

UNIVERSIDAD DE ESPECIALIDADES ESPÍRITU SANTO

FACULTAD DE ARTES LIBERALES Y EDUCACIÓN

El impacto de la duración del sueño en la consolidación de la memoria declarativa en niños de 6 y 7 años en su etapa escolar.

TRABAJO DE TITULACIÓN QUE SE PRESENTA COMO REQUISITO PREVIO A OPTAR POR EL GRADO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:

ANDREÍNA BELÉN GÓMEZ ORELLANA

NOMBRE DEL TUTOR

DR. ISAAC AUGUSTO CAICEDO VERA

SAMBORONDÓN, 18 DE DICIEMBRE DE 2024

RESUMEN

Este estudio se enfoca en la relación crucial entre el sueño y la memoria declarativa en niños de 6 y 7 años, un área de creciente interés en neurociencia cognitiva. El cognitivismo, una perspectiva que examina los procesos mentales internos, sirve como marco teórico para entender cómo el sueño influye en la memoria, la atención y el aprendizaje.

La investigación se enfoca en determinar si la duración y la calidad del sueño impactan directamente el rendimiento de los niños en tareas de memoria declarativa. A través de encuestas y entrevistas, se exploran las diferencias en la consolidación de la memoria entre niños con y sin hábitos de sueño saludables.

Los resultados resaltan la importancia de promover rutinas de sueño para optimizar el desarrollo cognitivo y académico. Un sueño reparador no solo fortalece la memoria, sino que también contribuye a la salud mental y física a largo plazo de los niños.

Palabras clave

Sueño, Memoria declarativa, Cognitivismo, Desarrollo cognitivo, Rendimiento académico, Niños (6-7 años), Consolidación de la memoria, Hábitos de sueño, Impacto del sueño.

RESUME

This study focuses on the critical relationship between sleep and declarative memory in children aged 6 and 7, an area of growing interest in cognitive neuroscience. Cognitivism, a perspective that examines internal mental processes, serves as a theoretical framework to understand how sleep influences memory, attention, and learning.

The research aims to determine whether sleep duration and quality directly impact children's performance on declarative memory tasks. Through surveys and interviews, differences in memory consolidation are explored between children with healthy sleep habits and those with sleep deficiencies.

The results highlight the importance of promoting adequate sleep routines to optimize cognitive development and academic performance. Restorative sleep not only strengthens memory, but also contributes to children's long-term mental and physical health.

Key words

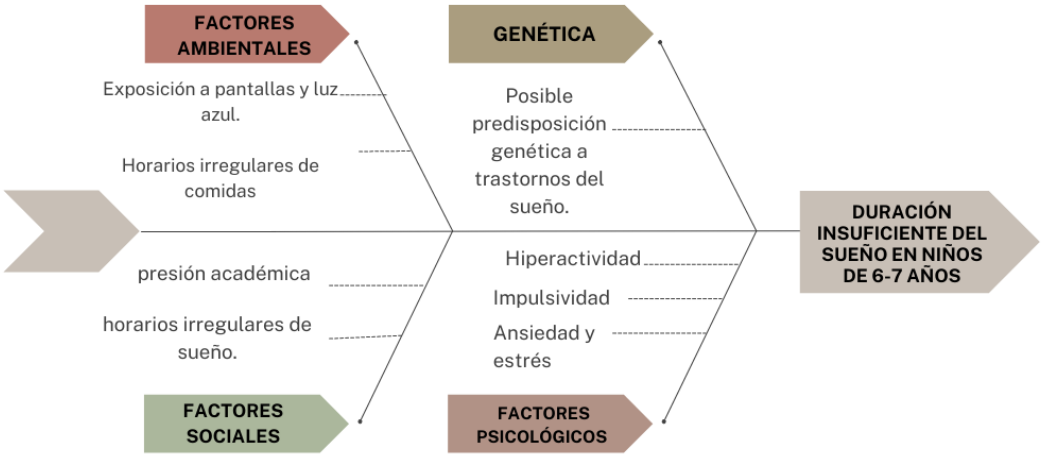
Sleep, declarative memory, cognitivism, cognitive development, academic performance, children (6-7 years), memory consolidation, and sleep habits are critical keywords related to this study, Sleep effect.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se centra en el estudio de la relación entre la cantidad y calidad del sueño y los procesos de consolidación de la memoria declarativa en niños en edad preescolar. Específicamente, se busca determinar si existe una correlación directa entre la duración del sueño nocturno y la capacidad de los niños de 6 y 7 años para recordar hechos, eventos y conceptos aprendidos recientemente. Además, se explorará si variables como la regularidad del horario de sueño y la presencia de trastornos del sueño pueden influir en este proceso.

La relación entre el sueño y la consolidación de la memoria declarativa en la infancia constituye un área de investigación de creciente interés en las neurociencias cognitivas. Diversos estudios han evidenciado la importancia del sueño en procesos cognitivos superiores, como la consolidación de la memoria. Comprender la relación entre el sueño y la memoria en la infancia tiene implicaciones directas para la educación, la salud y el bienestar infantil.

Los resultados de esta investigación podrían contribuir al diseño de intervenciones educativas y clínicas más efectivas para optimizar el aprendizaje y el rendimiento académico de los niños; así también a la promoción de hábitos de sueño saludables en niños y sus familias, lo que a su vez podría tener un impacto positivo en su salud física y mental a largo plazo.



Nota: Este cuadro fue generado por la autora del Paper con datos recopilados de fuentes múltiples con fines investigativos.

Delimitación del problema

En este Paper se analizará el impacto de la duración del sueño en la consolidación de la memoria declarativa en niños de 6 y 7 años en su etapa escolar.

Preguntas de investigación

¿Existe una correlación significativa entre la duración del sueño nocturno y el rendimiento en tareas de memoria declarativa en niños de 6 y 7 años?

¿Cuál es el umbral mínimo de horas de sueño necesarias para una óptima consolidación de la memoria declarativa en este grupo de edad?

¿Qué regiones cerebrales se activan durante el sueño y están relacionadas con la consolidación de la memoria declarativa en niños de esta edad?

Objetivo General: Describir la relación entre la duración del sueño y el rendimiento en tareas de memoria declarativa en niños de 6 y 7 años en su etapa escolar.

Objetivos específicos:

Analizar las diferencias significativas en la consolidación de la memoria declarativa entre niños que cumplen con las recomendaciones de sueño y aquellos que no lo hacen.

Comparar el rendimiento en las pruebas de memoria entre los niños que cumplen y los que no cumplen con las recomendaciones de sueño.

Establecer si existe un rango óptimo de horas de sueño para maximizar la consolidación de la memoria declarativa en esta población.

Hipótesis:

Los niños que duermen lo suficiente (8 horas) presentan una mayor capacidad de atención durante las tareas de aprendizaje, lo que a su vez se traduce en una mejor codificación de la información y, por ende, en una mayor consolidación de la memoria declarativa.

REVISIÓN DE LA LITERATURA

ANTECEDENTES

El sueño, un proceso biológico fundamental, desempeña un papel crucial en la consolidación de la memoria y el aprendizaje. Caracterizado por una disminución de la conciencia y una mayor sensibilidad a estímulos externos, este estado facilita la reorganización neuronal y la transferencia de información desde la memoria a corto plazo a la memoria a largo plazo. La privación del sueño interrumpe estos procesos, dando lugar a déficits cognitivos y alteraciones del comportamiento (Siegel, 2008).

El sueño, más allá de ser un simple descanso, desempeña un papel fundamental en la consolidación de la memoria, especialmente la memoria declarativa. Esta última se refiere a la capacidad de recordar hechos, eventos, conceptos y nombres.

Desde principios del siglo XX, la ciencia ha demostrado de manera contundente que el sueño es un factor clave para consolidar la memoria. Antes de mediados del siglo XX, la memoria se concebía como una función cerebral difusa. No obstante, los estudios de Penfield (1952) y luego Milner (1959), que emplearon técnicas de estimulación y lesión cerebral en pacientes epilépticos, revelaron la importancia del lóbulo temporal en la consolidación y evocación de recuerdos, marcando un hito en la neurociencia cognitiva y desafiando la visión tradicional de la memoria.

Para abarcar un poco de esta historia, se remonta antes de mediados del siglo XX, se creía que la memoria estaba dispersa por todo el cerebro, sin concentrarse en áreas específicas. Los primeros indicios de que la memoria se localiza en áreas específicas del cerebro vinieron de los experimentos de Wilder Penfield (1952), quien, al estimular el lóbulo temporal de pacientes epilépticos, provocó la recuperación de recuerdos.

Uno de los casos más representativos que aportó las primeras evidencias fue el caso de Henry Molaison, el cual representa un hito en la neurociencia, ya que proporcionó la primera evidencia contundente de que el *hipocampo*; una estructura cerebral con forma de caballito de mar (de ahí su nombre, que proviene del griego "hippos" que significa caballo y "kampos" que significa monstruo marino) que se encuentra en el lóbulo temporal del cerebro es esencial para la consolidación de nuevos recuerdos. (Olivares HJD, Juárez AE, García GF. El hipocampo: neurogénesis y aprendizaje, 2015).

La investigadora Brenda Milner, durante la segunda mitad del siglo XX, a través de su trabajo con pacientes que sufrían de problemas de memoria, específicamente con el famoso caso de H.M., demostró que el hipocampo y el lóbulo temporal son esenciales para la creación de nuevos recuerdos. Al extirpar estas áreas del cerebro, se vio que la capacidad de formar nuevos recuerdos se veía seriamente afectada, mientras que otras áreas del cerebro no tenían el mismo impacto en la memoria.

Henry sufría frecuentes ataques epilépticos que no mejoraban con los tratamientos farmacológicos tradicionales. En 1953, a la edad de 27 años, Henry

Molaison sufría de epilepsia severa. Como tratamiento experimental para controlar sus convulsiones, se sometió a una cirugía en la que se le extirparon grandes porciones de su hipocampo y de la amígdala, dos estructuras ubicadas en el lóbulo temporal medial del cerebro.

Como resultado de su incapacidad para formar nuevos recuerdos explícitos, a pesar de poder aprender nuevas habilidades, demostró que existen diferentes sistemas de memoria. El hipocampo resultó ser crucial para la memoria explícita o declarativa (hechos, eventos).

"Después de la operación que se llevó a cabo en 1953, H. M. conservó la inteligencia, la bondad y la gracia que siempre lo habían caracterizado, pero se vio impedido de transformar los recuerdos nuevos en recuerdos permanentes." ***Kandel, E. (2007).*** **En busca de la memoria. El nacimiento de una nueva ciencia de la mente*. Katz.***

Una investigación realizada en Cuba ha evidenciado la estrecha relación entre el sueño y el desarrollo infantil. Los resultados indican que los niños con patrones de sueño irregulares presentan un mayor riesgo de presentar retrasos en su desarrollo cognitivo, psicomotor y del lenguaje, así como problemas de conducta. Estos hallazgos subrayan la importancia de establecer rutinas de sueño saludables en la primera infancia. Gutiérrez Vidal, G. D. (2020). El sueño y el aprendizaje. *Alétheia*, *8*(1), 53-56.

Con base en esta información, se decide investigar qué ocurre con los trastornos del sueño, que como se ha podido observar, no son exclusivos de los adultos. Los estudiantes, tanto niños como adolescentes, también experimentan dificultades para dormir debido a las múltiples demandas de su vida académica y social. Estas

alteraciones del sueño pueden tener un impacto negativo en su rendimiento escolar, ya que la falta de sueño se ha asociado con problemas de aprendizaje, concentración y memoria.

MARCO TEORICO

El cognitivismo es una perspectiva psicológica que se centra en los procesos mentales internos como la percepción, la atención, la memoria, el lenguaje y la resolución de problemas. A diferencia del conductismo, que se enfoca en el comportamiento observable, el cognitivismo busca comprender los mecanismos cognitivos que subyacen a esos comportamientos.

El cognitivismo ha estudiado la eficacia de varias mnemotécnicas, como los acrónimos, la visualización y la creación de historias, para mejorar la codificación y recuperación de la información. Los estudios sobre pacientes amnésicos, ejemplo el cual fue citado en nuestra sección de antecedentes, han proporcionado información importante sobre los mecanismos neurales de la memoria declarativa y la distinción entre la memoria declarativa y la procedimental.

