

INFLUENCIA DE LA FALTA DE SUEÑO EN LA TOMA DE DECISIONES
DELICTIVAS EN JÓVENES DE MEDELLÍN DURANTE EL AÑO 2026

NOMBRE DEL AUTOR

ISABELLA ALZATE QUIRAMA
MARIA SALOME RAMIREZ SALAS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE MARÍA MAZZARELLO.



NOMBRE DEL DOCENTE.

DARWIN VALMORE FRANCO GALLEG0

FECHA.

Haga clic aquí o pulse para escribir una fecha.

Tabla de contenido.

Dedicatoria.....	3
Agradecimientos.....	3
Introducción.....	3
Capítulo 1: Planteamiento del problema.....	4
Formulación del problema:.....	4
Figura 1: Árbol de problemas.....	6
Delimitación del problema:.....	6
Objetivo general:.....	6
Objetivos específicos:.....	7
Justificación:.....	7
Antecedentes:.....	9
<i>Local:.....</i>	<i>9</i>
<i>Nacional:.....</i>	<i>10</i>
<i>Internacional:.....</i>	<i>11</i>
Capítulo 2: Marco referencial.....	12
Capítulo 3: Metodología de la investigación.....	21
Diseño metodológico:.....	21
Población y muestra:.....	26
Técnicas e instrumentos de recolección de información:.....	28
Capítulo 4: Informe final.....	34
Anexos.....	47
Referencias.....	47

Dedicatoria.

Dedicamos este proyecto a nosotras mismas, por el esfuerzo, la dedicación y la perseverancia que tuvimos durante todo el proceso. A pesar de las dificultades y de realizar gran parte del trabajo por nuestra cuenta, logramos sacar adelante esta investigación.

También se lo dedicamos a nuestro profesor Darwin Valmore Franco porque gracias a este proyecto pudimos adquirir muchos conocimientos de gran relevancia para nuestras profesiones.

Agradecimientos.

Agradecemos a los autores y fuentes consultadas, cuyos aportes fueron fundamentales para desarrollar nuestra investigación y comprender la relación entre el sueño, el autocontrol y la toma de decisiones.

Y a nuestro profesor de Lengua Castellana Darwin Valmore Franco por guiarnos en este proceso y ayudarnos a resolver las inquietudes que se nos presentaron durante el proyecto

Introducción.

El sueño es una necesidad fundamental para el adecuado funcionamiento del cuerpo y del cerebro. Durante la adolescencia, dormir lo suficiente es especialmente importante, ya que permite mantener procesos relacionados con la concentración, la memoria, la regulación de las emociones y el control de los impulsos. Sin embargo, factores como las responsabilidades académicas, el uso excesivo de dispositivos electrónicos, el estrés, las dificultades familiares y otras situaciones pueden llevar a que los jóvenes duerman menos de lo necesario.

La falta de sueño no solo puede generar cansancio físico, sino que también puede afectar diferentes procesos relacionados con la manera en que una persona piensa, reacciona y toma decisiones. Cuando existe privación del sueño, pueden presentarse dificultades para concentrarse, controlar los impulsos, regular las emociones y analizar las posibles consecuencias de una acción. Estas alteraciones adquieren especial importancia cuando se presentan situaciones de conflicto, presión o riesgo, en las que se requiere actuar de manera reflexiva y controlar las respuestas impulsivas.

En este sentido, la presente investigación busca analizar la influencia de la falta de sueño en la toma de decisiones delictivas en jóvenes de Medellín durante el año 2026. Para ello, se estudia la relación entre la falta de sueño, el cansancio mental, el autocontrol, la impulsividad, la regulación emocional y la toma de decisiones, teniendo en cuenta que las conductas delictivas son fenómenos complejos en los que intervienen diferentes factores sociales, familiares, psicológicos y personales. Por esta razón, la falta

de sueño no se plantea como una causa directa de la delincuencia, sino como un posible factor de riesgo que puede afectar procesos relacionados con la toma de decisiones.

La investigación se desarrolla desde un enfoque cualitativo, con un alcance descriptivo e interpretativo y mediante un método fenomenológico-documental. A partir del análisis de documentos y estudios relacionados con el sueño, el autocontrol, la impulsividad, el funcionamiento del lóbulo frontal y la toma de decisiones, se busca comprender de qué manera el descanso insuficiente puede relacionarse con decisiones menos reflexivas en situaciones de riesgo.

De esta manera, el proyecto pretende aportar una mirada preventiva sobre la importancia del descanso en los jóvenes, resaltando que cuidar el sueño también significa cuidar el funcionamiento del cerebro, la regulación de las emociones y la capacidad de tomar decisiones. Asimismo, busca generar conciencia sobre la necesidad de considerar el descanso como parte del bienestar y de la prevención de comportamientos de riesgo en la población juvenil.

Capítulo 1: Planteamiento del problema.

Formulación del problema:

En la actualidad, en Medellín, muchos jóvenes presentan hábitos de sueño inadecuados, como dormir pocas horas o tener un descanso de baja calidad, debido a factores como el uso de dispositivos electrónicos, el estrés y las condiciones del entorno. Esta situación puede afectar el funcionamiento del cerebro, especialmente en procesos

como el autocontrol, la toma de decisiones y la regulación emocional, lo que puede llevar a comportamientos impulsivos y a una baja evaluación de las consecuencias de sus actos.

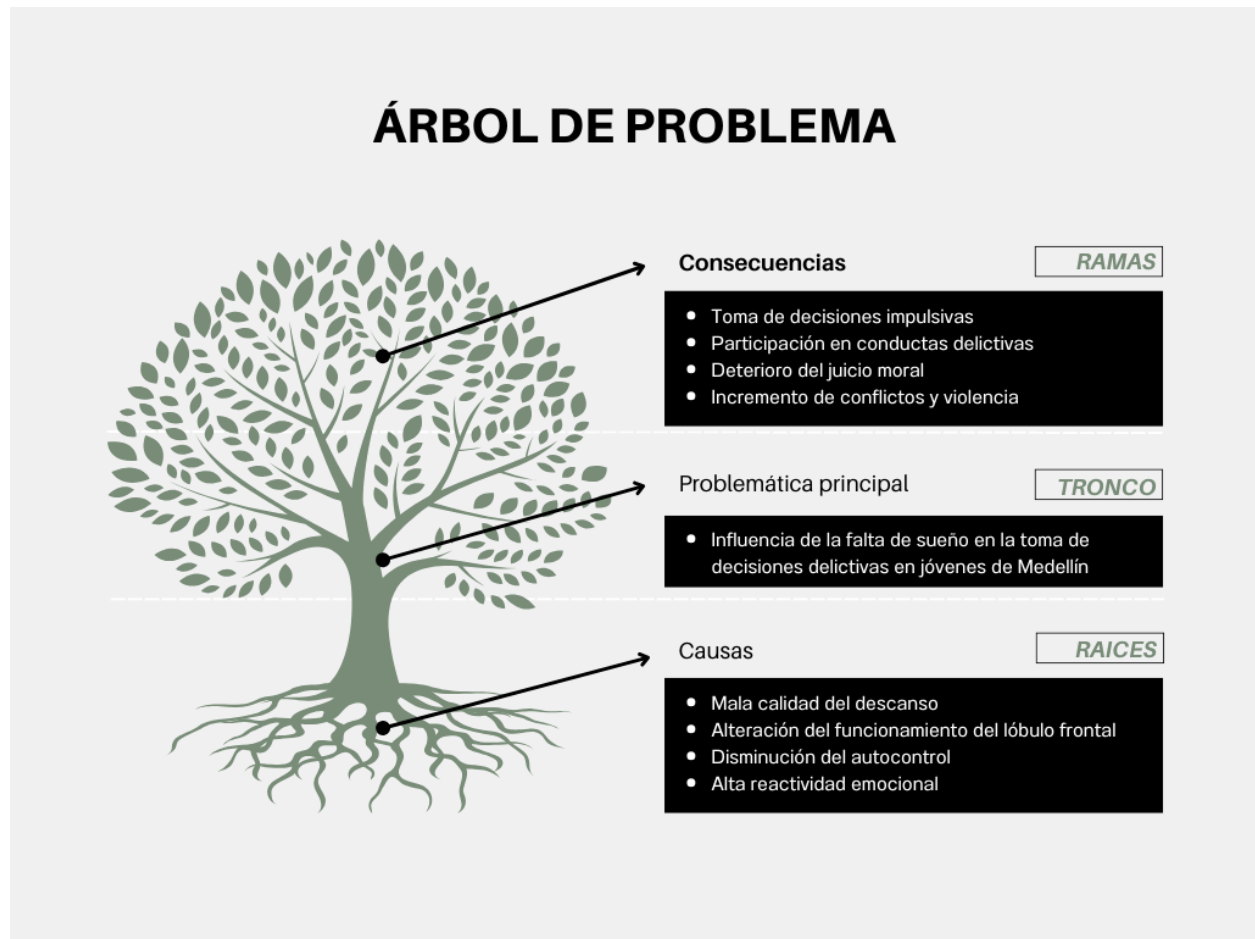
A nivel internacional, diversas investigaciones han evidenciado que la privación del sueño afecta significativamente los procesos neurocognitivos relacionados con la toma de decisiones. En el artículo “Sleep and Criminal Decision Making: An Overdue Assessment”, publicado en *Annual Review of Criminology*, se analiza cómo la falta de sueño deteriora el funcionamiento del lóbulo frontal, encargado del juicio moral, la empatía y el control de impulsos. Este estudio señala que las personas privadas de sueño tienden a asumir mayores riesgos y a involucrarse en conductas impulsivas o delictivas, debido a su menor capacidad para evaluar las consecuencias de sus acciones.

