



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD Ciencias de la Educación, Humanas y tecnologías
CARRERA Educación Inicial

**El Hábito del Sueño como Agente de Fortalecimiento Cognitivo en
niños del subnivel 2 paralelo “B” de la Unidad Educativa “Liceo
Policial Chimborazo”, Cantón Riobamba**

Trabajo de Titulación para optar al título de

Licenciatura en Educación Inicial

Autor:

López Villacrés, Erika Alexandra

Tutor:

MgSc. Luis Fernando Alvear Ortiz

Riobamba, Ecuador. 2025

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Erika Alexandra López Villacrés, con cédula de ciudadanía 1750837906, autora del trabajo de investigación titulado: El hábito del sueño como agente de fortalecimiento cognitivo en niños del subnivel inicial 2 paralelo "B" de la Unidad Educativa "Liceo Policial Chimborazo", cantón Riobamba, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, a los 29 días del mes de Abril de 2025



Erika Alexandra López Villacrés

C.I: 1750837906

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, **Mgs. Luis Fernando Alvear Ortiz** catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias De La Educación, Humanas y Tecnologías, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado **El hábito del sueño como agente de fortalecimiento cognitivo en niños del subnivel inicial 2 paralelo “B” de la Unidad Educativa “Liceo Policial Chimborazo”, cantón Riobamba.**, bajo la autoría de **Erika Alexandra López Villacrés**; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 24 días del mes de Enero de 2025



MGS. Luis Fernando Alvear Ortiz

C.I:1718017831

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

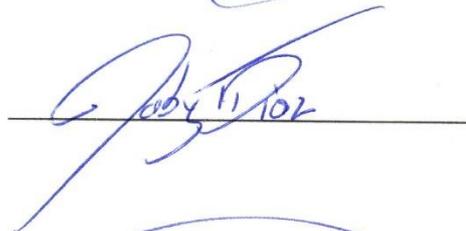
Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación **El hábito del sueño como agente de fortalecimiento cognitivo en niños del subnivel inicial 2 paralelo "B" de la Unidad Educativa "Liceo Policial Chimborazo", cantón Riobamba.** presentado por **Erika Alexandra López Villacrés**, con cédula de identidad número **1750837906**, bajo la tutoría de **Mgs. Luis Fernando Alvear Ortiz**; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba a los 29 días del mes de abril de 2025

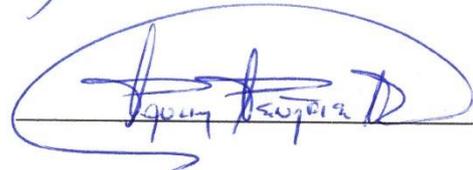
Presidente del Tribunal de Grado
Mgs. Angélica María Jácome Vera



Miembro del Tribunal de Grado
Mgs. Edison Fabian Tigse Díaz



Miembro del Tribunal de Grado
Mgs. Miriam Paulina Peñafiel Rodríguez





CERTIFICACIÓN

Que, **LÓPEZ VILLACRÉS ERIKA ALEXANDRA** con CC: **1750837906**, estudiante de la Carrera de **EDUCACIÓN INICIAL**, Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**EL HÁBITO DEL SUEÑO COMO AGENTE DE FORTALECIMIENTO COGNITIVO EN NIÑOS DEL SUBNIVEL INICIAL 2 PARALELO "B" DE LA UNIDAD EDUCATIVA "LICEO POLICIAL CHIMBORAZO", CANTÓN RIOBAMBA**" cumple con el **6%**, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **COMPILATIO**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 7 de abril de 2025

MGS. Luis Alvear
TUTOR

DEDICATORIA

A mi padre, gracias por brindarme tu apoyo y amor incondicional en cada uno de mis pasos. Tu ejemplo de superación ha sido el pilar fundamental que me motiva a seguir adelante y cumplir cada una de mis metas. Mi gran admiración hacia ti me impulsa a ser mejor cada día.