Según la clasificación del neuropsicólogo Larry Squire (1970), la memoria a largo plazo se divide en dos sistemas principales: la memoria declarativa, que implica el recuerdo consciente de información, y la memoria procedimental, que se refiere a las habilidades automáticas.

En 1972, Tulvin propuso una distinción fundamental dentro de la memoria declarativa. La memoria semántica se enfoca en el conocimiento abstracto, como el

significado de las palabras y los hechos generales. Por otro lado, la memoria episódica se encarga de almacenar recuerdos de eventos específicos, ligados a un lugar y un momento en particular. (Tulving, E. (1972). Episodic and semantic memory. *Psychological Review*)

Aristóteles con su teoría de los "Espíritus animales" consideraba que el corazón era el centro de la vida y la conciencia, y, por lo tanto, el lugar donde residían las funciones mentales, incluida la memoria. Es decir, Aristóteles creía que los recuerdos eran espíritus que viajaban por la sangre hasta el corazón. Sin embargo, hoy podemos comprobar en un escáner electrónico lo que son en realidad: conexiones entre neuronas. *Aristóteles. (s.f.). Acerca del alma (De anima).*

La relación entre el sueño y la memoria se remonta a los estudios pioneros de Hermann Ebbinghaus, considerado el padre de la investigación experimental de la memoria, en 1885. Ebbinghaus observó que el olvido de una lista de pares de sílabas sin sentido disminuía tras un período de sueño entre el aprendizaje y la evaluación posterior (Ebbinghaus, 1885). Durante décadas, el sueño fue considerado como un protector pasivo de los recuerdos contra las interferencias de la vigilia, como la adquisición de nueva información. Se creía que, al dormir, los nuevos recuerdos adquiridos durante la vigilia se conservaban gracias a la menor cantidad de información de estímulos externos que se procesaba durante el sueño. Sin embargo, en la actualidad se sabe que el sueño desempeña un papel activo en la consolidación, el fortalecimiento y la integración de los recuerdos (Born & Wilhelm, 2012; Diekelmann & Born, 2010; Rasch & Born, 2013).

Comprender cómo funciona la memoria requiere un enfoque multidisciplinario. Actualmente, campos tan diversos como la neurobiología, la psicología, las ciencias cognitivas, la historia y la literatura investigan los mecanismos de la memoria.

El sueño

El sueño permite que el cuerpo y el cerebro descansen y se recuperen del desgaste diario. Durante el sueño, se reparan tejidos, se fortalecen el sistema inmunológico y se eliminan toxinas acumuladas en el cerebro. Además, el sueño es fundamental para la regulación emocional y el bienestar psicológico. (Cirelli & Tononi, 2008).

En niños y adolescentes, el sueño es especialmente importante para el desarrollo cerebral y cognitivo. Durante el sueño, se producen procesos de maduración neuronal y sináptica que son fundamentales para el aprendizaje, la atención, la memoria y otras funciones cognitivas. (Talami et al, 2008; Seek et al, 2012; Born y Wilhelm, 2012; Dieckelman et al, 2011; Payne et al, 2012; Castillo et al., 2021).

La falta de sueño y las interrupciones en el descanso pueden acarrear serios problemas tanto a nivel cognitivo como emocional (Brocher et al., 1992; Killgore, 2010; Vandekerckhove & Cluydts, 2010). En experimentos con animales, se ha observado que la privación de sueño durante varias semanas provoca desajustes en la regulación de la temperatura y el peso corporal. Además, estos animales terminan falleciendo a causa de infecciones y lesiones en los tejidos (Rechtschaffen & Bergmann, 1995).

La duración del sueño no es el único factor que influye en los efectos positivos del sueño en la memoria. Por ejemplo, incluso periodos cortos de sueño, de hasta seis

minutos, pueden mejorar la retención de información. Sin embargo, es importante destacar que periodos de sueño más largos generalmente resultan en una mejor consolidación de la memoria en comparación con periodos más cortos. Asimismo, un intervalo de sueño corto, como tres horas después del aprendizaje, es más beneficioso para la memoria en comparación con un intervalo más largo, como 10 horas. (Talami et al, 2008; Seek et al, 2012).

La falta de sueño afecta negativamente varios componentes cognitivos, incluyendo la atención sostenida, la flexibilidad cognitiva, el tiempo de reacción, la toma de decisiones, la capacidad de juicio, la auto vigilancia y la autocrítica, entre otras funciones básicas de la cognición. (Carrillo-Mora, et al., 2013; CERI, 2009).

Se ha demostrado que aumentar las horas de sueño de 2 a 3 horas puede generar beneficios en diversas áreas de la vida de las personas (Howard et al., 2003). Al dormir, el cerebro descansa y recupera energías para el día siguiente, lo cual es importante para el desarrollo de las actividades académicas de los estudiantes y se traduce en un mejor rendimiento escolar (Gustafsson et al., 2016; Kloss et al., 2010).

Se considera que los niños y jóvenes que duermen menos de 8 horas tienen una baja calidad de sueño, lo cual puede tener consecuencias negativas para su salud y convertirse en un problema de salud pública. De hecho, diversas investigaciones sobre rendimiento académico coinciden en que los niños y adolescentes que inician más tarde sus actividades escolares tienen un mejor desempeño, ya que disponen de más tiempo para dormir (Wahlstrom y Owens 2017).

MARCO PEDAGÓGICO

El sueño

El sueño juega un papel esencial en la forma en que se crea y modifica la información que almacenamos en la memoria. Permite que nuestro cerebro vuelva a procesar e integrar los nuevos recuerdos, a la vez que reduce la intensidad emocional asociada a las experiencias vividas. Gracias a este proceso, podemos recordar un episodio del pasado sin revivir la misma carga emocional que experimentamos en aquel momento. (Bonilla et al., 2020).

La necesidad de dormir es una condición fisiológica humana, sin embargo, no existe una respuesta única sobre su razón de ser. Se conocen diversos procesos fisiológicos importantes relacionados con el sueño, los cuales están determinados por su periodicidad. El sueño cumple diversas funciones, entre las que destacan: la conservación y restablecimiento de energía, la eliminación de radicales libres acumulados durante el día, la regulación y restauración de la actividad eléctrica cortical, la regulación térmica, la mejora del metabolismo, la regulación endocrina, la homeostasis sináptica, la consolidación de la memoria y la mejora de la activación inmunológica. (Cirelli y Tononi, 2008).

Corvertini, Krupitzky, Tripody, Carusso (2003) señalan: “Dormir es un proceso fisiológico, altamente organizado. Se puede definir como un proceso rítmico, activo, asociado al ritmo circadiano”. Un adecuado sueño nocturno es una de las condiciones esenciales para el estado de alerta diurno que permitirá una mejor interacción con el medio. El sueño es una de las funciones más importantes en la vida del niño, ya que

es una actividad en la que más hora inviertes desde que nace invirtiendo en ella muchas horas desde el nacimiento". (p. 99)

Fases del sueño: Se consideran las siguientes fases del sueño:

- Fase 1: NREM con presencia de movimientos oculares lentos
- Fase 2: NREM sin movimientos oculares
- Fase 3: presencia de movimientos oculares rápidos

Estudios a lo largo de las décadas han revelado que dormir después de aprender nueva información mejora significativamente nuestra capacidad para recordarla. Paul Carillo Mora en su artículo Sistemas de memoria: Segunda parte, 2010. Vol.33; establece que esta mejora se observa tanto en la memoria declarativa, que nos permite recordar hechos y eventos, como en la memoria procedimental, que se relaciona con habilidades y destrezas. Es decir, el sueño no solo nos ayuda a aprender cosas nuevas, sino que también nos permite retener esa información a largo plazo.

La falta de sueño o la pérdida del mismo afecta a diversas funciones cognitivas. La atención sostenida se vuelve variable e inestable, aumentando los errores de omisión. Existe un enlentecimiento cognitivo, ya que el tiempo de reacción tiende a prolongarse. La memoria a corto plazo y la memoria de trabajo se restringen, lo que dificulta la adquisición de tareas cognitivas para el aprendizaje. Se incrementan las respuestas perseverantes y se toman decisiones más arriesgadas. Las tareas de larga duración se ven más afectadas que las tareas cortas. Se altera la capacidad de juicio y disminuye la flexibilidad cognitiva. Además, se producen alteraciones en el humor, como enojo y/o irritabilidad, se atrofia la auto vigilancia, hay fatiga excesiva y se

presentan micro sueños involuntarios, entre otros efectos. (Talami et al, 2008; Seek et al, 2012; Born y Wilhelm, 2012; Dieckelman et al, 2011; Payne et al, 2012; Castillo et al., 2021).

El sueño no solo tiene un impacto positivo en la memoria previamente aprendida, sino que también mejora el potencial de aprendizaje durante el día y las siguientes fases de sueño. Esto se traduce en una mejora de las habilidades diurnas en relación con el aprendizaje del día siguiente, lo que coincide con las recomendaciones de los profesores a los padres sobre la importancia de dormir y descansar bien. (Talami et al, 2008; Seek et al, 2012; Born y Wilhelm, 2012; Dieckelman et al, 2011; Payne et al, 2012).

Es importante señalar que existen diferentes formas de pérdida de sueño:

1. **Privación de sueño:** se refiere a la ausencia de sueño durante un período mayor de 24 horas.
2. **Restricción del sueño:** implica una disminución del tiempo habitual de sueño, lo que generalmente se convierte en una forma crónica de pérdida de sueño.
3. **Fragmentación del sueño:** se caracteriza por interrupciones repetidas del sueño, con despertares que alteran su continuidad.

Las alteraciones del sueño afectan diversas funciones cognitivas y las diferentes variantes de la memoria, aunque en diferente grado. Si bien la privación del sueño ha sido la más estudiada, tanto la restricción como la fragmentación son las formas más comunes de pérdida de sueño en la actualidad. Esto ha generado un debate sobre si las diferentes alteraciones del sueño provocan o no efectos distintos sobre la cognición y

la memoria, lo que influye en el rendimiento de diversas tareas cognitivas. (Raynolds y Bank, 2010; Van Dohogen et al, 2003; Meerlo et al., 2009).

La falta de sueño o la mala calidad del mismo pueden afectar negativamente diversas funciones cerebrales, como la función ejecutiva (Couyoumdjian et al., 2010; Killgore, 2010; McCoy & Strecker 2011; Barclay et al., 2019), el procesamiento emocional (Tempesta et al., 2010; 2018) y la adquisición, consolidación y reconsolidación de la memoria (Peigneux et al., 2001; Curcio et al., 2006; Moroni et al., 2007; Tononi & Cirelli, 2014; Rasch et al., 2013; Moyano et al., 2019). Además, la privación prolongada del sueño, así como el deterioro de la calidad y cantidad del mismo, se correlacionan con algunas enfermedades psiquiátricas, como el estado de ánimo depresivo (De Gennaro et al., 2004; Caldwell et al., 2004), la ira y el comportamiento agresivo (Langsrud et al., 2018) y la ansiedad (Mellman 2006; Koffel & Watson, 2009).

La memoria

En la antigua Grecia, Platón, a través de su diálogo "Fedro", relata cómo el dios egipcio Theuth presentó la escritura al rey Thamus como una herramienta para preservar la memoria. Sin embargo, Thamus discrepó, argumentando que la escritura, en lugar de fortalecer la memoria, la debilitaría.

Este desacuerdo surge de visiones opuestas: Theuth consideraba la escritura como un medio para conservar lo que se olvida, mientras que Thamus valoraba la memoria como una facultad que se desarrolla con el ejercicio constante. Para los griegos, la memoria era de suma importancia, tanto que, junto con la retórica,

desarrollaron la mnemotecnia, un conjunto de técnicas para mejorar la memoria, dedicadas a la diosa Mnemosine, personificación de la memoria.

La comprensión de la memoria humana puede abordarse desde dos perspectivas principales: la neuropsicología, que se centra en las estructuras cerebrales involucradas, y la psicología, que la examina como un proceso mental. Desde este último enfoque, se puede comparar la mente humana con un sistema de procesamiento de información, similar a una computadora, donde los datos se capturan, almacenan y recuperan.

El escritor francés François de la Rochefoucauld en su obra "Máximas, señalaba con ironía que "*todos se lamentan de su mala memoria, pero nadie se queja de su falta de inteligencia".* (La Rochefoucauld, F. de. (1665). Máximas.)