En el contexto colombiano, investigaciones realizadas por la Universidad Nacional de Colombia y la Universidad de Antioquia (2024) identificaron que un porcentaje significativo de personas privadas de la libertad presentan alteraciones en sus patrones de sueño antes de cometer delitos. Estos estudios evidencian que la falta de descanso adecuado se relaciona con bajo autocontrol y alta reactividad emocional, factores que aumentan la probabilidad de tomar decisiones impulsivas en situaciones de presión.

A nivel local, en Medellín, la Secretaría de Seguridad y Convivencia de Medellín ha señalado que el estrés y la fatiga influyen en las dinámicas de delincuencia urbana, especialmente en jóvenes expuestos a contextos de vulnerabilidad. En estos casos, la falta de sueño puede actuar como un detonante biológico que reduce la capacidad de autorregulación y favorece conductas agresivas o delictivas.

Por ello, surge la necesidad de analizar cómo influye la falta de sueño en la toma de decisiones delictivas en jóvenes de Medellín durante el año 2026.

Figura 1: Árbol de problemas



Fuente: Elaboración propia

Delimitación del problema:

¿Cómo influye la falta de sueño en la toma de decisiones delictivas en jóvenes de Medellín durante el año 2026?

Objetivo general:

Analizar cómo influye la falta de sueño en la toma de decisiones delictivas en jóvenes de Medellín durante el año 2026

Objetivos específicos:

Caracterizar los hábitos de sueño de los jóvenes de Medellín durante el año 2026, a través de la aplicación de encuestas o instrumentos de recolección de datos.

Establecer la relación entre la privación del sueño y el nivel de autocontrol e impulsividad en los jóvenes.

Analizar de qué manera la falta de sueño influye en la toma de decisiones en situaciones de riesgo o conflicto que puedan derivar en conductas delictivas.

Justificación:

Este proyecto de investigación es importante porque busca comprender cómo la falta de sueño influye en la toma de decisiones delictivas en jóvenes de Medellín durante el año 2026, abordando un problema que no solo tiene implicaciones sociales. En la actualidad, los hábitos de sueño inadecuados son cada vez más frecuentes en la población juvenil, lo que puede afectar su comportamiento, su capacidad de autocontrol y su forma de enfrentar situaciones de presión o conflicto.

Desde el punto de vista científico, esta investigación se fundamenta en estudios anteriores que han demostrado la relación entre el sueño y el funcionamiento cerebral. A nivel internacional, el artículo “Sleep and Criminal Decision Making: An Overdue Assessment”, publicado en *Annual Review of Criminology* (2025), demuestra que la privación del sueño afecta el lóbulo frontal del cerebro, el cual es encargado del juicio moral, la empatía y la inhibición de impulsos, lo que aumenta la probabilidad de conductas impulsivas o delictivas. De igual forma, en Colombia, investigaciones

realizadas por la Universidad Nacional de Colombia y la Universidad de Antioquia (2024) han identificado que muchas personas que han cometido delitos presentaban problemas crónicos de sueño, asociados a bajo autocontrol y alta reactividad emocional. A nivel local, la Secretaría de Seguridad y Convivencia de Medellín (2024) muestra que la fatiga y el descanso deficiente pueden actuar como detonantes de conductas agresivas en contextos de vulnerabilidad.

Desde el lado pedagógico, este estudio es relevante porque permite entender cómo los hábitos de sueño influyen en el comportamiento y el proceso de toma de decisiones de los jóvenes, lo cual tiene influencia directa en el entorno escolar. Analizar esta problemática puede ayudar a crear estrategias dirigidas a promover hábitos saludables de descanso, mejorar la convivencia y evitar conductas de riesgo en la educación

Con respecto a la importancia tecnológica, la investigación también es importante, ya que muchos de los problemas de sueño en los jóvenes están relacionados con el uso excesivo de dispositivos electrónicos y redes sociales durante la noche. Esto lleva a reflexionar sobre el uso responsable de la tecnología

En conclusión, este proyecto es importante porque no solo busca explicar un problema, sino también aportar a su entendimiento y posible prevención. Analizar la relación entre la falta de sueño y la toma de decisiones delictivas puede ayudar a generar conciencia sobre un riesgo poco visibilizado y ayudar al desarrollo de soluciones

Antecedentes:

Local:

A nivel local en Medellín, las investigaciones han puesto interés en el análisis de el contexto y en la relación entre condiciones sociales, emocionales y biológicas en poblaciones vulnerables. En ese sentido, la Secretaría de Seguridad y Convivencia de Medellín, en conjunto con la Universidad de San Buenaventura (2024), hizo un informe titulado “El papel del estrés y la fatiga en las dinámicas de delincuencia urbana”.

En este estudio se dice que en contextos urbanos marcados por el conflicto, la desigualdad y la presión social, situaciones como el estrés y la fatiga tienen un impacto importante en el comportamiento de los jóvenes. En específico, se destaca que la falta de sueño empeora la agresividad, la intolerancia y la dificultad para manejar emociones, lo que puede aumentar la probabilidad de involucrarse en conductas violentas o delictivas.

El informe muestra el concepto de la falta de sueño como un “detonante biológico”, o sea, un elemento que, aunque no es la causa única del delito, puede activar o intensificar comportamientos de riesgo en personas que ya están expuestas a otras condiciones de vulnerabilidad. Un cerebro cansado pierde la capacidad de autoevaluación, lo que significa que la persona tiene mayores dificultades para reflexionar sobre sus actos y sus consecuencias. En este estado, es más probable que se

tomen decisiones rápidas y poco racionales, como recurrir a la violencia o a delitos como forma de resolver problemas inmediatos.

Nacional:

A nivel nacional en Colombia, los estudios sobre delincuencia han comenzado a usar variables relacionadas con la salud mental y los procesos neuronales, aceptando que el comportamiento delictivo no depende únicamente de factores sociales o económicos, sino también de otras condiciones.

Una investigación entre la Universidad Nacional de Colombia y la Universidad de Antioquia (2024), titulada “Factores neurocognitivos y conductuales asociados a la reincidencia delictiva en Colombia”, analizó diferentes características que están en personas privadas de la libertad. Uno de los hallazgos más relevantes fue que un porcentaje significativo de los participantes reportó haber experimentado problemas crónicos de sueño antes de cometer los delitos por los cuales fueron condenados.

El estudio recalca la relación entre el descanso insuficiente y elementos como el autocontrol y la regulación emocional. Se encontró que la falta de sueño está relacionada con un deterioro en la capacidad de controlar impulsos, así como con una mayor reactividad emocional frente a situaciones de estrés. Esto conlleva a que, en contextos de presión o conflicto, las personas con privación del sueño tienen mayor probabilidad de responder de manera impulsiva, sin analizar adecuadamente las consecuencias de sus acciones.