A mi abuela, por ser mi mayor inspiración en esta vida y por sembrar en mí, los valores que me hacen única, tu amor incondicional es mi fuerza.

A mi tío, por brindarme tu amor y apoyo incondicional desde el inicio de mi vida académica, por ser mi mayor consejero y amigo durante todo este tiempo, por inspirarme a ser más crítica y defender mis ideales.

Mi trabajo de investigación está dedicado a ustedes, con todo el amor que puedo brindar, su fuerza y sacrificio me han impulsado a crecer personalmente y lograr todo lo que soy. Hemos sido un gran equipo que con mucha alegría culmina esta etapa, esperando que sea el inicio de una vida resiliente y llena de éxitos.

AGRADECIMIENTO

Mi mayor gratitud está hacia Dios, él ha guiado con sabiduría cada uno de mis pasos y me ha ayudado a encontrar el aprendizaje en cada uno de mis errores, ha puesto en mi camino a las personas correctas, su amor incondicional me permitió culminar este proceso lleno de aprendizaje.

Agradezco a mi madre por apoyarme en este proceso y ser un pilar fundamental en mi vida, admiro lo fuerte que eres.

A mi hermano, por acompañarme en todo este proceso con tu apoyo y amor incondicional.

Agradezco a mi familia por su apoyo en cada uno de mis pasos, por sus palabras de aliento y buenos deseos.

A mis maestros de la Universidad, que han sabido guiarme en este proceso y enseñar con el corazón.

ÍNDICE GENERAL

Declaratoria de autoría	
Dictamen favorable del profesor tutor	
Certificado de los miembros de tribunal	
Certificado antiplagio	
Dedicatoria	
Agradecimiento	
Resumen	
Abstract	
Capítulo I. Introducción.....	13
Antecedentes.....	14
Planteamiento del problema.....	15
Justificación.....	17
Objetivos.....	18
General.....	18
Específicos.....	18
Capítulo II. Marco teórico3.....	19
El Hábito.....	19
Neurología del hábito.....	19
Importancia de la generación de hábitos en los niños.....	20
El sueño.....	21
Funciones del sueño.....	22
Horas de sueño adecuadas.....	22
Ciclo de sueño circadiano.....	24
Principales hormonas secretadas durante el sueño en la primera infancia.....	24
Condiciones adecuadas para la generación del hábito del sueño.....	25
Ambiente familiar.....	27
Actividad física.....	28
Rutina.....	29
Desarrollo del área cognitiva.....	30
Conducta humana.....	32
Influencia de los estímulos externos e internos en la conducta del niño.....	33

Condicionamiento operante.....	35
Niveles funcionales de la inteligencia.....	36
Memoria.....	37
Atención.....	39
Capítulo III. Metodología.....	39
Tipo de investigación.....	39
Diseño de la investigación.....	40
Técnicas de recolección de datos.....	41
Población de estudio.....	41
Métodos de análisis e interpretación de datos.....	42
Capítulo IV. Resultados y Discusión.....	43
Capítulo V. Conclusiones y recomendaciones.....	63
Bibliografía.....	65
Anexos.....	69

ÍNDICE DE TABLAS. (si aplica)

Tabla 1. Horas de sueño recomendadas.....	23
Tabla 2. Población.....	42
Tabla 3. Población.....	42
Tabla 4. Memoria.....	43
Tabla 5. Atención.....	45
Tabla 6. Lenguaje.....	47
Tabla 7. Resolución de problemas.....	49
Tabla 8. Creatividad.....	51
Tabla 9. Motivación.....	53
Tabla 10. Escala de alteraciones de sueño para niños.....	55
Tabla 11. Comparación.....	57

ÍNDICE DE FIGURAS (si aplica)

Figura 1. Memoria.....	42
Figura 2. Atención.....	46
Figura 3. Lenguaje.....	48
Figura 4. Resolución de problemas.....	49
Figura 5. Creatividad.....	51
Figura 6. Motivación.....	53
Figura 7. Trastorno de sueño.....	57
Figura 8. Desarrollo cognitivo.....	59