Al igual que el sueño, la memoria se divide en diferentes etapas. Según Carrillo-Mora y colaboradores (2013), la memoria declarativa y la procedimental son las más beneficiadas por el sueño. Durante el descanso, el cerebro repite los patrones neuronales activados durante el aprendizaje, consolidando así los recuerdos.

El neuropsicólogo norteamericano Larry Squire propuso basándose en estudios de lesiones en ratas, monos y humanos que la memoria a largo plazo está compuesta por dos subsistemas diferentes que dependen de estructuras anatómicas cerebrales distintas, estos subsistemas son la memoria declarativa y la memoria procedimental (Squire, 1992). Las memorias declarativa y procedimental también difieren en cómo codifican la información (Cohen et al., 1997). Para que la información quede registrada en la memoria procedimental, debe adquirirse gradualmente a través de la experiencia.

Aunque se conocen los procesos básicos de la memoria (codificación, consolidación y evocación), su contribución específica al desarrollo de la memoria en

la infancia aún no está del todo clara (Bauer et al., 2012). Los métodos utilizados para evaluar la memoria infantil suelen ser adaptaciones de los usados en adultos, como listas de palabras o historias (Brainerd et al., 2010; Cordon et al., 2013; Davidson et al., 2001; Bauer et al., 2012)."

Maurice Merleau-Ponty, a través de su fenomenología de la percepción (1945), ofrece una perspectiva única sobre cómo la percepción y la memoria declarativa se entrelazan. Su enfoque destaca la importancia del cuerpo y la experiencia vivida en la formación de la memoria. Merleau-Ponty desafió la dicotomía tradicional entre mente y cuerpo. Argumentó que el cuerpo no es simplemente un instrumento de la mente, sino que desempeña un papel activo en la formación del conocimiento.

Ahora bien, La memoria declarativa, también conocida como memoria explícita, es un sistema de memoria a largo plazo que nos permite recordar hechos y eventos. A diferencia de la memoria no declarativa (o implícita), que almacena habilidades y hábitos inconscientes, la memoria declarativa se refiere a la información que podemos expresar de manera verbal; y esta a la vez contempla la edad; que es un factor determinante en el desarrollo de la memoria en los niños pequeños. Estudios como los de Goodman et al. (1994), Merritt et al. (1994) y Salmon et al. (2002) han demostrado que la cantidad y la precisión de los recuerdos aumentan con la edad, lo que sugiere que la memoria se desarrolla de manera gradual durante la primera infancia.

MARCO LEGAL

En nuestra Constitución de la República del Ecuador de 2008 encontramos en los siguientes derechos y deberes primordiales del Estado establecidos para los ciudadanos que tienen relación directa con el descanso y la recuperación.

Es necesario mencionar que no existe una legislación específica en Ecuador que regule directamente el derecho al sueño o que establezca normas relacionadas con la calidad y cantidad de sueño necesaria para los ciudadanos; y esto debido a que el sueño es un proceso biológico fundamental y complejo, que varía de persona a persona y está influenciado por múltiples factores. Regularlo a través de una ley podría resultar complicado y poco práctico.

Entre los artículos que menciona nuestra Constitución del Ecuador de 2008 tenemos:

Art. 3.- 1. Garantizar sin discriminación alguna el efectivo goce de los derechos establecidos en la Constitución y en los instrumentos internacionales, en particular la educación, la salud, la alimentación, la seguridad social y el agua para sus habitantes.

Art. 26.- Art. 26.- La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. (…)

Art. 32.- Derecho a la salud: Un descanso adecuado es esencial para mantener una buena salud física y mental. La falta de sueño puede conducir a diversos problemas de salud, como enfermedades cardiovasculares, diabetes y trastornos del estado de ánimo, lo que a su vez afecta la capacidad de aprender.

Art 45.- Derecho a la educación: El derecho a una educación de calidad implica el derecho a un ambiente de aprendizaje que promueva el bienestar de los estudiantes. **Un descanso adecuado** es un componente fundamental de este ambiente, ya que permite a los estudiantes concentrarse, retener información y participar activamente en las actividades escolares.

Art. 46.- Derecho al desarrollo integral: El sueño y el descanso son esenciales para el desarrollo físico, cognitivo y emocional de las personas, especialmente durante la infancia y la adolescencia.

Art. 66.- Se reconoce y garantizará a las personas: 1. El derecho a la inviolabilidad de la vida. No habrá pena de muerte. 2. El derecho a una vida digna, que asegure la salud, (…), educación, trabajo, empleo, descanso y ocio (…).

La Declaración Universal de los Derechos Humanos efectivamente garantiza el **derecho a la salud** y, de manera implícita, el **derecho al descanso**. Aunque no menciona explícitamente "derecho al descanso", este se infiere al considerar que la salud no solo abarca la ausencia de enfermedades, sino también un estado de completo bienestar físico, mental y social. El artículo 25 de la DUDH establece que toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure la salud y el bienestar.

METODOLOGÍA

Objetivo general de la investigación

La investigación se basa en la teoría general de que el sueño de calidad es fundamental para los procesos cognitivos, incluida la consolidación de la memoria

declarativa. Se plantea la hipótesis de que los niños que duermen un número suficiente de horas y tienen una buena calidad de sueño mostrarán un mejor rendimiento en las tareas de memoria declarativa en comparación con aquellos que tienen patrones de sueño deficientes.

Descripción de método

Para probar esta hipótesis, se llevará a cabo un estudio que combinará elementos cuantitativos y cualitativos.

En este estudio, se adoptará una metodología mixta para investigar el impacto del sueño en la memoria declarativa de niños de 6 y 7 años en su etapa escolar. Se ha elegido este método, debido a que, “sus inferencias basadas en la información mixta permiten lograr un mejor entendimiento del fenómeno bajo estudio” (Herrera, 2017, p. 4).

En la fase cuantitativa, se medirá la calidad del sueño de los participantes a través de cuestionarios de sueño, estos resultados nos servirán como datos que serán analizados a lo largo de nuestra investigación.

En la fase cualitativa, se realizarán entrevistas semiestructuradas con los padres y los niños para explorar sus experiencias y percepciones sobre el sueño y su impacto en el rendimiento escolar. Estas entrevistas permitirán obtener una comprensión más profunda de los factores que influyen en los hábitos de sueño de los niños y cómo estos hábitos pueden afectar su capacidad para aprender y recordar información.

La combinación de datos cuantitativos y cualitativos permitirá obtener una visión más completa y enriquecedora del fenómeno estudiado. Los resultados obtenidos permitirán confirmar o refutar la hipótesis planteada y contribuir al conocimiento científico sobre la relación entre sueño y memoria en niños en edad escolar.

POBLACIÓN

La población de estudio se refiere al grupo completo de individuos que nos interesa analizar. En este caso, como lo indican Lind, Marchal y Wathen (2008), nuestra población está compuesta por 15 niños de edades entre 6 y 7 años, que asisten a un sistema escolar. Estos son los sujetos que serán el foco de nuestra investigación, ya que buscamos comprender las características y necesidades de este grupo específico. Adicional, contaremos con las entrevistas de Masters en educación y neuropsicología, docentes pertenecientes al nivel de las edades seleccionadas, Psicopedagoga, Psicóloga y padres de familia voluntarios como parte de la recolección de información.

Tabla 1

Población

Personas	Mujeres	Hombres	Total
Estudiantes de 6 años	3	5	8
Estudiantes de 7 años	2	5	7
Docentes	2	0	2
Psicopedagoga	1	0	1
Psicóloga	1	0	1
Padres de familia	10	6	16
Total	**19**	**16**	**35**

Nota: Elaboración del autor. Población que conforma los niños de 6 y 7 años y personal de apoyo colaborativo.

Muestra

Según Lind, Marchal y Wathen (2008), una muestra es un subconjunto de una población más grande que se selecciona para su estudio (p. 7). En esta investigación, la muestra está compuesta por un total de 35 personas, incluyendo docentes del nivel en el cual se encuentran esos rangos de edades y estudiantes de 6 y 7 años de edad insertados en un sistema de educación.

Operacionalización de las variables

Variable independiente: Duración del sueño: Cantidad de horas y minutos que el niño duerme por noche.

Se analizó a través las dimensiones:

1. Hábitos de sueño
2. Horas de sueño

Variable Dependiente: La memoria declarativa: Capacidad del niño para recordar información verbal y visual, incluyendo hechos, eventos y conceptos.

Se analizó a través de dos dimensiones:

1. Falta de concentración y rendimiento escolar.
2. Síntomas o reacciones ante la falta de sueño.

Tabla 2

Objetivos	Variable de estudio	Dimensiones	Indicadores	Ítems
Determinar si el horario de sueño (regularidad en los horarios de acostarse y levantarse) influye en la consolidación de recuerdos a largo plazo en niños de 6 y 7 años.	Duración del sueño	Hábitos de sueño	Horas de sueño	1-2
Identificar si existe una asociación entre la calidad del sueño (medida a través de despertares nocturnos y latencia del sueño) y la capacidad concentración en la etapa escolar.	Percepción subjetiva de la satisfacción con el sueño.	Latencia del sueño	Tiempo para conciliar el sueño	3-4

Examinar si el uso de dispositivos electrónicos (como teléfonos móviles, tabletas o computadoras) antes de acostarse afecta la duración, la calidad del sueño y el rendimiento en tareas de memoria declarativa en niños de 6 y 7 años.	El uso de tecnología antes de acostarse.		El uso de luz azul antes de acostarse.	5-6
Evaluar la relación entre la duración del sueño y el rendimiento en tareas de memoria declarativa en niños de 6 y 7 años.	Dificultades en la memoria declarativa	Falta de concentración.	Rendimiento escolar.	7-8
Determinar la conciencia y la identificación de síntomas en los niños de 6 y 7 años que sean una Manifestación de los efectos de la calidad Del dueño sobre su memoria y estado de ánimo.	Identificar la falta de sueño reparador.		Síntomas o reacciones ante la falta de sueño.	9-10

La matriz de operacionalización del instrumento para padres de familia.

Nota: Elaboración del autor. La matriz de operacionalización del instrumento encaminó a la formulación del cuestionario para padres de familia colaboradores.

Tabla 3

Objetivos	Variable de estudio	Dimensiones	Indicadores	Ítems
Determinar si el horario de sueño (regularidad en los horarios de acostarse y levantarse) influye en la consolidación de recuerdos a largo plazo en niños de 6 y 7 años.	Duración del sueño	Hábitos de sueño	Horas de sueño	1
Identificar si existe una asociación entre la calidad del sueño (medida a través de despertares nocturnos y latencia del sueño) y la capacidad concentración en la etapa escolar.	Percepción subjetiva de la satisfacción con el sueño.	Latencia del sueño	Tiempo para conciliar el sueño	2

Examinar la existencia de rutinas del sueño y/o hábitos antes de acostarse que puedan influir en la calidad del sueño.	Rutinas del sueño, hábitos establecidos		Rutinas	3
Evaluar la relación entre la duración del sueño y la manera en la que se percibe la escuela.	Sensación de cansancio durante El día escolar.	Falta de concentración.	Rendimiento escolar.	4
Determinar las consecuencias en la concentración, luego de la falta de sueño, O sueño interrumpido.	Identificar la falta de memoria		Problemas al Recordar lo aprendido	5

La matriz de operacionalización del instrumento para niños de 6 y 7 años.

Nota: Elaboración del autor. La matriz de operacionalización del instrumento encaminó a la formulación del cuestionario para niños de 6 y 7 años colaboradores a la investigación.

Técnica e instrumentos para la recolección de datos

Para la recopilación de datos en esta investigación, se emplearon metodologías tanto cualitativas como cuantitativas. Se aplicó un cuestionario de 10 preguntas con la escala de Likert, lo que facilitó la realización de encuestas y entrevistas. La escala de Likert fue creada por el psicólogo estadounidense Rensis Likert en 1932. Su objetivo era desarrollar un instrumento que permitiera medir las actitudes y opiniones de las personas de una manera más precisa y detallada que las simples preguntas de "sí" o "no". Se presenta como una serie de afirmaciones o preguntas, y el encuestado debe indicar su nivel de acuerdo o desacuerdo con cada una de ellas.