Internacional:

A nivel internacional en los últimos años, la comunidad científica ha prestado mayor atención al impacto de la privación del sueño en el comportamiento humano, especialmente en la toma de decisiones y el control de impulsos. Muchas investigaciones en el campo de la neurociencia han comprobado que el sueño no solo cumple una función de reparar, sino que también es fundamental para el correcto funcionamiento de las partes cerebrales encargadas de regular la conducta.

En este sentido, el artículo “Sleep and Criminal Decision Making: An Overdue Assessment”, publicado en *Annual Review of Criminology* (2025), da un análisis sobre la relación entre el sueño y la conducta delictiva. En esto, los autores explican que la privación del sueño, tanto a corto plazo como prolongado en el tiempo, afecta de manera importante el lóbulo frontal del cerebro y esta región es demasiado importante para funciones como la toma de decisiones complejas, el juicio moral, la empatía, la planificación y la inhibición de impulsos.

El estudio dice que cuando una persona no duerme lo suficiente, se produce una disminución en la actividad de estas áreas cerebrales, lo que disminuye su capacidad para evaluar riesgos y consecuencias a largo plazo. Como resultado, aumenta la probabilidad de que la persona actúe de manera impulsiva, dándole mayor importancia a recompensas inmediatas sobre posibles consecuencias negativas. Además, se muestra un incremento en

la búsqueda de sensaciones, lo que puede llevar a comportamientos de riesgo, incluyendo la participación en actividades ilegales.

Capítulo 2: Marco referencial.

El marco referencial de la presente investigación reúne los elementos contextuales, teóricos y conceptuales necesarios para comprender la relación existente entre la falta de sueño y la toma de decisiones delictivas en jóvenes de Medellín durante el año 2026. En primer lugar, se presenta el marco contextual, el cual describe las condiciones sociales, geográficas y temporales en las que se desarrolla el estudio, permitiendo comprender la realidad de los jóvenes en una ciudad que, aunque ha mostrado avances en materia de seguridad, continúa enfrentando desafíos relacionados con la convivencia y la delincuencia.

Posteriormente, el marco teórico expone las principales teorías que sustentan científicamente la investigación, entre ellas la teoría del autocontrol, la teoría neurocognitiva del lóbulo frontal y la teoría de la toma de decisiones racionales, las cuales explican cómo la privación del sueño puede afectar el comportamiento humano. Finalmente, el marco conceptual define los términos fundamentales que orientan el análisis del problema de investigación, facilitando la comprensión de los conceptos clave y de las relaciones existentes entre el descanso, el funcionamiento cerebral, el autocontrol y la conducta delictiva.

2.1 Marco Contextual

El marco contextual en un proyecto de investigación se define como el conjunto de variables y condiciones del entorno que rodean, delimitan y dan sentido al problema que se va a estudiar. Su propósito principal es responder de manera precisa a las preguntas de dónde, cuándo y con quiénes se realiza el estudio, sirviendo como un puente que aterriza una idea de investigación abstracta hacia una realidad observable, física y geográfica. A diferencia del marco teórico, que se encarga de recopilar los conceptos, leyes y autores que explican el fenómeno, el marco contextual se limita a describir el escenario real y el momento específico en el que se manifiesta dicha problemática.

La presente investigación se enfoca geográficamente en el área urbana de Medellín, Colombia. El análisis se concentra en el año 2026, tomando como base de comparación inmediata todo lo que pasó con la seguridad y las dinámicas sociales durante el año 2025. El grupo que vamos a estudiar es la población joven de la ciudad, un sector de la sociedad que históricamente ha estado en una situación muy difícil y vulnerable frente a la delincuencia local y a los constantes cambios del entorno urbano.

En temas de institucionalidad y seguridad, Medellín cerró el 2025 con una gran noticia: una de las tasas de homicidios más bajas de las últimas cuatro décadas, junto a una caída notable en los robos más graves, gracias a que la Alcaldía de Medellín apretó el paso con operativos de control y logró desarticular varias bandas criminales organizadas. Sin embargo, todavía quedan focos muy complicados de delincuencia común y juvenil, a lo que se suma un aumento preocupante en los reportes de delitos por intolerancia y peleas en los barrios o dentro de las casas en lo que va del 2026.

Al mismo tiempo, la realidad del día a día de los jóvenes que viven en las zonas urbanas más vulnerables de Medellín ha venido cambiando. Los estudios actuales en

neurociencia y psicología demuestran que no dormir bien de forma seguida causa un daño severo en las funciones del cerebro, afectando directamente la capacidad de autocontrolarse, de medir los riesgos a largo plazo y de frenar los impulsos. En entornos urbanos tan complejos, este "aturdimiento por cansancio" nubla el juicio de los muchachos, haciendo que caigan más fácil en conductas delictivas o respondan con violencia inmediata ante cualquier situación de tensión.

Por lo tanto, lo que busca esta investigación es entender cómo la falta de sueño funciona como un detonante silencioso en las decisiones delictivas que toman los jóvenes de Medellín en este 2026. Estamos en un momento donde la ciudad, a pesar de que mejoró su seguridad en 2025, vive tensiones de convivencia que nos obligan a revisar el problema del crimen ya no solo desde el lado económico o social, sino también desde la salud pública y el estado mental y biológico de su juventud.

2.2 Marco Teórico

“El marco teórico corresponde al conjunto de teorías, conceptos y antecedentes que sustentan científicamente una investigación y permiten comprender, analizar e interpretar el problema de estudio”.

En este proyecto de investigación se trabajarán aspectos relacionados con el autocontrol, el funcionamiento neurocognitivo del lóbulo frontal y la toma de decisiones racionales, con la finalidad de comprender cómo la falta de sueño puede influir en la toma de decisiones delictivas en jóvenes de Medellín durante el año 2026. Estas teorías permiten analizar el problema desde una perspectiva psicológica, biológica y de

conducta, explicando cómo el sueño influye directamente en la regulación emocional, el pensamiento racional y el comportamiento humano.

El sueño es una necesidad biológica fundamental para el correcto funcionamiento del organismo y del cerebro. Dormir adecuadamente permite recuperar energía, fortalecer procesos cognitivos y regular emociones y conductas. Sin embargo, en la actualidad, muchos jóvenes presentan hábitos de sueño inadecuados debido al estrés, las exigencias académicas, los problemas emocionales, el uso excesivo de dispositivos electrónicos y las dinámicas sociales propias del entorno. La privación del sueño puede producir alteraciones importantes en la salud física y mental, afectando procesos como la atención, la memoria, el control emocional y la capacidad para tomar decisiones adecuadas.

Desde la teoría del autocontrol, desarrollada por Travis Hirschi y Michael Gottfredson, se plantea que las personas con bajos niveles de autocontrol tienen mayor probabilidad de involucrarse en conductas impulsivas, riesgosas o delictivas. El autocontrol es entendido como la capacidad de una persona para regular sus emociones, controlar impulsos, pensar antes de actuar y evaluar las consecuencias de sus acciones. Según esta teoría, cuando una persona no logra controlar adecuadamente sus reacciones emocionales o deseos inmediatos, aumenta la posibilidad de que tome decisiones inapropiadas o actúe de forma impulsiva.

Esta teoría se relaciona directamente con la investigación, ya que varios estudios científicos han demostrado que la falta de sueño disminuye significativamente el autocontrol. Cuando una persona duerme pocas horas o presenta un descanso de mala calidad, experimenta cansancio mental, irritabilidad, dificultad para concentrarse y menor tolerancia a la frustración. Como consecuencia, se hace más difícil regular emociones y

controlar impulsos ante situaciones de estrés o conflicto. En los jóvenes, esta situación puede resultar aún más compleja, debido a que se encuentran en una etapa de desarrollo emocional y social en la que las decisiones suelen verse influenciadas por la presión social, la búsqueda de aceptación y la impulsividad. Por esta razón, un joven privado de sueño puede reaccionar de manera más agresiva, actuar sin pensar o tomar decisiones riesgosas sin analizar correctamente sus consecuencias.

Por otra parte, la teoría neurocognitiva del lóbulo frontal permite comprender el problema desde una perspectiva biológica y cerebral. El lóbulo frontal es una de las regiones más importantes del cerebro humano y cumple funciones fundamentales relacionadas con la conducta, el razonamiento y la regulación emocional. Entre sus principales funciones se encuentran la planificación, el juicio moral, la empatía, la resolución de problemas, la toma de decisiones, la organización de conductas y la inhibición de impulsos.