RESUMEN

Este trabajo de investigación tiene como objetivo el análisis de la relación que existe entre el hábito del sueño y el fortalecimiento cognitivo en niños del subnivel inicial 2 de la Unidad Educativa “Liceo Policial Chimborazo”, ubicada en el cantón Riobamba. Debido a que es un tema relevante para padres de familia y docentes. Se tomó como población 11 niños y 9 niñas a los cuales se aplicó una ficha de observación con los aspectos a valorar e ítems pertinentes que permitieron evaluar su desarrollo cognitivo. De igual manera, se aplicó un test estandarizado a padres de familia que permitió recolectar información para conocer si el niño presenta un trastorno de sueño. Se realizó una investigación de campo, transversal y con enfoque mixto, no experimental; debido a que se acudió a la institución en un momento determinado para observar el comportamiento de los niños y recolectar datos sin alterarlos para su posterior análisis. Gracias a esto, se llegó a la conclusión de que los niños necesitan de un ambiente confiable y seguro, así como también la implementación de actividad física en su rutina para generar el hábito del sueño, ya que este proceso fisiológico es un agente fortalecedor cognitivo para los niños, pues se demostró que, al tener un sueño reparador el niño muestra su participación dentro del aula de clases, logrando un aprendizaje significativo. Razón por la cual, los padres de familia deben implementar estrategias basadas en el centro de interés del niño para introducir el hábito de sueño en su vida cotidiana.

Palabras claves: Desarrollo cognitivo, plasticidad cerebral, hábito, ambiente familiar, actividad física.

ABSTRACT

This research aims to analyze the relationship between sleep habits and cognitive strengthening in children of the Initial Level 2 sublevel at the "Liceo Policial Chimborazo" Educational Unit, located in the canton of Riobamba. This topic is relevant for both parents and teachers. The study population consisted of 11 boys and 9 girls, for whom an observation sheet was applied with relevant aspects and items that allowed for the evaluation of their cognitive development. Additionally, a standardized test was administered to the parents to gather information and determine if the child exhibits a sleep disorder. A field study with a cross-sectional design and a mixed-methods approach was conducted, non-experimental in nature. This was because the research took place at a specific time to observe the children's behavior and collect data without altering it for later analysis. As a result, it was concluded that children need a reliable and safe environment, as well as the implementation of physical activity in their daily routine to establish the sleep habit. This physiological process serves as a cognitive strengthening agent for children, as it was demonstrated that having restorative sleep allows children to actively participate in the classroom, achieving meaningful learning. Therefore, parents should implement strategies based on the child's area of interest to introduce the sleep habit into their daily life.

Keywords: Cognitive development, brain plasticity, habit, family environment, physical activity.



Reviewed by:
MsC. Edison Damian Escudero
ENGLISH PROFESSOR
C.C.0601890593

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

La primera infancia es una etapa en la que los niños adquieren gran parte de sus destrezas y habilidades, es aquí en donde tienen mayor plasticidad cerebral, dando lugar al desarrollo de varios procesos cognitivos básicos como memoria y atención. Dichos procesos se ven influenciados por el hábito de sueño que tiene un infante y factores externos que permiten el establecimiento de rutinas de sueño que le permitan al niño alcanzar sus hitos de desarrollo durante esta etapa. El hábito del sueño es un agente fortalecedor del desarrollo cognitivo en la edad infantil debido a que es en esta etapa en la que se comprenden varios procesos mentales que contribuirán al desarrollo integral de los niños.

Se ha identificado la estrecha relación que tiene el desempeño en las actividades académicas efectivas con la calidad y cantidad de sueño que tiene el infante. Existen varios factores que limitan el descanso en los niños lo que se ve reflejado en el desempeño de sus procesos cognitivos tales como la memoria, atención y concentración durante sus actividades. Este trabajo de investigación se centra en la influencia que tiene una rutina de sueño saludable y factores externos como el ámbito familiar de los niños, sobre el desempeño de las actividades académicas, ya que, se ha comprobado que cuando el niño tiene un descanso efectivo, mejoran sus capacidades cognitivas ya antes mencionadas.