La construcción de la entrevista a padres de familia y encuesta se basó en una matriz de operacionalización del instrumento, (Ver *tabla 2. La matriz de operacionalización del instrumento*) que incluyó objetivos específicos, variables de estudio, dimensiones e indicadores. El instrumento final consistió en 10 ítems de encuesta bajo la escala de Likert. El cuestionario se puede visualizar a través del siguiente enlace: https://forms.gle/5wESc5M8QHpGDnFW6

La construcción de la entrevista y encuesta a niños de 6 y 7 años con consentimiento de sus padres, se basó en una matriz de operacionalización del instrumento, (Ver *tabla 3. La matriz de operacionalización del instrumento de niños de 6 y 7 años*) que incluyó objetivos específicos, variables de estudio, dimensiones e indicadores. El instrumento final consistió en 5 ítems de encuesta bajo la escala de Likert. El cuestionario se puede visualizar a través del siguiente enlace: https://forms.gle/G2PqXfHtSHFocKAJ8

Para asegurar que el instrumento de investigación fuera válido y confiable, se sometió a una especial y minuciosa revisión por parte de dos expertos en la materia. Una psicopedagoga especializada en niños del rango de edad de nuestra investigación, una Psicóloga especializada en la infancia y una Máster en neuropsicología con mención en el aprendizaje. Este proceso de validación, cuyos detalles se pueden consultar en el *Apéndice 3* que contiene la Ficha de Evaluación de Expertos, consistió en un análisis de cada una de las preguntas que componen el instrumento. Los expertos examinaron minuciosamente la redacción, la claridad y la pertinencia de cada pregunta, con el objetivo de garantizar que fueran adecuadas para los participantes del estudio.

Confidencialidad y principios éticos

El presente trabajo de investigación se ha llevado a cabo bajo rigurosos principios éticos y de confidencialidad. Los datos y la información aquí presentados han sido tratados con la máxima responsabilidad y solo serán utilizados para los fines académicos de esta investigación. Se ha garantizado el anonimato de los participantes, lo cual fue informado y aceptado por la muestra; y se han tomado todas las precauciones necesarias para proteger su identidad y privacidad. Los resultados de este estudio se presentan de manera objetiva y transparente, sin ocultar ni manipular información alguna.

Los expertos externos han participado de manera voluntaria, luego de ser completamente informados sobre el motivo de la recolección de datos, el uso de la información recolectada y el fin del documento académico. Se les permitió revisar la encuesta previamente a su aceptación, para la transparencia y plena aceptación de su participación académica profesional. (Ver Apéndice 3. Ficha Informe de expertos.)

Los padres de familia encuestados, participaron de manera voluntaria, luego de ser completamente informados sobre el motivo de la recolección de datos, el uso de la información recolectada y el fin del documento académico. Se les permitió revisar la

encuesta previamente a su aceptación, para la transparencia y plena aceptación de su participación académica profesional. (Ver Apéndice 1. Informe, autorización y consentimiento.)

Análisis de resultados y discusión

Para complementar los análisis y la discusión de esta investigación, se recopiló información importante y de peso sobre el impacto del sueño en la memoria declarativa de los niños de 6 y 7 años en su etapa escolar. Mediante una entrevista realizada a dos profesionales en el área educativa, la Máster en Neuropsicología con mención en educación, María José Chiriboga a quien en la sección preguntas y respuestas identificaremos como (P1); y la Máster en Innovación Educativa, Mariana Escalante Flores quien identificaremos como (P2). Ambas profesionales de manera voluntaria, aportaron mediante este instrumento su perspectiva con base a su experiencia y estudios académicos.

Preguntas y respuestas realizadas mediante una entrevista a las profesionales externas (P1, P2) *(Revisar Apéndice 4. Encuesta a docente colaborativo)*

1. ¿Cómo puedo identificar si un niño está teniendo problemas de sueño que podrían estar afectando a su memoria?

P1: *Podemos darnos cuenta de un problema de sueño cuando observamos el humor del estudiante o niño en general. Es importante recordar que el Locus coeruleus, que es un núcleo ubicado en el cerebro y es encargado también del humor, se altera cuando no tiene el sueño suficiente. También se observa si en clases el niño llega a dormir constantemente, o notamos una alteración en su atención y concentración.*

P2: La observación al niño es el mejor método para darnos cuenta cuando algo sucede. Es muy común que esta falta de sueño se presente como la falta de participación en clases, le cuesta enfocarse por un tiempo determinado en una actividad específica. Se enojan con facilidad. Y algo que he podido descubrir, es que este sueño, lo tratan de regular saliendo del salón de clases. Cuando pide permiso para el baño muchas veces, o hacer cualquier actividad que le permita salir del espacio donde se está quedando dormido.

Análisis 1: Se encuentra una concordancia entre ambas profesionales sobre el método para identificar un problema de sueño en un niño, siendo la observación el método elegido por ambas personas. Así también, se resalta el posible patrón de comportamiento en que los niños cuando tienen problemas de sueño lo manifiestan mediante el mal humor, la falta de concentración en las actividades escolares y se duermen en clases.

2. ¿Cuánto sueño necesitan los niños de 6 y 7 años para un óptimo desarrollo de su memoria declarativa?

P1: Los niños necesitan un máximo de 10 horas, siendo el mínimo 8 horas cada noche.

P2: Se solicita siempre un sueño reparador de 8 a 9 horas por noche.

Análisis 2: Se encuentra una concordancia entre ambas profesionales sobre la cantidad de horas necesarias de sueño en los niños de 6 y 7 años, para un óptimo desarrollo de su memoria declarativa. La cantidad ideal es de 8 horas cada noche.

3. ¿Existe una relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico en los niños? Explique su respuesta.

P1: Sí. Hay algo que muchas personas no tienen conocimiento es de la "higiene del sueño". Y esto es establecer hábitos y rutinas para todo, especialmente para el sueño. Si un adulto necesita entre 7 y 8 horas para recuperarse, un niño puede necesitar aún más horas de descanso. Además, el no dormir correctamente nos altera el reloj circadiano. Este reloj interno que tenemos los humanos, regula la producción de hormonas como la melatonina, pero también nos sube el cortisol. Por esta hormona, el cortisol, nos inflamamos, tenemos mal humor, se presentan dolores de cuerpo.

P2: Sí. Cuando un niño duerme la cantidad necesaria, el cerebro amanece "despierto". El cerebro se abre y se predispone mejor a concentrarse y aprender. Podemos también decir que la alimentación influye en el sueño; y al ser así, es todo un proceso que deben ser regulador para poder mejorar la calidad de sueño y así, mejorar la capacidad y nivel de atención y rendimiento escolar.

Análisis 3: Se encuentra una concordancia entre ambas profesionales sobre la relación que existe entre la calidad del sueño y el rendimiento académico

en los niños. Se afirma que el no dormir correctamente afecta de manera directa a los estados de ánimo. Dormir las horas suficientes les permitirles mejorar su capacidad de atención y rendimiento.

4. ¿Qué recomendaciones puede dar a los padres para mejorar los hábitos de sueño de sus hijos?

P1: Es importante darles a conocer las fases del sueño. Empaparse de este tema nos permite ayudar a nuestros hijos a mejorar su calidad de sueño y a la vez, la calidad de vida.

Existe el sueño REM y el No Rem. El sueño REM es un no descanso, aquí se mueven los ojos, aunque estén cerrados y notamos que se pueden mover durante la noche. En el sueño No REM, tenemos el descanso profundo, una verdadera reparación del cuerpo. Durante este proceso, se da la limpieza glinfática en el cerebro. Esto es eliminar del cerebro las cosas que ya no le sirven o no necesita. Cuando sabemos cómo funciona el sueño, podemos implementar otras rutinas de apoyo.

P2: Yo considero que muchos papitos desconocen de esto, ya que es un tema que no siempre lo tocan en las reuniones de padres, o en las reuniones escolares. Siempre se dice del uso de pantallas, el azúcar, pero no se les explica qué es el sueño, cómo funciona en los niños, qué consecuencias tiene. Eso es lo primero, compartir esta información mediante campañas a nivel educativo.

Análisis 4: Se encuentra una concordancia entre ambas profesionales sobre las recomendaciones que se les puede brindar a los padres de familia para

mejorar los hábitos de sueño de sus hijos. Entre estos tenemos darles a conocer la importancia del sueño en sus hijos para poder implementar las rutinas y hábitos correctos.

5. ¿Hay actividades o rutinas que puedan ayudar a los niños a mejorar su memoria declarativa a través del sueño?

P1: Desconectarse de la tecnología mínimo 3 horas antes de acostarse y dormir. Reducir el uso tecnológico de manera general a lo largo del día, 1 hora diaria es suficiente. Permitirles realizar actividad física, los deportes o movimientos le ayudan a su ansiedad y a la higiene del sueño. Apagar todas las luces. Una alimentación adecuada antes de ir a dormir. Limitar la ingesta de alimentos procesados.

P2: *Mi primer consejo es siempre, alejarnos de las pantallas. El uso de aparatos electrónicos antes de dormir daña el proceso que se pueda realizar para mejorar el sueño. Segundo, que la última comida sea hasta las 7:00 de la noche. Implementar canciones de cuna o relajantes para aliviar el sistema nervioso. Utilizar cuentos suele ser otra forma de llevarlos a descansar. Dormir con todo apagado, no dejarles por "miedo" algo prendido, eso no los deja descansar bien.*

Análisis 5: Se encuentra una concordancia entre ambas profesionales sobre las rutinas que pueden ayudar a los niños a mejorar su memoria declarativa a través del sueño. Limitar el uso de tecnología antes de acostarse. Hacerlos dormir sin luces encendidas que interfieran con su sueño. Una alimentación apropiada antes de dormir.

6. ¿Cuándo se debe sospechar de un problema repetitivo/ constante de sueño en un niño?

P1: Dificultades acentuadas en la parte cognitiva y académica. Las ojeras siempre son un indicador de la falta de sueño. Mal humor se me manifieste en agresividad desde muy tempranas horas de la mañana. Agotamiento físico constante.

P:2 En clases, observarlos todo el tiempo acostados o recostados sobre la mesa. No le gusta la escuela, esto, aunque parezca común en los niños, suele ser un indicador de la falta de sueño y la irritabilidad que despertarse le produce. Siente la escuela como obligación, porque prefiere dormir más. No entiende lo que las maestras le explican. Tiene comportamientos inadecuados debido al estrés, irritación y malestar que siente.

Análisis 6: Se encuentra una concordancia entre ambas profesionales con los indicadores de un problema repetitivo de sueño en un niño. Se identifican las dificultades académicas, el mal humor y la irritabilidad, estar acostados sobre sus mesas/escritorios.

Análisis de los resultados

Para investigar la relación entre el sueño infantil, la memoria declarativa y su impacto en el rendimiento escolar, se llevó a cabo una encuesta detallada que abarcó tanto la calidad como la cantidad de sueño en niños de 6 y 7 años de edad que se encuentren en un sistema educativo actualmente. El objetivo principal fue obtener datos concretos que permitieran analizar cómo los patrones de sueño influyen en la capacidad de los niños para retener información y desempeñarse académicamente. Se recopilaron datos sobre las horas de sueño promedio, la frecuencia de despertares nocturnos, las rutinas que se implementan en casa con respecto al sueño y la percepción de los padres sobre la calidad del sueño de sus hijos. Además, se incluyeron preguntas sobre el rendimiento escolar, los estados de ánimo como consecuencia de las horas de sueño, la capacidad de concentración y la memoria de los niños. Finalmente, es un placer presentar los resultados obtenidos, los cuales revelan patrones interesantes y proporcionan información valiosa sobre la importancia del sueño en el desarrollo cognitivo de los niños. Se espera como fin de la recolección y análisis de estos datos, que la información aquí presentada sea de gran utilidad para padres, educadores y profesionales de la salud, permitiendo tomar decisiones informadas siempre para el bienestar de los niños.

Análisis 1: Encuesta a padres de familia.