Las investigaciones neurocientíficas recientes han demostrado que la privación del sueño afecta directamente el funcionamiento del lóbulo frontal. Cuando el cerebro no recibe el descanso suficiente, disminuye la actividad neuronal en esta región, provocando alteraciones en los procesos cognitivos. Esto significa que la persona puede presentar dificultades para pensar de manera lógica, evaluar riesgos, controlar emociones y reflexionar antes de actuar. Además, el cansancio cerebral puede generar una mayor tendencia hacia respuestas impulsivas y agresivas.

En relación con los jóvenes, este aspecto resulta especialmente importante, ya que durante la adolescencia y la juventud el cerebro aún se encuentra en proceso de desarrollo. La exposición constante al estrés, la presión académica, los conflictos sociales

y el uso excesivo de tecnologías puede afectar negativamente los hábitos de sueño y aumentar el cansancio mental. Como consecuencia, un cerebro cansado pierde parte de su capacidad de autorregulación y autoevaluación, lo que aumenta la posibilidad de tomar decisiones impulsivas o involucrarse en conductas de riesgo. Por eso, la teoría neurocognitiva del lóbulo frontal aporta una explicación científica sobre cómo la falta de sueño puede influir en el comportamiento delictivo y en la dificultad para controlar determinadas conductas.

De igual manera, la teoría de la toma de decisiones racionales, desarrollada por Cornish y Clarke, sostiene que las personas toman decisiones analizando las ventajas, riesgos y consecuencias de sus actos. Esta teoría plantea que antes de realizar una acción, la persona evalúa diferentes alternativas y escoge aquella que considera más conveniente de acuerdo con sus intereses o necesidades. La toma de decisiones racionales necesita procesos como el razonamiento, la atención, la reflexión y la capacidad de analizar consecuencias futuras.

Sin embargo, este proceso racional puede verse alterado por factores emocionales, psicológicos y biológicos, entre ellos la falta de sueño. Cuando una persona presenta privación del sueño, disminuye su capacidad de atención, concentración y análisis, dificultando la evaluación adecuada de riesgos y consecuencias. Como resultado, las decisiones pueden volverse más impulsivas y menos reflexivas, dándole más importancia a soluciones inmediatas sin considerar los efectos negativos a futuro.

En el caso de los jóvenes, esto puede representar un factor de riesgo importante, especialmente en contextos de presión social, violencia o vulnerabilidad. Un joven con cansancio acumulado puede tener mayores dificultades para resistir influencias negativas,

controlar emociones intensas o tomar decisiones responsables frente a situaciones conflictivas. En consecuencia, la falta de sueño puede favorecer conductas impulsivas o incluso decisiones relacionadas con actos delictivos, debido a la disminución de la capacidad racional y del análisis crítico de las situaciones.

Además de los factores biológicos y psicológicos, es importante reconocer que el contexto social también influye en los hábitos de sueño y en la conducta juvenil. Las largas jornadas académicas, el uso constante de redes sociales, la exposición nocturna a pantallas y los problemas familiares o económicos pueden afectar la calidad del descanso. Esto demuestra que la falta de sueño no debe entenderse únicamente como un problema individual, sino también como una situación influenciada por el entorno social y tecnológico en el que viven los jóvenes actualmente.

En conclusión, las teorías del autocontrol, la teoría neurocognitiva del lóbulo frontal y la teoría de la toma de decisiones racionales permiten comprender en conjunto cómo la falta de sueño puede influir en la conducta humana y en la toma de decisiones delictivas. Estas teorías aportan fundamentos científicos, psicológicos y neurocognitivos que explican cómo un descanso inadecuado afecta el autocontrol, altera el funcionamiento cerebral y disminuye la capacidad de analizar racionalmente las consecuencias de los actos.

2.3 Marco Conceptual

Uno de los conceptos principales de esta investigación es la falta de sueño o privación del sueño, que es entendida como la reducción de las horas necesarias de descanso o la mala calidad del mismo. El sueño es una necesidad biológica esencial para

el correcto funcionamiento físico y mental del ser humano. Cuando una persona no duerme adecuadamente, pueden verse afectados procesos como la memoria, la concentración, el razonamiento y el control emocional. Muchas investigaciones neurocientíficas han demostrado que la privación del sueño altera el funcionamiento cerebral y aumenta la impulsividad, la irritabilidad y la dificultad para tomar decisiones adecuadas.

Otro concepto importante es la toma de decisiones, que es un proceso mediante el cual una persona analiza diferentes opciones y selecciona una acción determinada según sus intereses, necesidades o circunstancias. La toma de decisiones involucra procesos como el razonamiento, la evaluación de riesgos y la capacidad de considerar consecuencias a largo plazo. En condiciones normales, las personas suelen analizar ventajas y desventajas antes de actuar; sin embargo, factores como el cansancio, el estrés o la fatiga pueden afectar este proceso, llevando a decisiones impulsivas o poco racionales.

Relacionado con lo anterior se encuentra el concepto de autocontrol, definido como la capacidad que tiene una persona para regular sus emociones, pensamientos y conductas. El autocontrol permite controlar impulsos, actuar con responsabilidad y evitar respuestas agresivas o riesgosas frente a situaciones de presión. Según la teoría del autocontrol de Gottfredson y Hirschi, las personas con bajos niveles de autocontrol presentan mayor probabilidad de involucrarse en conductas problemáticas o delictivas.

En esta investigación, el autocontrol se relaciona directamente con la falta de sueño, ya que el cansancio disminuye la capacidad de regulación emocional y aumenta las respuestas impulsivas.

También, se aborda el concepto de conducta delictiva, entendido como el conjunto de acciones que infringen las normas legales y afectan la convivencia social. La conducta delictiva puede estar influenciada por factores sociales, familiares, psicológicos y biológicos. Actualmente, muchos estudios señalan que además de las condiciones sociales y económicas, factores como el sueño también pueden influir en el comportamiento humano y en la probabilidad de cometer actos impulsivos o violentos.

Otro concepto fundamental es el lóbulo frontal, el cual es la región del cerebro encargada de funciones superiores como la planificación, la regulación emocional, el juicio moral, la empatía y la inhibición de impulsos. Desde la teoría neurocognitiva, se considera que el correcto funcionamiento del lóbulo frontal es sumamente importante para la toma de decisiones racionales y el control de la conducta. La privación del sueño afecta directamente esta región cerebral, disminuyendo la capacidad de análisis y aumentando la posibilidad de actuar impulsivamente.

También se incluye el concepto de impulsividad, entendido como la tendencia a actuar de manera rápida y sin reflexionar adecuadamente sobre las consecuencias de los actos. La impulsividad puede aumentar cuando existen alteraciones emocionales o

cognitivas causadas por cosas como el estrés o la falta de descanso. En los jóvenes, esta condición puede verse aumentada por la presión social y las dificultades para regular emociones, favoreciendo conductas de riesgo.

En conclusión, el marco conceptual permite comprender los conceptos fundamentales relacionados con la investigación y establecer la relación que hay entre la falta de sueño, el funcionamiento cerebral, el autocontrol y la toma de decisiones delictivas. Estos conceptos dan bases que facilitan el análisis en conjunto del problema de investigación y ayudan a entender cómo el descanso insuficiente puede influir en el comportamiento de los jóvenes.

Capítulo 3: Metodología de la investigación.

Diseño metodológico:

Enfoque de la investigación

La presente investigación se desarrollará bajo un enfoque cualitativo, ya que busca comprender e interpretar una realidad social compleja relacionada con la influencia de la falta de sueño en la toma de decisiones delictivas de los jóvenes de Medellín durante el año 2026. De acuerdo con Hernández Sampieri y Mendoza Torres (2023), el enfoque cualitativo permite explorar fenómenos humanos desde la perspectiva de los sujetos involucrados, profundizando en sus experiencias, significados, percepciones y contextos de vida.

Se seleccionó este enfoque debido a que el objetivo principal no es medir estadísticamente la relación entre las variables, sino comprender cómo los jóvenes experimentan situaciones asociadas al cansancio mental, la privación del sueño, la pérdida del autocontrol y la toma de decisiones complejas. Asimismo, este enfoque resulta pertinente porque permite analizar narrativas, testimonios, historias de vida e informes institucionales que contienen experiencias previamente registradas por diferentes entidades académicas, sociales y gubernamentales.

