas dirigidas a adolescentes y una entrevista a una especialista.

Los hallazgos muestran que una proporción considerable de los estudiantes presenta hábitos frecuentes de uso del teléfono celular durante la noche, principalmente para revisar redes sociales, utilizarlo en la cama antes de dormir y mantenerlo cerca mientras duermen. Desde las perspectivas de la psicología clínica y la neuropsicología, la experta señala que los efectos del uso nocturno del celular se deben a la interacción de factores biológicos y cognitivos. En particular, la exposición a la luz azul afecta la producción de melatonina, lo que altera el ritmo circadiano.

En conclusión, se evidencia una relación directa entre el uso nocturno de dispositivos móviles y la aparición de trastornos del sueño en estudiantes de entre 14 y 16 años, tal como lo reflejan los datos obtenidos en las encuestas

Palabras clave:

Dispositivos móviles; Trastornos de sueño; Despertares nocturnos; exposición a pantallas.

Abstract

The objective of this study was to examine how the use of mobile devices influences sleep disorders among high school students at the Kerlly Torres Educational Unit, located in the Leonidas Proaño parish in Montecristi, Manabí. The research was conducted using both quantitative and qualitative approaches and had a descriptive-correlational scope. To collect the data, surveys were administered to adolescents, along with an interview with a specialist.

The findings show that a considerable proportion of the students exhibit frequent nighttime cellphone use, mainly for checking social media, using the device in bed before going to sleep, and keeping it nearby during the night. From the perspectives of clinical psychology and neuropsychology, the expert explains that the effects of nighttime cellphone use are due to the interaction of biological and cognitive factors. In particular, exposure to blue light directly affects melatonin production, thereby disrupting the circadian rhythm.

In conclusion, there is clear evidence of a direct relationship between nighttime mobile device use and the occurrence of sleep disorders in students aged 14 to 16, as reflected in the data obtained from the surveys.

Key words:

Mobile devices; Sleep disorders; Nighttime awakenings; Screen exposure.