Para comprender mejor la influencia del sueño en el desempeño académico infantil, se diseñó una encuesta dirigida a padres de familia, enfocada en la calidad y

cantidad de sueño de sus hijos. El propósito fue investigar cómo los hábitos de sueño impactan la memoria y el rendimiento escolar. (Apéndice 2)

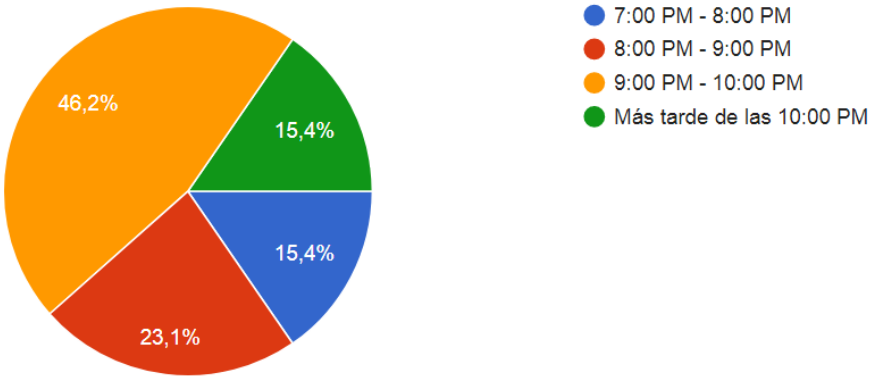
Tabla 1

¿A qué hora se acuesta normalmente tu hijo/a los días de semana escolar?

ÍTEM	ESTRATOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	**7:00 PM - 8:00 PM**	**2**	**15.4%**
2	**8:00 PM - 9:00 PM**	**3**	**23,1%**
3	**9:00 PM - 10:00 PM**	**6**	**46,2%**
4	**Más tarde de las 10:00 PM**	**2**	**15,4%**
	TOTAL:		**100%**

Nota: Fuente de elaboración propia.

Gráfico 1.



Nota: Gráfico de elaboración propia.

Análisis 1: Con respecto al total de padres de familia que se representa como el 100%, se observa que los hijos de la mayoría de padres, quienes representan el

46,2% de la muestra, se acuestan en el rango de horarios de 9:00 pm hasta las 10:00 pm. Siendo después de las 10:00 pm el horario menos probable, que representa el 15,4% de la muestra.

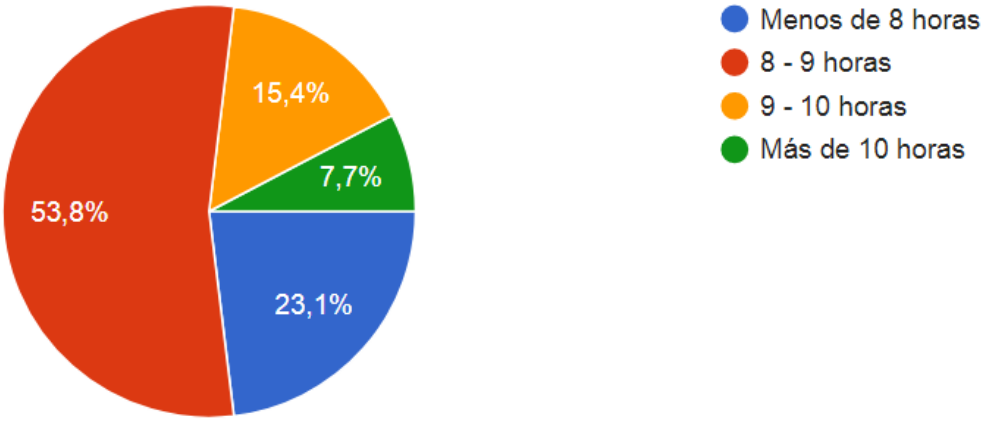
Tabla 2

¿Cuántas horas duerme tu hijo/a aproximadamente cada noche?

ÍTEM	ESTRATOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	**Menos de 8 horas**	**3**	**23,1%**
2	**8 - 9 horas**	**7**	**53,8%**
3	**9 - 10 horas**	**2**	**15,4%**
4	**Más de 10 horas**	**1**	**7,7%**
	TOTAL:		**100%**

Nota: Fuente de elaboración propia.

Gráfico 2.



Nota: Gráfico de elaboración propia.

Análisis 2: Con respecto al total de padres de familia que se representa como el 100%, se observa que los hijos de la mayoría de padres, quienes representan el 53,8% de la muestra, duermen un rango de horas de 8 a 9 horas cada noche. Siendo el rango de más de 10 horas de sueño, el tiempo menos probable, que representa el 7,7% de la muestra.

Tabla 3

¿Tu hijo/a se despierta durante la noche? Si es así, ¿con qué frecuencia?

ÍTEM	ESTRATOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	**No se despierta.**	**6**	**46,2%**
2	**1-2 veces por semana (pesadillas, sed, etc.)**	**5**	**38,5%**
3	**3-4 veces por semana.**	**2**	**15,4%**

4	**Más de 4 veces por semana.**	**0**	**0%**
	TOTAL:		**100%**

Nota: Fuente de elaboración propia.

Gráfico 3



Nota: Fuente de elaboración propia.

Análisis 3: Con respecto al total de padres de familia que se representa como el 100%, se observa que los hijos de la mayoría de padres, quienes representan el 46,2% de la muestra, no se despiertan durante la noche. Mientras que el 38,5% de padres afirma que sus hijos sí se despiertan 1 o 2 veces por semana debido a pesadillas, sed, etc.

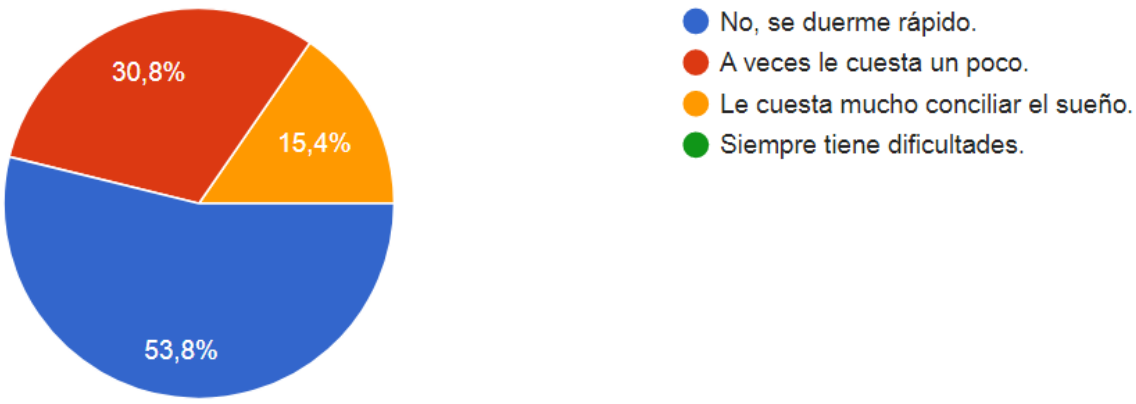
Tabla 4

¿Tu hijo/a tiene dificultades para conciliar el sueño por la noche?

ÍTEM	ESTRATOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	**No, se duerme rápido.**	**7**	**53,8%**
2	**A veces le cuesta un poco.**	**4**	**30,8%**
3	**Le cuesta mucho conciliar el sueño.**	**2**	**15,4%**
4	**Siempre tiene dificultades.**	**0**	**0%**
	TOTAL:		**100%**

Nota: Fuente de elaboración propia.

Gráfico 4.



Nota: Fuente de elaboración propia.

Análisis 4: Con respecto al total de padres de familia que se representa como el 100%, se observa que los hijos de la mayoría de padres, quienes representan el 53,8% de la muestra, no presentan dificultades para conciliar el sueño. Mientras que el 30,5% de padres afirma que a sus hijos sí les cuesta un poco poder dormir.

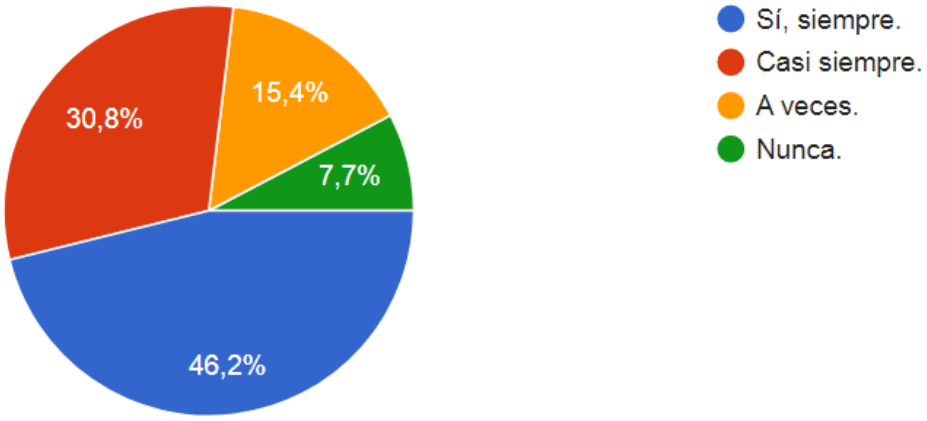
Tabla 5

¿Tu hijo/a sigue una rutina establecida para ir a dormir?

ÍTEM	ESTRATOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	**Sí, siempre.**	**6**	**46,2%**
2	**Casi siempre.**	**4**	**30,8%**
3	**A veces.**	**2**	**15,4%**
4	**Nunca.**	**1**	**7,7%**
	TOTAL:		**100%**

Nota: Fuente de elaboración propia.

Gráfico 5.



Nota: Fuente de elaboración propia.

Análisis 5: Con respecto al total de padres de familia que se representa como el 100%, se observa que los hijos de la mayoría de padres, quienes representan el 46,2% de la muestra, sí tienen rutinas establecidas para ir a dormir. Mientras que el valor que le sigue es el 30,8% de padres, quienes afirman que a sus hijos a veces tienen rutinas de sueño.

Tabla 6

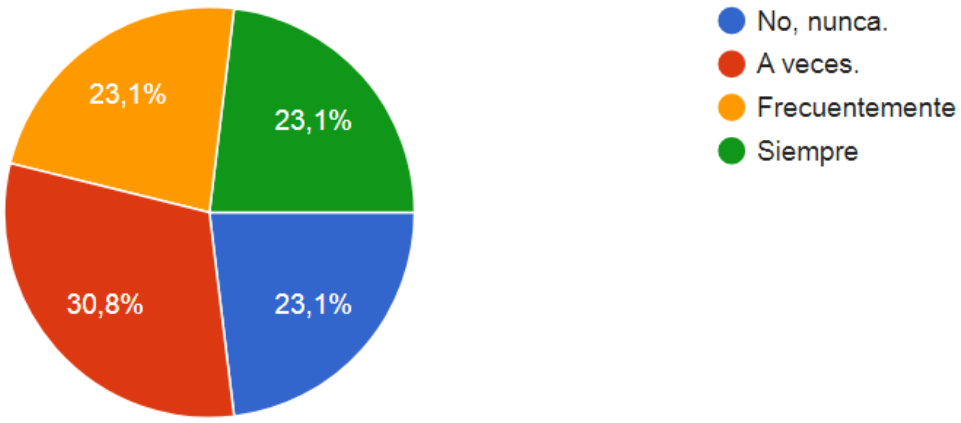
¿Tu hijo/a utiliza dispositivos electrónicos (como teléfonos móviles, tabletas o computadoras) antes de acostarse?

ÍTEM	ESTRATOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	**No, nunca.**	**3**	**23,1%**
2	**A veces.**	**4**	**30,8%**
3	**Frecuentemente**	**3**	**23,1%**

4	**Siempre.**	**3**	**23,1%**
	TOTAL:		**100%**

Nota: Fuente de elaboración propia.

Gráfico 6



Nota: Fuente de elaboración propia.

Análisis 6: Con respecto al total de padres de familia que se representa como el 100%, se observa que los hijos de la mayoría de padres, quienes representan el 30,8 % de la muestra, a veces utilizan dispositivos electrónicos antes de acostarse a dormir. Mientras que se refleja una cantidad igual entre los hijos que nunca usan aparatos electrónicos, quienes frecuentemente los usan y quienes siempre los usan antes de dormir.