Siguiendo los planteamientos de Flick (2023), la investigación cualitativa posibilita comprender fenómenos sociales a través del análisis profundo de documentos y relatos, permitiendo identificar patrones, significados y experiencias comunes. En este sentido, la investigación se centrará en el análisis de informes de libre acceso, estudios académicos, documentos institucionales, reportes de salud pública y registros relacionados con jóvenes de Medellín que evidencien situaciones de privación del sueño y comportamientos asociados con la toma de decisiones impulsivas y/o delictivas.

Por tanto, el enfoque cualitativo permitirá reconstruir y comprender el fenómeno desde las experiencias narradas por los propios jóvenes en diferentes documentos, otorgando valor a sus testimonios y contribuyendo a una comprensión más profunda de la problemática estudiada.

Alcance de la investigación

El alcance de la presente investigación será de carácter descriptivo e interpretativo. Será descriptivo porque busca identificar y caracterizar las situaciones relacionadas con la falta de sueño, el cansancio mental, el autocontrol y la toma de

decisiones en jóvenes de Medellín durante el año 2026. Asimismo, pretende describir cómo estos factores aparecen representados en informes institucionales, estudios académicos y documentos relacionados con la convivencia y la seguridad ciudadana.

Igualmente, el estudio tendrá un alcance interpretativo debido a que se analizarán los significados presentes en los testimonios, narrativas e historias de vida registradas en diferentes documentos. Según Bernal (2024), este tipo de alcance permite comprender las características de un fenómeno y analizar las relaciones existentes entre los elementos que lo conforman.

A través de este alcance se espera comprender de qué manera la falta de sueño afecta el autocontrol, la regulación emocional y la toma de decisiones de los jóvenes, identificando posibles vínculos con conductas impulsivas o delictivas descritas en los documentos analizados.

Método de investigación

La presente investigación emplea un método inductivo con orientación fenomenológico-documental. El método inductivo se caracteriza por partir de la observación y análisis de situaciones particulares para construir interpretaciones y conclusiones generales sobre un fenómeno determinado. Según Bernal (2024), este método es ampliamente utilizado en investigaciones cualitativas porque permite comprender la realidad a partir de experiencias, testimonios y situaciones concretas. Por su parte, la fenomenología busca comprender la esencia de las experiencias humanas tal como son vividas y percibidas por las personas, permitiendo analizar los significados que los individuos atribuyen a los fenómenos que experimentan (Sandín Esteban, 2024).

En esta investigación, la orientación fenomenológico-documental permitirá comprender cómo los jóvenes de Medellín experimentan la falta de sueño, el cansancio mental, la pérdida de autocontrol y la toma de decisiones en situaciones de conflicto o vulnerabilidad. Sin embargo, estas experiencias no serán obtenidas directamente mediante entrevistas o grupos focales, sino a través del análisis de documentos previamente elaborados y disponibles para consulta pública. Entre las fuentes de información se incluirán informes psicológicos, estudios académicos, investigaciones universitarias, diagnósticos institucionales, reportes de convivencia, documentos relacionados con la seguridad ciudadana y registros de salud pública correspondientes al contexto de Medellín durante el año 2026.

A partir de la información contenida en estos documentos se identificarán patrones, comportamientos, experiencias y significados relacionados con la privación del sueño y sus posibles efectos sobre el autocontrol y la toma de decisiones. El análisis partirá de casos, relatos y situaciones particulares descritas en las fuentes documentales para comprender de manera más amplia cómo la falta de descanso puede influir en conductas impulsivas o delictivas. Asimismo, se buscará interpretar la forma en que estas experiencias son narradas tanto por los jóvenes como por los investigadores e instituciones que las registraron.

De esta manera, las conclusiones de la investigación surgirán de la interpretación rigurosa de las evidencias encontradas en los documentos analizados. La combinación del método inductivo y la orientación fenomenológico-documental resulta pertinente porque permite comprender el fenómeno desde experiencias reales ya registradas, favoreciendo una visión integral de la problemática y contribuyendo a la construcción de conocimiento

sobre la relación entre la falta de sueño y la toma de decisiones delictivas en jóvenes de Medellín.

Diseño de la investigación

La investigación se desarrollará mediante un diseño fenomenológico-documental y transversal.

El diseño fenomenológico-documental se fundamenta en el análisis de documentos que contienen experiencias humanas previamente registradas. Este diseño permitirá estudiar las vivencias de los jóvenes relacionadas con el sueño, el autocontrol y la toma de decisiones, utilizando como fuente principal informes institucionales, estudios de caso, investigaciones académicas y documentos oficiales. A través de este proceso se buscará comprender cómo los jóvenes describen los efectos del cansancio mental y de la privación del sueño en su comportamiento cotidiano y en situaciones de conflicto.

Por otra parte, el diseño transversal se emplea porque la investigación analizará información correspondiente a un periodo específico de tiempo. En este caso, los documentos seleccionados estarán relacionados principalmente con el año 2026 y, cuando sea necesario para contextualizar la problemática, se incluirán registros provenientes de finales del año 2025. Este diseño permitirá obtener una visión detallada de la realidad que experimentan los jóvenes de Medellín en el contexto temporal definido para el estudio.

De esta manera, la combinación de un diseño fenomenológico-documental y transversal permitirá analizar de forma rigurosa las experiencias registradas en diferentes fuentes documentales, favoreciendo una comprensión integral de la influencia de la falta

de sueño en la toma de decisiones delictivas de los jóvenes de Medellín durante el año 2026.

Población y muestra:

Población

La población de estudio estará conformada por documentos académicos e institucionales que contengan información sobre jóvenes, salud mental, hábitos de sueño, autocontrol, impulsividad y toma de decisiones en contextos de riesgo. Esta población incluye artículos científicos, investigaciones universitarias, informes gubernamentales, diagnósticos de convivencia y documentos relacionados con la seguridad y la salud pública en Medellín y Colombia.

Muestra

La muestra estará conformada por doce (12) documentos académicos e institucionales seleccionados de manera intencional, debido a su relación directa con la influencia de la falta de sueño en el autocontrol, la salud mental y la toma de decisiones de los jóvenes. Los documentos fueron elegidos teniendo en cuenta su pertinencia temática, actualidad, confiabilidad y disponibilidad para consulta.

Tipo de documento	Documento seleccionado
-------------------	------------------------

Artículo científico	Sleep and Criminal Decision Making: An Overdue Assessment (Cullen et al., 2025)
---------------------	---

Artículo científico	La importancia del sueño en los adolescentes: impacto de variables sociodemográficas y de factores personales
---------------------	---

Artículo científico Salud mental en Medellín, Colombia: perspectivas individuales y familiares

Artículo científico Eventos vitales no normativos y trayectos existenciales en adolescentes del Sistema de Responsabilidad Penal

Investigación universitaria Factores neurocognitivos y conductuales asociados a la reincidencia delictiva en Colombia

Investigación universitaria Línea de base proyecto salud sexual y reproductiva para adolescentes en Medellín: componente cualitativo

Investigación universitaria Historias de vida familiar en madres adolescentes

Informe institucional El papel del estrés y la fatiga en las dinámicas de delincuencia urbana

Informe institucional Resultados del Sondeo de Salud Mental, Seguridad y Convivencia de Medellín

Informe institucional Informe Anual de Seguridad Bogotá – Colombia 2025

Documento complementario Diagnóstico de convivencia juvenil en Medellín

Documento complementario Informe de bienestar emocional y juventud en Medellín

Muestreo

La investigación utilizará un muestreo no probabilístico de tipo intencional o por criterio. Este tipo de muestreo consiste en seleccionar deliberadamente las fuentes que ofrecen información relevante para responder al problema de investigación.

Los criterios de selección serán:

Relación directa con la falta de sueño, el autocontrol o la toma de decisiones.

Presencia de testimonios, relatos o experiencias de jóvenes.

Calidad académica o institucional de la fuente.

Información relacionada con Medellín, Colombia o contextos similares.

Publicaciones recientes, preferiblemente entre 2023 y 2026.

Disponibilidad de acceso completo al documento para su análisis.

La selección de estos documentos permitirá obtener información suficiente para comprender cómo la privación del sueño puede influir en la toma de decisiones delictivas en jóvenes de Medellín durante el año 2026.