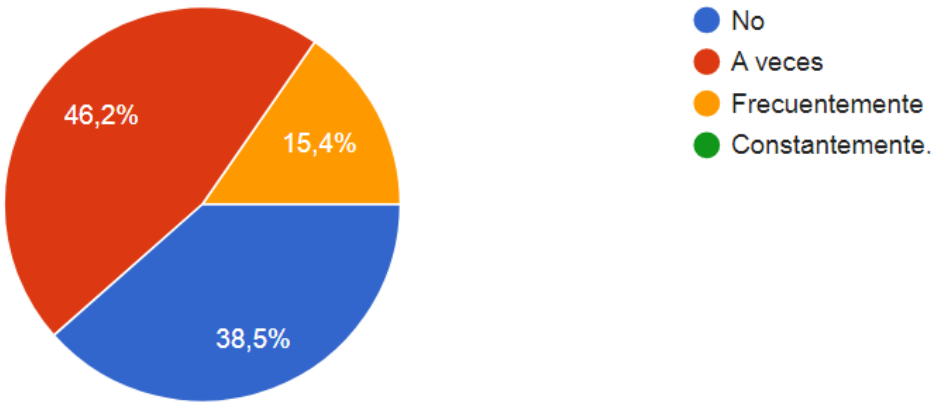
Tabla 7

¿Tu hijo/a tiene dificultades para concentrarse en clase?

ÍTEM	ESTRATOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	**No.**	**5**	**38,5%**
2	**A veces.**	**6**	**46,2%**
3	**Frecuentemente**	**2**	**15,4%**
4	**Constantemente.**	**0**	**0%**
	TOTAL:		**100%**

Nota: Fuente de elaboración propia.

Gráfico 7.



Nota: Fuente de elaboración propia.

Análisis 7: Con respecto al total de padres de familia que se representa como el 100%, se observa que los hijos de la mayoría de padres, quienes representan el

46,2% de la muestra, a veces tienen dificultades para concentrarse en clases, mientras que el 38,5% de niños no las tienen.

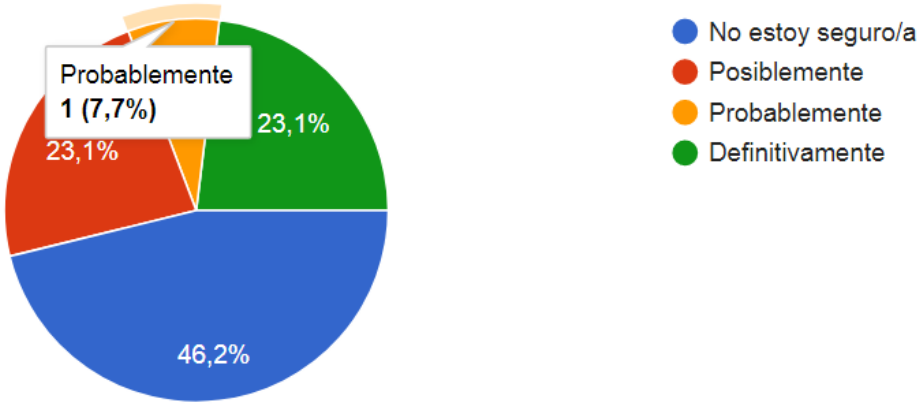
Tabla 8

¿Crees que la falta de sueño está afectando el rendimiento escolar de tu hijo/a?

ÍTEM	ESTRATOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	**No estoy seguro/a.**	**6**	**46,2%**
2	**Posiblemente**	**3**	**23,1%**
3	**Probablemente**	**1**	**7,7%**
4	**Definitivamente.**	**3**	**23,1%**
	TOTAL:		**100%**

Nota: Fuente de elaboración propia.

Gráfico 8.



Nota: Fuente de elaboración propia.

Análisis 8: Con respecto al total de padres de familia que se representa como el 100%, se observa que la mayoría de padres, quienes representan el 46,2% de la

muestra no están seguros de cómo la falta de sueño esté afectando al rendimiento escolar de sus hijos.

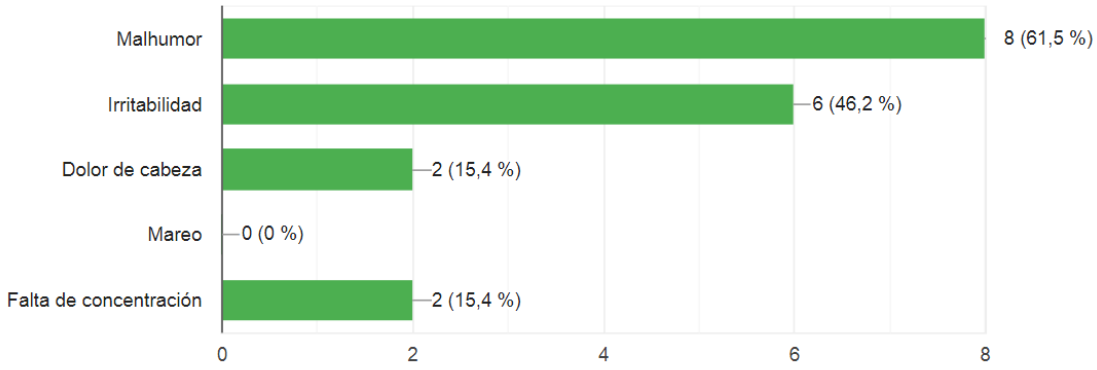
Tabla 9

Alguna vez, tu hijo/a ha presentado alguno de los siguientes síntomas o reacciones luego de no dormir lo suficiente, o tener un sueño interrumpido:

ÍTEM	ESTRATOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	**Malhumor**	**8**	**61,5%**
2	**Irritabilidad**	**6**	**46,3%**
3	**Dolor de cabeza**	**2**	**15,4%**
4	**Falta de concentración**	**2**	**15,4%**
5	**mareo**	**0**	**0%**
	TOTAL:		**100%**

Nota: Fuente de elaboración propia.

Gráfico 9.



Nota: Fuente de elaboración propia.

Análisis 9: Con respecto al total de padres de familia que se representa como el 100%, se observa que el síntoma o reacción de sus hijos luego de no dormir lo

suficiente o tener un sueño interrumpido es el malhumor (61,5%), seguido de la irritabilidad (46,2%), el dolor de cabeza y la falta de concentración con el 15,4%; siendo el mareo el único síntoma que no han presentado los hijos de los padres muestra.

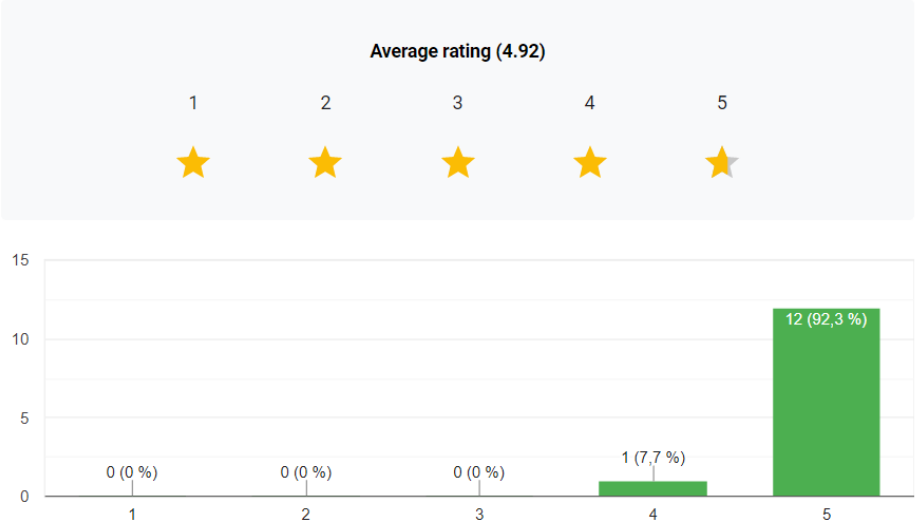
Tabla 10

En una escala en donde 1 es nada importante, y 5 es muy importante, ¿Qué tan importante es para ti la calidad del sueño de un niño?

ÍTEM	ESTRATOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	**1**	**0**	**0%**
2	**2**	**0**	**0%**
3	**3**	**0**	**0%**
4	**4**	**1**	**7,7%**
5	**5**	**12**	**92,3%**
	TOTAL:		**100%**

Nota: Fuente de elaboración propia.

Gráfico 10.



Nota: Fuente de elaboración propia.

Análisis 10: Con respecto al total de padres de familia que se representa como el 100%, se observa que la mayoría de padres que representan el 92,3% de la muestra, considera que la calidad de sueño en un niño es importante con una calificación de 5 sobre 5. Mientras que el 7,7% de la muestra lo considera importante con una calificación de 4 sobre 5.

DISCUSIÓN

Los resultados de esta investigación confirman la hipótesis de que el sueño desempeña un papel crucial en la consolidación de la memoria declarativa en niños de 6 y 7 años, sobre todo en su etapa escolar. La disminución en el rendimiento de la memoria en niños con sueño interrumpido o insuficiente subraya la vulnerabilidad de los procesos de memoria durante el desarrollo temprano. Estos resultados tienen implicaciones importantes para la práctica educativa, ya que sugieren que la promoción de hábitos de sueño saludables podría mejorar el aprendizaje y el rendimiento académico en niños en edad escolar.

Según un estudio de Machado-Duque et al. (2015), la somnolencia excesiva, especialmente durante las mañanas, puede afectar negativamente la capacidad cognitiva y el rendimiento de los estudiantes en todos los niveles educativos, desde primaria hasta la universidad.

Los problemas para dormir suelen estar relacionados con horarios de sueño irregulares, rutinas inadecuadas y una mala higiene del sueño. Estos tres factores pueden afectar la calidad del descanso. En los niños, el sueño es fundamental para su desarrollo, por lo que tomar medidas para asegurar un descanso apropiado puede tener efectos positivos en su crecimiento y desarrollo (Convertini et al., 2003). El sueño está estrechamente relacionado con la consolidación de la información en la memoria a largo plazo, lo cual es esencial para el proceso de aprendizaje.

En esta investigación, se pudo evidenciar cómo el sueño juega un papel fundamental en la consolidación de la memoria declarativa en niños de 6 y 7 años, la cual se refiere a la capacidad de recordar hechos y eventos. Mediante el método utilizado para la recolección de información, la encuesta, se obtuvo como resultado que la mayoría de los niños presentaron malhumor como efecto de no dormir las horas suficientes. Y se evidenció que la mayoría de los hijos de la muestra de la población, presentaban problemas de concentración en sus actividades escolares al día siguiente de no haber dormido correctamente ni en los horarios recomendados.

Cuando los niños no duermen lo suficiente, su cerebro no tiene tiempo suficiente para procesar y almacenar la información de manera efectiva. Esto puede resultar en dificultades para recordar hechos, eventos o instrucciones, lo que a su vez puede afectar su rendimiento académico y su capacidad para aprender. Además, la falta de sueño puede afectar la atención y la concentración de los niños, lo que también puede dificultar la adquisición y el recuerdo de nueva información. (Talami et al, 2008; Seek et al, 2012; Born y Wilhelm, 2012; Dieckelman et al, 2011; Payne et al, 2012; Castillo et al., 2021).

Además de la cantidad de sueño, la calidad del sueño también es importante para la memoria declarativa. Un sueño interrumpido o de mala calidad puede impedir que el cerebro pase por las diferentes fases del sueño necesarias para la consolidación de la memoria. Por ejemplo, el sueño de ondas lentas, que es una fase profunda del sueño, se cree que es especialmente importante para la consolidación de la memoria declarativa. Si los niños no duermen lo suficientemente profundo, su cerebro no puede

procesar la información de manera efectiva, lo que puede afectar su memoria a largo plazo. (Born & Wilhelm, 2012; Diekelmann & Born, 2010; Rasch & Born, 2013).

Es importante destacar que los efectos de la falta de sueño en la memoria declarativa pueden variar de un niño a otro. Algunos niños pueden ser más sensibles a la falta de sueño que otros. Sin embargo, en general, se recomienda que los niños de 6 y 7 años duerman entre 9 y 11 horas por noche para asegurar un desarrollo cognitivo óptimo, incluyendo una buena memoria declarativa. Algunas investigaciones han encontrado que un aproximado de 8 horas de sueño es suficiente para los adultos, sin embargo, para los niños y adolescentes en la etapa escolar se estima que un rango de 8 a 12 horas es adecuado (Rana et al., 2019; Yunus et al., 2016).

CONCLUSIONES

La investigación sobre el impacto del sueño en la memoria declarativa de niños de 6 y 7 años ha revelado que tanto la cantidad como la calidad del sueño son factores cruciales para el desarrollo cognitivo de los niños. Los padres encuestados que formaron parte de esta investigación, coincidieron en que los hijos que duermen menos de 9 horas diarias o tienen un sueño interrumpido muestran dificultades para recordar información y problemas de concentración en la escuela. Además, muchos padres notaron que la falta de sueño afectaba directamente sobre su estado de ánimo, siendo la irritabilidad y el enojo los más comunes entre la muestra.

Estos hallazgos resaltan la importancia de establecer rutinas de sueño saludables para los niños, que incluyan horarios regulares de acostarse y levantarse, un ambiente propicio para el descanso y la limitación de estímulos antes de dormir. Los padres también expresaron preocupación por el impacto del sueño en el rendimiento escolar de sus hijos, ya que la falta de sueño se asoció con dificultades de atención, concentración y aprendizaje en el aula. En general, la investigación subraya la necesidad de crear conciencia sobre la importancia del sueño en la memoria declarativa, la necesidad de hábitos de sueño que permitan no solo dormir las horas suficientes, sino también tener un sueño profundo y reparador.

Para respaldar los resultados de esta investigación, según Sanz (1994), la alteración del sueño es uno de los principales motivos de consulta médica en niños, y esto se relaciona directamente con su comportamiento, como la irritabilidad y los problemas de atención y concentración. También afecta la calidad de vida de los padres y familiares, provocando alteraciones del sueño en padres y hermanos, cambios en el estado de ánimo de los padres y dificultades en las relaciones familiares.

El sueño es un factor importante que puede revelar problemas en el desarrollo infantil. De hecho, es una de las principales razones por las que los padres consultan a un especialista, ya que los problemas de sueño, como despertarse por la noche, pueden ser un factor de estrés familiar, a menudo relacionado con los hábitos diarios de la familia (Convertini et al., 2003).

Es importante tener en cuenta que esta investigación se basa en datos recolectados por los padres sobre los hábitos de sueño de sus hijos, lo que podría introducir cierto sesgo. Se recomienda que en los próximos estudios se puedan utilizar medidas más objetivas del sueño, como la polisomnografía, para confirmar estos hallazgos. Asimismo, sería interesante investigar si existen diferencias en el impacto del sueño en la memoria declarativa entre niños y niñas, o si otros factores como la alimentación o el nivel de actividad física también influyen en esta relación.

REFERENCIAS:

Carrillo-Mora P. (2010). Sistemas de memoria: reseña histórica clasificación y conceptos actuales. Primera parte: Historia, taxonomía de la memoria, sistemas de memoria de largo plazo: la memoria semántica. Salud Mental, 33(1), 85-93.

Olivares HJD, Juárez AE, García GF. El hipocampo: neurogénesis y aprendizaje. Rev Med UV. 2015;15(1):20-28.

Coccoz, Verónica. (2014). *Estudio de la modulación de la fase de reconsolidación de la memoria declarativa en humanos*. (Tesis Doctoral. Universidad de Buenos Aires. Facultad de Ciencias Exactas y Naturales).

Baddeley, A.D., Hitch, G.J.. Working memory. En G.A. Brower (ed.), The Psychology of learning and cognition. New York. Academic Press. 1074.

Cladellas, R., Chamarro, A., del Mar Badia, M., Oberst, U., & Carbonell, X. (2011). Efectos de las horas y los hábitos de sueño en el rendimiento académico de niños de 6 y 7 años: un estudio preliminar. *Culture and Education*, *23*(1), 119–128. https://doi.org/10.1174/113564011794728524

Tulving, E. (1972). Episodic and semantic memory. *Psychological Review*, 79(1), 352-370

Kundera, M. I. L. A. N. (2010). La memoria humana. Caracas: Banco Central de Venezuela.

Gutiérrez Vidal, G. D. (2020). El sueño y el aprendizaje. *Alétheia*, *8*(1), 53-56.

Ortega, Ivana S., Ruetti Eliana . LA MEMORIA DEL NIÑO EN LA ETAPA PREESCOLAR. Anuario de Investigaciones [en línea]. 2014, XXI( ), 267-276[fecha de Consulta 3 de diciembre de 2024]. ISSN: 0329-5885. Disponible en: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=369139994074

American Academy of Sleep Medicine. (2007). The AASM manual 2007 for the scoring of sleep and associated events rules, terminology and technical specifications. Bahammam A., Alfaris E., Shaikh SH., Bin saeed A. (2006). Sleep problems/habits and school performance in elementary school children. *Sleep and Hypnosis*, 8, 12–17.

ONU: Asamblea General, Declaración Universal de Derechos Humanos, 217 A (III), 10 diciembre 1948, https://www.refworld.org/es/leg/resol/agonu/1948/es/11563 [accedida 03 December 2024]

Lombardo, E., Velázquez, J., Flores, G., Casillas, G., Galván, A., García, P., Rosique, L. & Rodríguez,

L. (2011). Relación entre trastornos del sueño, rendimiento académico y obesidad en estudiantes de preparatoria. Acta Pediátrica de México, 32(3), 163-168.

Machado-Duque, M, Echeverri Chabur, J, & Machado-Alba, J. (2015). Somnolencia diurna excesiva, mala calidad del sueño y bajo rendimiento académico en estudiantes de Medicina [Excessive Daytime Sleepiness, Poor Quality Sleep, and Low Academic Performance in Medical Students]. Revista colombiana de psiquiatría, 44(3), 137–142. https://doi.org/10.1016/j.rcp.2015.04.002

Magnus, W., Nazir, S., Anilkumar, A. C., & Shaban, K. (2021). Attention Deficit Hyperactivity

Disorder. In StatPearls. StatPearls Publishing.

Keefe JO, Nadel L. The hippocampus as a cognitive map. Oxford: Clarendon Press. 1978.

Mindell, J. P. (2010). El sueño de los niños.

Stickgold, R. (2005). Consolidación de la memoria dependiente del sueño. Nature, 437(7063), 1272-1278.

Siegler, R. S., & Alibali, M. W. (2017). Desarrollo Cognitivo. Pearson Educación.

Diekelmann, S., & Born, J. (2010). La función de memoria del sueño. Nature Reviews Neuroscience, 11(2), 114-126.

Ohayon, M. M., & Roth, T. (2002). ¿Cuáles son las probabilidades de ser un buen durmiente? Sleep Medicine Reviews, 6(6), 461-470.

Baddeley, A., Eysenck, M. W., & Anderson, M. C. (2020). Memory. Routledge.

Cladellas, R., Chamarro, A., del Mar Badia, M., Oberst, U., & Carbonell, X. (2011). Efectos de las horas y los hábitos de sueño en el rendimiento académico de niños de 6 y 7 años: un estudio preliminar. Culture and Education, 23(1), 119–128. https://doi.org/10.1174/113564011794728524

Solso, R. L., MacLin, O. H., & MacLin, M. K. (2008). Cognitive psychology. Pearson/Allyn and Bacon.

Purves, D., Augustine, G. J., Fitzpatrick, D., Hall, W. C., LaMantia, A. S., Mooney, R. D., & Platt, M. L. (2018). Neurociencia. Editorial Médica Panamericana.

Akerstedt, T. (2000). Trastornos del sueño y la vigilia. Cambridge University Press.

Likert, R. (1932). A technique for the measurement of attitudes. *Archives of Psychology*, *140*, 1-55.

Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). Diseño y conducción de la investigación con métodos mixtos (3a ed.). Sage Publications.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación (6a ed.). McGraw-Hill.

Tashakkori, A., & Teddlie, C. (Eds.). (2010). Manual de investigación con métodos mixtos. Sage Publications.

Bryman, A. (2006). Integración de la investigación cuantitativa y cualitativa: Una revisión de métodos. Investigación Cualitativa, 6(1), 97-113.

Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2011). Mejores prácticas para diseñar y conducir investigación con métodos mixtos. Asociación Americana de Investigación Educativa, 40(2), 517-542.

Johnson, R. B., & Onwuegbuzie, A. J. (2004). Hacia una tipología de investigación con métodos mixtos. Revista de Investigación con Métodos Mixtos, 1(1), 14-25.

Gutiérrez Sierra, M. (2023). Calidad de sueño y aprendizaje en estudiantes de medicina: Revisión narrativa. Revista Médica Herediana, 34(1), 32-39.

Apéndice 1: Informe, autorización y consentimiento

República del Ecuador

Ministerio de Educación

ANEXO 1. ACUERDO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES-MADRES-TUTORES

Samborondón, 15 de Febrero de 2025

Yo, Andreina Belén Gómez Orellana, INVESTIGADOR/A PRINCIPAL del estudio titulado El impacto de la duración del sueño en la consolidación de la memoria declarativa en niños de 6 y 7 años en su etapa escolar, pongo en su conocimiento el desarrollo de la investigación que a continuación se menciona. Por favor lea atentamente este acuerdo de consentimiento antes de tomar una decisión sobre la participación de su representado/a en el estudio.

Resumen de la propuesta de investigación: La presente investigación se centra en el estudio de la relación entre la cantidad y calidad del sueño y los procesos de consolidación de la memoria declarativa en niños en edad preescolar. Específicamente, se busca determinar si existe una correlación directa entre la duración del sueño nocturno y la capacidad de los niños de 6 y 7 años para recordar hechos, eventos y conceptos aprendidos recientemente.

Participación del estudiante en el estudio: Mediante una encuesta digital, el estudiante deberá elegir la opción que más se apague a su realidad relacionado al tema elegido de investigación. Esta encuesta consta de 5 preguntas con el método de Lykert (preguntas de escala desde poco de acuerdo hasta totalmente de acuerdo). Las preguntas no solicitan información como datos personales ni información adicional que no sea netamente relevante para los fines educativos.

Tiempo requerido: El cuestionario toma al rededor de 5 minutos.

Cronograma del estudio: Recepción del consentimiento de padres. Realización de la encuesta. Presentación de resultados.

Derecho a retirarse del estudio: Usted tiene el derecho de retirar a su hijo/a del estudio en cualquier momento sin penalización alguna. Si ese fuere el caso, tomar contacto directamente con el investigador principal de este estudio, cuya información se encuentra al final de este acuerdo.

Así mismo, de existir cualquier tipo de anomalía que usted considere ponga en riesgo el bienestar de su hijo/a o representado/a, reportarlo directamente a la autoridad de la Institución Educativa quien deberá tomar las acciones correspondientes de acuerdo con la normativa vigente.

La propuesta de investigación descrita fue previamente revisada y aprobada por la Dirección Nacional de Investigación Educativa, por lo cual, como investigador principal, así como todos los investigadores involucrados en el desarrollo del estudio, acordamos expresamente mantener la más estricta confidencialidad en el uso de la información, y entendemos que la participación de su representado es voluntaria. La información que usted y su hijo den para el estudio será manejada confidencialmente. Sus datos y los datos de su hijo/a serán anónimos, lo que significa que su nombre no será recopilado o enlazado a los datos que no tengan como único y exclusivo propósito el desarrollo de la presente investigación.

Si tiene preguntas adicionales sobre el estudio, comuníquese con:

Nombre del investigador principal: Andreina Gómez
Entidad a la que pertenece: Universidad Espíritu Santo
Dirección: La joya, Daule.
Correo electrónico: andreina.gomez@uees.edu.ec
Teléfono de contacto:0999483975

Con esos antecedentes, como representante de su hijo/a acuerda:

☑ Permitir su participación en el estudio de investigación especificado.

☐ NO permitir su participación en el estudio de investigación especificado.