Técnicas e instrumentos de recolección de información:

La técnica principal de recolección de información será el análisis documental, el cual consiste en la revisión, selección, organización e interpretación de documentos relacionados con el problema de investigación. Según Flick (2023), esta técnica permite obtener información valiosa a partir de fuentes escritas, facilitando la comprensión de

fenómenos sociales mediante el estudio de informes, investigaciones, artículos científicos, historias de vida y documentos institucionales.

En la presente investigación, el análisis documental se aplicará a artículos científicos, investigaciones universitarias, informes institucionales, diagnósticos de convivencia, estudios de salud mental y otros documentos relacionados con la falta de sueño, el autocontrol, la impulsividad y la toma de decisiones en jóvenes. A través de esta técnica se identificarán patrones, experiencias, significados y hallazgos relevantes que permitan comprender cómo la privación del sueño puede influir en la toma de decisiones delictivas.

Instrumentos de recolección de la información

Matriz de análisis documental

El principal instrumento será una matriz de análisis documental, diseñada para organizar y sistematizar la información obtenida de cada documento seleccionado. Esta matriz permitirá registrar aspectos como:

Título del documento.

Autor(es).

Año de publicación.

Tipo de documento.

Objetivo del estudio.

Principales hallazgos relacionados con el sueño.

Principales hallazgos relacionados con el autocontrol.

Evidencias relacionadas con la toma de decisiones.

Relación con conductas impulsivas o delictivas.

Aportes al problema de investigación.

Ficha de registro bibliográfico

También se utilizarán fichas de registro bibliográfico para recopilar y organizar los datos básicos de cada fuente consultada. Estas fichas facilitarán la identificación de autores, fechas, títulos, instituciones y referencias utilizadas durante el proceso investigativo.

Ficha de análisis de contenido

Como complemento, se emplearán fichas de análisis de contenido para registrar conceptos, categorías y fragmentos relevantes encontrados en los documentos. Estas fichas permitirán clasificar la información según categorías de análisis previamente definidas, tales como falta de sueño, cansancio mental, autocontrol, impulsividad, regulación emocional, toma de decisiones y conducta delictiva.

La utilización de estas técnicas e instrumentos permitirá recopilar información de manera organizada, rigurosa y coherente con el enfoque cualitativo de la investigación, favoreciendo una comprensión profunda de la relación entre la falta de sueño y la toma de decisiones delictivas en jóvenes de Medellín durante el año 2026.

Índice de calidad del sueño

Para determinar la calidad del sueño y los problemas para dormir se utilizó el índice de calidad del sueño de Pittsburgh versión validada para Colombia ICSP-VC, la escala consta de 19 ítems individuales de auto-evaluación agrupados en 7 componentes: calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia habitual del sueño, trastornos del sueño, uso de medicamentos para dormir y disfunción diurna.

Análisis de resultados

A partir del análisis de los documentos seleccionados se identificó una relación constante entre la falta de sueño y el deterioro de procesos cognitivos y emocionales fundamentales para la toma de decisiones. Los estudios revisados coinciden en señalar que la privación del sueño afecta la capacidad de concentración, el razonamiento, la regulación emocional y el control de impulsos, factores que influyen directamente en el comportamiento de los jóvenes.

En el ámbito internacional, Cullen, Jonson y Nagin (2025) evidencian que la falta de sueño disminuye la actividad del lóbulo frontal, región cerebral encargada de funciones como el juicio moral, la empatía, la planificación y la evaluación de consecuencias. Los autores concluyen que las personas privadas de sueño presentan una mayor tendencia a asumir riesgos y a involucrarse en conductas impulsivas, debido a que su capacidad para analizar las consecuencias futuras de sus acciones se ve reducida. Estos hallazgos permiten comprender que la falta de descanso no solo afecta el rendimiento físico y académico, sino también la calidad de las decisiones que toma una persona.

Por otra parte, los estudios desarrollados en Colombia muestran resultados similares. La investigación realizada por Gaviria y Restrepo (2024) encontró que un porcentaje importante de personas privadas de la libertad reportaron problemas crónicos de sueño antes de cometer los delitos por los cuales fueron condenadas. Además, los investigadores identificaron que el descanso insuficiente se relaciona con niveles bajos de autocontrol, dificultades para manejar emociones intensas y una mayor tendencia a reaccionar impulsivamente ante situaciones de conflicto. Estos resultados respaldan la teoría del autocontrol, la cual plantea que las personas con menor capacidad para regular sus impulsos tienen mayores probabilidades de involucrarse en conductas problemáticas o delictivas.

A nivel local, los documentos analizados evidencian que la situación también se presenta en Medellín. El informe elaborado por la Secretaría de Seguridad y Convivencia de Medellín y la Universidad de San Buenaventura señala que el estrés, la fatiga y los problemas de descanso pueden actuar como factores que incrementan la agresividad y la intolerancia social, especialmente en jóvenes que ya se encuentran expuestos a situaciones de vulnerabilidad. Los testimonios y análisis contenidos en estos informes muestran que el cansancio mental dificulta la capacidad de autorregulación y favorece respuestas impulsivas frente a situaciones de presión emocional.

Asimismo, los documentos relacionados con salud mental y convivencia permitieron identificar que la falta de sueño suele estar asociada a otros factores como estrés académico, problemas familiares, dificultades económicas, uso excesivo de dispositivos electrónicos y exposición a contextos de violencia. Estos factores contribuyen a la disminución de la calidad del sueño y, al mismo tiempo, aumentan la

probabilidad de que los jóvenes experimenten emociones negativas, dificultades de autocontrol y problemas para tomar decisiones adecuadas.

Los resultados también evidencian una estrecha relación entre las categorías de análisis establecidas en la investigación. La falta de sueño aparece vinculada al cansancio mental; este, a su vez, afecta el funcionamiento neurocognitivo del lóbulo frontal y disminuye el autocontrol. Como consecuencia, se incrementa la impulsividad y se reduce la capacidad de evaluar racionalmente las consecuencias de los actos, aumentando el riesgo de tomar decisiones inadecuadas o involucrarse en conductas delictivas.

Al contrastar estos hallazgos con las teorías que sustentan la investigación, se observa que los resultados coinciden con los planteamientos de la teoría del autocontrol, la teoría neurocognitiva del lóbulo frontal y la teoría de la toma de decisiones racionales. En conjunto, estas teorías explican que un descanso insuficiente puede afectar tanto los mecanismos biológicos como los procesos psicológicos necesarios para actuar de manera reflexiva y responsable.

En conclusión, el análisis documental realizado permite afirmar que la falta de sueño constituye un factor de riesgo que influye negativamente en el autocontrol, la regulación emocional y la capacidad de tomar decisiones racionales. Aunque la conducta delictiva depende de múltiples factores sociales, familiares, psicológicos y económicos, la evidencia encontrada sugiere que la privación del sueño puede contribuir significativamente a la aparición de comportamientos impulsivos y decisiones que favorecen la comisión de actos delictivos en jóvenes de Medellín durante el contexto estudiado.

Capítulo 4: Informe final.

4.1 Propuesta

“Dormir también es decidir”

A partir de los resultados obtenidos durante el desarrollo de la investigación, se propone realizar una campaña educativa dirigida principalmente a los jóvenes de Medellín, con el propósito de generar conciencia sobre la importancia del sueño y su relación con el funcionamiento del cerebro, el autocontrol, las emociones y la toma de decisiones.

La propuesta surge debido a que la investigación permitió identificar que la falta de sueño no solamente produce cansancio, sino que también puede afectar diferentes procesos relacionados con la toma de decisiones. El descanso insuficiente puede disminuir la concentración, afectar la regulación emocional, aumentar la impulsividad y dificultar la capacidad de analizar las consecuencias de una acción. Por esta razón, se considera importante que los jóvenes conozcan cómo sus hábitos de sueño pueden influir en la manera en que reaccionan ante situaciones de presión, conflicto o riesgo.

La campaña llevará como nombre “Dormir también es decidir”, ya que busca transmitir la idea de que dormir adecuadamente no es únicamente una necesidad física, sino también una forma de cuidar las capacidades que permiten pensar antes de actuar.

El producto principal de la propuesta será una infografía educativa, acompañada de material digital que pueda ser compartido en redes sociales. Estos materiales

presentarán información clara y sencilla sobre la relación entre sueño y toma de decisiones.