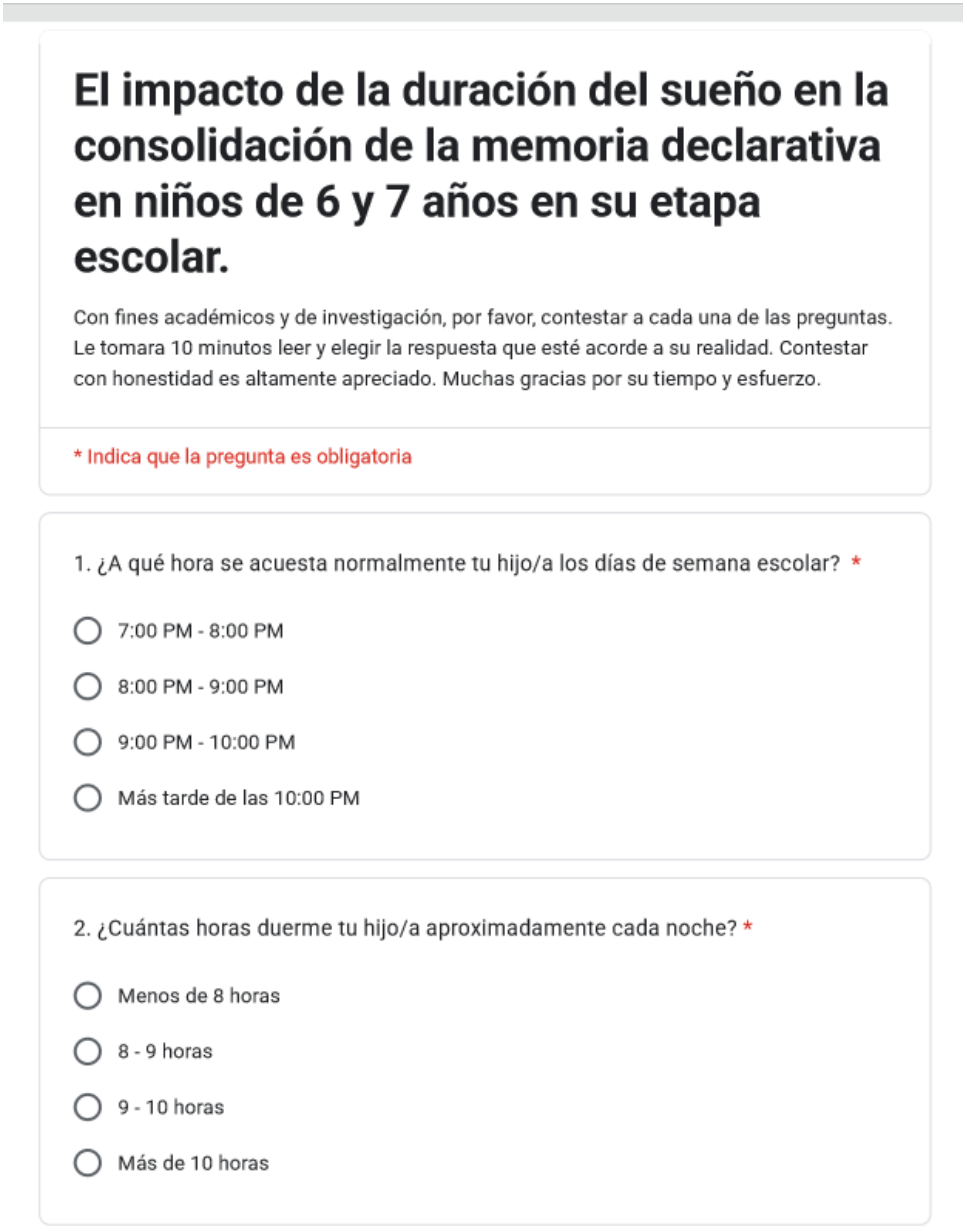
Nombres completos del/la representante:

Firma: 

Fecha: 28-09-2020

Apéndice 2: Formulario de la encuesta

Con fines académicos y de investigación, por favor, contestar a cada una de las preguntas. Le tomara 10 minutos leer y elegir la respuesta que esté acorde a su realidad. Contestar con honestidad es altamente apreciado. Muchas gracias por su tiempo y esfuerzo.



El impacto de la duración del sueño en la consolidación de la memoria declarativa en niños de 6 y 7 años en su etapa escolar.

Con fines académicos y de investigación, por favor, contestar a cada una de las preguntas. Le tomara 10 minutos leer y elegir la respuesta que esté acorde a su realidad. Contestar con honestidad es altamente apreciado. Muchas gracias por su tiempo y esfuerzo.

* Indica que la pregunta es obligatoria

1. ¿A qué hora se acuesta normalmente tu hijo/a los días de semana escolar? *

- ◯ 7:00 PM - 8:00 PM
- ◯ 8:00 PM - 9:00 PM
- ◯ 9:00 PM - 10:00 PM
- ◯ Más tarde de las 10:00 PM

2. ¿Cuántas horas duerme tu hijo/a aproximadamente cada noche? *

- ◯ Menos de 8 horas
- ◯ 8 - 9 horas
- ◯ 9 - 10 horas
- ◯ Más de 10 horas

3. ¿Tu hijo/a se despierta durante la noche? Si es así, ¿con qué frecuencia? *

- ◯ No se despierta.
- ◯ 1-2 veces por semana (pesadillas, sed, etc.)
- ◯ 3-4 veces por semana.
- ◯ Más de 4 veces por semana.

4. ¿Tu hijo/a tiene dificultades para conciliar el sueño por la noche? *

- ◯ No, se duerme rápido.
- ◯ A veces le cuesta un poco.
- ◯ Le cuesta mucho conciliar el sueño.
- ◯ Siempre tiene dificultades.

5. ¿Tu hijo/a tiene una rutina establecida para ir a dormir? *

- ◯ Sí, siempre.
- ◯ Casi siempre.
- ◯ A veces.
- ◯ Nunca.

6. ¿Tu hijo/a utiliza dispositivos electrónicos (como teléfonos móviles, tabletas o computadoras) antes de acostarse? *

- ◯ No, nunca.
- ◯ A veces.
- ◯ Frecuentemente
- ◯ Siempre

7. ¿Tu hijo/a tiene dificultades para concentrarse en clase? *

- ◯ No
- ◯ A veces
- ◯ Frecuentemente
- ◯ Constantemente.

8. ¿Crees que la falta de sueño está afectando el rendimiento escolar de tu hijo/a? *

- ◯ No estoy seguro/a
- ◯ Posiblemente
- ◯ Probablemente
- ◯ Definitivamente

9. Alguna vez, tu hijo/a ha presentado alguno de los siguientes síntomas o reacciones luego de no dormir lo suficiente, o tener un sueño interrumpido: *

- ◯ Malhumor
- ◯ Irritabilidad
- ◯ Dolor de cabeza
- ◯ Mareo
- ◯ Falta de concentración

10. En una escala en donde 1 es nada importante, y 5 es muy importante, ¿ Qué tan importante es para ti la calidad del sueño de un niño? *

1 2 3 4 5

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Enviar

Borrar formulario

Apéndice 3: Ficha de Evaluación de Expertos

Validación de Expertos

Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de juicio de expertos del proyecto: **El impacto de la duración del sueño en la consolidación de la memoria declarativa en niños de 6 y 7 años en su etapa escolar**, con el objetivo de Describir la relación entre la duración del sueño y el rendimiento en tareas de memoria declarativa en niños de 6 y 7 años.

Agradecemos de antemano sus aportes que permitirán validar el instrumento y obtener información eficaz, criterio requerido para toda investigación.

A continuación, sírvase identificar el ítem o pregunta y conteste marcando con una X en la casilla que usted considere conveniente y además puede hacernos llegar alguna otra apreciación en observaciones.

Relevancia

a) Muy Alta (MA)
b) Alta (A)
c) Media (M)
d) Baja (B)
e) Ninguna (N)

Ítem	Componentes de la encuesta Preguntas	MA	A	M	B	N
1.	¿A qué hora se acuesta normalmente tu hijo/a los días de semana escolar? 7:00 PM - 8:00 PM/ 8:00 PM - 9:00 PM/ 9:00 PM - 10:00 PM/ Más tarde de las 10:00 PM	X				
2.	¿Cuántas horas duerme tu hijo/a aproximadamente cada noche? Menos de 8 horas/ 8 - 9 horas / 9 - 10 horas / Más de 10 horas.		X			
3.	¿Tu hijo/a se despierta durante la noche? Si es así, ¿con qué frecuencia? No se despierta./ 1-2 veces por semana (pesadillas, sed, etc.) / 3-4 veces por semana. / Más de 4 veces por semana.		X			
4.	¿Tu hijo/a tiene dificultades para conciliar el sueño por la noche? No, se duerme rápido./ A veces le cuesta un poco./ Le cuesta mucho conciliar el sueño./ Siempre tiene dificultades.	X				
5.	¿Tu hijo/a tiene una rutina establecida para ir a dormir? Sí, siempre./ Casi siempre./ A veces./ Nunca.		X			
6.	6. ¿Tu hijo/a utiliza dispositivos electrónicos (como teléfonos móviles, tabletas o computadoras) antes de acostarse? No, nunca./ A veces./ Frecuentemente/Siempre	X				
7.	¿Tu hijo/a tiene dificultades para concentrarse en clase? No/ A veces / Frecuentemente / Constantemente.		X			

8.	¿Crees que la falta de sueño está afectando el rendimiento escolar de tu hijo/a? No estoy seguro/a/ Posiblemente/ Probablemente/ Definitivamente.	X				
9.	Alguna vez, tu hijo/a ha presentado alguno de los siguientes síntomas o reacciones luego de no dormir lo suficiente, o tener un sueño interrumpido: Malhumor, Irritabilidad, Dolor de cabeza, Mareo, falta de concentración.	X				
10.	En una escala en donde 1 es nada importante, y 5 es muy importante, ¿Qué tan importante es para ti la calidad del sueño de un niño? 1 2 3 4 5	X				

Observaciones de ítems **En esta parte el experto consultado presentará una observación sobre cada ítem**	
1	Durante y después de la pandemia mantiene alterada la hora de dormir, muy relevante esta pregunta para conocer la realidad de los niños y jóvenes.
2	Las 8 horas sería lo ideal, el uso de dispositivos que no se controlan, afecta una conciliación adecuada.
3	Considero normal el levantarse por alguna necesidad biológica o por sed.
4	Difícilmente se duerme rápido, más aún cuando no hay clases
5	No hay una rutina de por medio.
6	Actualmente el uso de dispositivos no se controla de una manera efectiva, afecta una conciliación adecuada.
7	Cuando las clases son virtuales no hay mucha concentración, presenciales es más fácil concentrarse.
8	Al final los niños se acostumbran a ese horario, siendo afectados de manera mínima.
9	La falta de concentración por distractores o por falta de dinámica en la clase
10	Los niños deben dormir las horas requeridas para un buen desempeño y fortalecer la capacidad de recordar asuntos importantes de su vida.

Pertinencia del instrumento:

Para emitir su criterio acerca de la Pertinencia de la estructura del cuestionario propuesto, sus componentes y contenido, marque con una (X) en la casilla correspondiente al valor asignado por Ud., teniendo como referencia la escala siguiente:

Muy Pertinente	Pertinente	Medianamente Pertinente	Medianamente Pertinente	Nada Pertinente
X				

Coherencia del instrumento:

Sobre la Coherencia e interrelación existente entre los componentes del cuestionario propuesto (principios, objetivos, premisas, enfoques, cualidades y momentos), marque con una (X) en la casilla que corresponda, según su criterio, teniendo en cuenta la escala de referencia siguiente:

Muy Coherente	Coherente	Medianamente Coherente	Poco Coherente	Nada Coherente
	X			

Validez del instrumento:

Sobre la validez y relación existente entre los componentes del cuestionario propuesto (principios, objetivos, premisas, enfoques, cualidades y momentos), marque con una (X) en la casilla que corresponda, según su criterio, teniendo en cuenta la escala de referencia siguiente:

Muy Válido	Válido	Medianamente Válido	Poco Válido	Nada Válido
	X			

Lo certifico,



Nombres: Arnaldo Efrén Mendoza Tarabó
Cédula: 0913073615
Grado académico: Ph.D en Ciencias Económicas
MSc. Planificación turística
MSc. Gerencia Educativa

Apéndice 4. Encuesta a docente colaborativo.

Entrevista a docente colaborativo.

Esta entrevista tiene fines completamente informativos y académicos. La información recolectada forma parte de la muestra de una investigación para la realización del Paper previo a la titulación. El tema es: **El impacto de la duración del sueño en la consolidación de la memoria declarativa en niños de 6 y 7 años en su etapa escolar.**

* Indica que la pregunta es obligatoria

1. ¿Cómo puedo identificar si un niño está teniendo problemas de sueño que podrían estar afectando su memoria? *

Tu respuesta

2. ¿Cuánto sueño necesitan los niños de 6 y 7 años para un óptimo desarrollo de su memoria declarativa? *

Tu respuesta

3. ¿Existe una relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico de los niños? *

Tu respuesta

4. ¿Qué recomendaciones puedo dar a los padres para mejorar los hábitos de sueño de sus hijos? *

Tu respuesta

5. ¿Qué actividades o rutinas pueden ayudar a los niños a mejorar su memoria declarativa a través del sueño? *

Tu respuesta

7. ¿Cuándo se debe sospechar de un problema de sueño en un niño? *

Tu respuesta

Enviar

Borrar formulario