Objetivo de la propuesta

Sensibilizar a los jóvenes sobre la importancia de mantener adecuados hábitos de sueño y explicar cómo la falta de descanso puede afectar el autocontrol, la regulación emocional, la impulsividad y la capacidad para evaluar las consecuencias de las decisiones.

Contenido de la campaña

La campaña estará organizada alrededor de diferentes aspectos:

1. ¿Por qué necesitamos dormir?

Se explicará que el sueño es fundamental para el funcionamiento adecuado del organismo y del cerebro. Durante el descanso se favorecen procesos relacionados con la recuperación física y mental, la atención, la memoria y la regulación de las emociones.

2. ¿Qué ocurre cuando dormimos poco?

Se explicará que la falta de sueño puede producir cansancio y dificultades para concentrarse, pero también puede afectar procesos relacionados con el control de los impulsos, la regulación emocional y la evaluación de riesgos.

3. El sueño y el autocontrol

La campaña mostrará que cuando una persona se encuentra cansada puede tener mayores dificultades para controlar sus reacciones y actuar de manera reflexiva, especialmente ante situaciones de estrés o conflicto.

4. Dormir y tomar decisiones

Se explicará que el cansancio puede dificultar la evaluación de las consecuencias de una acción. Esto puede favorecer respuestas más impulsivas o decisiones tomadas sin suficiente reflexión.

5. Factores que pueden afectar el descanso

Se mencionarán algunos factores identificados durante la investigación, como el uso excesivo de dispositivos electrónicos, el estrés académico, los problemas familiares, las dificultades económicas y la exposición a situaciones de violencia o conflicto.

6. Recomendaciones para mejorar los hábitos de sueño

Se promoverán acciones sencillas como establecer horarios de descanso, disminuir el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir, organizar las actividades académicas, crear un ambiente adecuado para descansar y reconocer la importancia de pedir apoyo cuando existen situaciones que afectan constantemente el sueño.

Figura 2: Infografía



Fuente: Elaboración propia

Es importante aclarar que esta propuesta no pretende afirmar que la falta de sueño sea la causa directa de los comportamientos delictivos. La investigación permite

comprenderla como un factor de riesgo que puede influir en procesos como el autocontrol, la regulación emocional, la impulsividad y la evaluación de consecuencias. El comportamiento delictivo es un fenómeno complejo en el que intervienen diferentes factores personales, familiares, sociales y ambientales.

Por esta razón, la propuesta busca principalmente prevenir y sensibilizar, promoviendo en los jóvenes una mayor conciencia sobre el cuidado del sueño como parte de su bienestar y como un elemento que puede contribuir a una mejor toma de decisiones.

4.2 Resultados

Los resultados de la presente investigación se obtuvieron mediante el análisis cualitativo de doce documentos académicos e institucionales seleccionados por su relación con el sueño, el autocontrol, la impulsividad, la regulación emocional, la toma de decisiones y las conductas delictivas. La información fue organizada mediante categorías de análisis, permitiendo identificar relaciones entre los diferentes elementos estudiados.

4.2.1 Falta de sueño

La primera categoría corresponde a la falta de sueño, entendida como la reducción de las horas necesarias de descanso o una mala calidad del mismo. Los documentos analizados muestran que la falta de sueño puede afectar diferentes procesos necesarios para el funcionamiento adecuado del cerebro.

Se identificó que los jóvenes pueden presentar dificultades para mantener un descanso adecuado debido a factores como el uso excesivo de dispositivos electrónicos, el estrés académico, los problemas familiares, las dificultades económicas y la exposición a situaciones de violencia o conflicto.

Además, los documentos revisados relacionan la falta de sueño con dificultades en la concentración, el razonamiento, la regulación emocional y el control de los impulsos. Por lo tanto, el sueño no debe entenderse únicamente como un periodo de descanso físico, sino como una condición importante para el funcionamiento cognitivo y emocional.

4.2.2 Cansancio mental

La segunda categoría corresponde al cansancio mental, el cual aparece como una consecuencia relacionada con la falta de descanso.

El análisis permitió identificar que cuando una persona presenta privación del sueño puede experimentar fatiga mental y mayores dificultades para concentrarse, analizar situaciones y controlar sus respuestas. Este cansancio puede afectar la capacidad de actuar de manera reflexiva, especialmente cuando la persona se encuentra frente a situaciones de presión o conflicto.

Los resultados muestran una relación entre la falta de sueño y el cansancio mental, y posteriormente entre este cansancio y otros procesos como el autocontrol y la impulsividad. De esta manera, el cansancio mental funciona como un elemento intermedio dentro de la relación estudiada.

4.2.3 Autocontrol

La tercera categoría corresponde al autocontrol, entendido como la capacidad de regular las emociones, controlar los impulsos, pensar antes de actuar y evaluar las consecuencias de las acciones.

Los resultados muestran que el descanso insuficiente puede dificultar el autocontrol. Las personas que presentan cansancio pueden tener mayores dificultades para controlar sus respuestas inmediatas y regular sus emociones, especialmente en situaciones de estrés o conflicto.

Estos resultados coinciden con la teoría del autocontrol de Gottfredson y Hirschi, utilizada como parte del marco teórico de la investigación. De acuerdo con esta perspectiva, un menor nivel de autocontrol se relaciona con una mayor posibilidad de actuar de manera impulsiva o involucrarse en conductas problemáticas.

En los documentos analizados también se encontró una relación entre problemas crónicos de sueño, bajo autocontrol y respuestas impulsivas en personas privadas de la libertad.

4.2.4 Impulsividad

La cuarta categoría es la impulsividad, entendida como la tendencia a actuar rápidamente sin reflexionar suficientemente sobre las consecuencias de los propios actos.

Los resultados muestran que la falta de sueño puede favorecer respuestas más impulsivas debido a las dificultades que produce en procesos como la regulación emocional, el autocontrol y la evaluación de consecuencias.

Los estudios internacionales revisados señalan que la privación del sueño puede disminuir la actividad del lóbulo frontal y afectar funciones relacionadas con la planificación, el juicio y la evaluación de las consecuencias. Esto puede favorecer una mayor tendencia a asumir riesgos y actuar de manera impulsiva.

Por lo tanto, la impulsividad aparece como una categoría relacionada directamente con el cansancio, el menor autocontrol y las dificultades para tomar decisiones reflexivas.

4.2.5 Regulación emocional

La quinta categoría corresponde a la regulación emocional, entendida como la capacidad de manejar las emociones y responder de manera adecuada ante diferentes situaciones.

El análisis documental permitió identificar que la falta de sueño puede dificultar el manejo de emociones intensas y aumentar la irritabilidad, la intolerancia y las respuestas emocionales impulsivas.

En el contexto de Medellín, los documentos analizados relacionan el estrés, la fatiga y los problemas de descanso con mayores dificultades de autorregulación, especialmente entre jóvenes expuestos a situaciones de vulnerabilidad. El cansancio mental puede favorecer respuestas impulsivas frente a situaciones de presión emocional.

Esta categoría es importante porque permite comprender que la relación entre sueño y toma de decisiones no depende únicamente de procesos racionales. Las emociones también pueden influir en la manera en que una persona responde ante un conflicto.

4.2.6 Toma de decisiones

La sexta categoría corresponde a la toma de decisiones, entendida como el proceso mediante el cual una persona analiza diferentes opciones y selecciona una acción considerando sus posibles consecuencias.

Los resultados muestran que la falta de sueño puede dificultar este proceso debido a la disminución de la concentración, el razonamiento, la atención y la capacidad de evaluar riesgos.

La teoría de la toma de decisiones racionales de Cornish y Clarke plantea que las personas pueden valorar las ventajas, riesgos y consecuencias de sus acciones antes de decidir. Sin embargo, cuando existen factores como el cansancio y la falta de sueño, este proceso puede verse afectado, haciendo más difícil detenerse, analizar una situación y pensar en sus consecuencias.

A partir de los documentos analizados se identificó la siguiente relación:

Falta de sueño → cansancio mental → alteración de procesos relacionados con el funcionamiento frontal → disminución del autocontrol → aumento de la impulsividad → menor evaluación de las consecuencias → mayor posibilidad de tomar decisiones inadecuadas o de riesgo.

4.2.7 Conducta delictiva

La última categoría corresponde a la conducta delictiva, entendida como el conjunto de acciones que infringen las normas legales y afectan la convivencia social.

Los resultados muestran que la falta de sueño puede relacionarse con algunos procesos que aumentan la vulnerabilidad frente a conductas de riesgo, como el bajo autocontrol, la impulsividad, la dificultad para regular emociones y la menor capacidad para evaluar consecuencias.

Los estudios revisados encontraron relaciones entre problemas de sueño, respuestas impulsivas y diferentes contextos relacionados con la conducta delictiva. Sin embargo, la investigación también permite reconocer que la conducta delictiva es un fenómeno complejo que depende de múltiples factores sociales, familiares, psicológicos y económicos.

Por esta razón, los resultados no permiten afirmar que la falta de sueño sea una causa directa de los delitos. Más bien, se identifica como un ****factor de riesgo**** que puede contribuir a la aparición de respuestas impulsivas y decisiones inadecuadas en determinadas situaciones.

Relación entre las categorías

Al analizar las categorías en conjunto, se observa que no funcionan de manera aislada. La investigación permite establecer una relación progresiva entre ellas:

Falta de sueño



Cansancio mental



Dificultades en la regulación emocional



Disminución del autocontrol



Mayor impulsividad



Dificultad para evaluar riesgos y consecuencias



*Toma de decisiones menos reflexivas



Mayor riesgo de involucrarse en conductas inadecuadas o delictivas

Esta relación coincide con las tres perspectivas teóricas utilizadas en la investigación: la teoría del autocontrol, la teoría neurocognitiva del lóbulo frontal y la teoría de la toma racional de decisiones. En conjunto, estas teorías permiten comprender cómo un descanso insuficiente puede afectar tanto procesos biológicos como psicológicos relacionados con la conducta y la toma de decisiones.

En conclusión, los resultados obtenidos muestran que la falta de sueño constituye un factor de riesgo que puede influir negativamente en el autocontrol, la regulación emocional y la capacidad para tomar decisiones racionales. Sin embargo, no puede considerarse como la única explicación de las conductas delictivas, ya que estas se

encuentran relacionadas con diferentes factores personales, familiares, sociales y ambientales.

4.3 Conclusiones

A partir del análisis documental realizado y de los resultados obtenidos, se puede concluir que la falta de sueño sí puede influir en la toma de decisiones de los jóvenes, principalmente porque afecta procesos relacionados con el autocontrol, la regulación emocional, la impulsividad y la evaluación de las consecuencias.

La investigación permitió responder la pregunta: ¿Cómo influye la falta de sueño en la toma de decisiones delictivas en jóvenes de Medellín durante el año 2026? La respuesta encontrada es que la falta de sueño puede convertirse en un factor de riesgo que dificulta el funcionamiento adecuado de procesos necesarios para tomar decisiones reflexivas. El cansancio puede disminuir la capacidad de controlar impulsos, regular emociones y valorar las consecuencias de una acción, lo que puede aumentar la posibilidad de responder de manera impulsiva ante situaciones de conflicto o riesgo.

En relación con el primer objetivo, se concluye que existen diferentes factores que pueden contribuir a que los jóvenes presenten dificultades para dormir, entre ellos el uso excesivo de dispositivos electrónicos, el estrés académico, las dificultades familiares, las dificultades económicas y la exposición a situaciones de violencia o conflicto. Estos factores muestran que los problemas de sueño no dependen únicamente de los hábitos individuales, sino que también pueden estar relacionados con el contexto en el que viven los jóvenes.

En relación con el segundo objetivo, se concluye que existe una relación entre la falta de sueño, el autocontrol y la impulsividad. Cuando una persona se encuentra cansada puede tener mayores dificultades para controlar sus emociones y respuestas inmediatas. Esto no significa que todas las personas que duermen poco actúen de manera impulsiva, sino que el cansancio puede aumentar la vulnerabilidad frente a este tipo de respuestas.

En relación con el tercer objetivo, se concluye que la falta de sueño puede afectar la manera en que una persona analiza situaciones de riesgo o conflicto. La disminución de la atención, el razonamiento y la evaluación de consecuencias puede dificultar la toma de decisiones racionales y favorecer respuestas rápidas sin suficiente reflexión.

Desde el punto de vista teórico, los resultados permiten relacionar la investigación con la teoría del autocontrol, debido a que el descanso insuficiente puede dificultar el control de los impulsos; con la teoría neurocognitiva del lóbulo frontal, porque el sueño influye en procesos cerebrales relacionados con la planificación, regulación emocional y evaluación de consecuencias; y con la teoría de la toma racional de decisiones, porque el cansancio puede dificultar el análisis de los posibles resultados de una acción.

Una conclusión importante es que no se debe considerar la falta de sueño como una explicación única del comportamiento delictivo. Las decisiones relacionadas con conductas delictivas son el resultado de diferentes factores individuales, familiares, sociales y ambientales. Por esta razón, los resultados de esta investigación permiten hablar de una influencia y de un factor de riesgo.

Finalmente, la investigación permite reconocer que hablar del sueño también es hablar de salud, bienestar y prevención. Promover mejores hábitos de descanso entre los jóvenes puede contribuir a cuidar su funcionamiento físico y mental y, al mismo tiempo, favorecer mejores condiciones para controlar los impulsos, manejar las emociones y tomar decisiones de manera más reflexiva.

Por esta razón, la propuesta “Dormir también es decidir” busca llevar los resultados de la investigación a un contexto cotidiano y cercano a los jóvenes, demostrando que pequeñas acciones relacionadas con el descanso pueden formar parte de una estrategia de prevención y cuidado. Dormir adecuadamente no garantiza que una persona siempre tome buenas decisiones, pero sí puede contribuir a que cuente con mejores condiciones cognitivas y emocionales para pensar antes de actuar.

Anexos.

Los **anexos** son elementos opcionales dentro del Trabajo de **investigación**, son materiales complementarios, relevantes, pero demasiado extensos para ser incluidos en el cuerpo del documento.

Referencias.

Alcaldía de Medellín & Teled Medellín (2025). Rendición de cuentas sobre seguridad y reducción del delito en el periodo 2024-2025. Informe oficial de reducción del homicidio y delincuencia organizada.

Caracol Radio Medellín (2026). Reporte de orden público e índices de homicidios por intolerancia ciudadana en el distrito de Medellín. (Datos correspondientes al monitoreo de convivencia urbana del primer semestre de 2026).

Child Mind Institute (2024). Adolescentes y sueño: El costo de la privación del sueño y su impacto en las conductas de riesgo y la toma de decisiones. Centro de Salud Mental y Neurobiología Juvenil.

Cifuentes, L., et al. (2024). El papel del estrés y la fatiga en las dinámicas de delincuencia urbana. Secretaría de Seguridad y Convivencia de Medellín; Universidad de San Buenaventura.

<https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/52338/kmsantanac.pdf>

Cornish, D. B., & Clarke, R. V. (1986). The reasoning criminal: Rational choice perspectives on offending. Springer-Verlag.

Cullen, F. T., Jonson, C. L., & Nagin, D. S. (2025). Sleep and criminal decision making: An overdue assessment. Annual Review of Criminology.

<https://www.annualreviews.org/content/journals/criminology>

Espinosa, J. N. (2025). Informe anual de seguridad Bogotá – Colombia 2025. Concejo de Bogotá.

https://concejodebogota.gov.co/cbogota/site/artic/20260206/asocfile/20260206155704/informe_anual_de_seguridad_bogota___colombia_2025_julia__n_espinosa.pdf

Flick, U. (2023). Introducción a la investigación cualitativa (6.^a ed.). Morata.

Gaviria, J., & Restrepo, M. (2024). Factores neurocognitivos y conductuales asociados a la reincidencia delictiva en Colombia. Universidad Nacional de Colombia; Universidad de Antioquia.

Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). A general theory of crime. Stanford University Press.

Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2023). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta (2.^a ed.). McGraw-Hill.

Sandín Esteban, M. P. (2024). Investigación cualitativa en educación y sociedad: Fundamentos y tradiciones (2.^a ed.). McGraw-Hill.

Secretaría de Seguridad y Convivencia de Medellín (2025). Boletín Estadístico de Delitos de Alto Impacto y Convivencia Ciudadana en Jóvenes. Sistema de Información para la Seguridad y la Convivencia (SISC).