Oropeza, et all, (2018) mencionan qué:

El sueño en la infancia es fundamental debido a que mientras se duerme ocurren diversos procesos de maduración y desarrollo del sistema nervioso, como la liberación de la hormona del crecimiento, la consolidación de la memoria, la regulación metabólica y el restablecimiento de la energía (p.43).

Lo que lleva a sintetizar que, al existir problemas de sueño en los infantes, su desarrollo integral se verá afectado, así como la adquisición de habilidades blandas tales como el manejo emocional, de comunicación y la capacidad de resolución de problemas de la vida cotidiana.

El ámbito familiar, caracterizado por transmitir afecto y generar hábitos, es un factor externo que tiene mucha influencia en el establecimiento de rutinas de sueño, debido a que el núcleo familiar es el encargado de transmitir creencias y plantear las bases para el correcto desarrollo de los niños. Los padres deben crear un ambiente seguro y confiable

para los infantes, de esta manera podrán tener un mejor descanso debido a un correcto desarrollo y gestión de emociones.

Antecedentes

Después de haber realizado una exhaustiva revisión en repositorios de diferentes universidades, se han encontrado trabajos de investigación relacionados al tema de este proyecto de investigación, así como también artículos.

En varias escuelas de la ciudad de Xalapa, Veracruz se realizó un trabajo de investigación titulado Hábitos de sueño, memoria y atención en niños escolares. El estudio se llevó a cabo durante el año 2016, mismo que fue de carácter observacional, transversal, descriptivo y comparativo con 52 niños que cursaban la educación primaria. Este estudio obtuvo como conclusión que los niños que tuvieron hábitos inadecuados de sueño presentaron falencias en procesos cognitivos básicos como memoria y atención, lo que afectó su desempeño académico. (Oropeza, et all,2018)

De igual manera, Valdivia,et all (2016) proponen un artículo en la Revista Cubana de Pediatría con el tema “Influencia de los hábitos de sueño en el desarrollo del lenguaje en preescolares” el cual tuvo un enfoque analítico y longitudinal prospectivo de 73 niños entre los 2 y 5 años que acudieron a consulta en neuropediatría por presentar retrasos en el lenguaje. Esta investigación llegó a la conclusión de que existen factores de riesgo en los niños que no les permite generar un hábito de sueño, retrasando su desarrollo cognitivo, específicamente, el Lenguaje. Los factores de riesgo identificados fueron: sueño nocturno inferior a 10 h, siestas prolongadas, despertares frecuentes en la noche, hábito de ver televisión durante el sueño y cambio de cama durante la noche. En la Unidad Educativa “Semillitas Life School” ubicada en la ciudad de Riobamba se realizó un trabajo de investigación titulado “Importancia del ambiente familiar en el desarrollo cognitivo del niño en inicial 2”, mismo que tuvo una metodología con enfoque cuantitativo, diseño no experimental y de carácter descriptivo. Este estudio tuvo como conclusión que el ambiente familiar también es un factor que influye en el desarrollo cognitivo del niño, razón por la cual, las interacciones familiares deben ser de calidad, es decir, confiables y seguras. (Salazar, 2024,p.34).

Planteamiento del problema

El desarrollo cognitivo en los niños se ha visto afectado debido a la falta de un establecimiento de rutinas de sueño, si bien es cierto que no existen muchos estudios en

la población infantil, se establece una estrecha relación entre el desarrollo cognitivo de una persona y la calidad del sueño que tiene. El rendimiento académico de los niños depende, en gran parte de las horas de descanso que posea debido a que durante la primera infancia su cerebro presenta mayor plasticidad, lo que le permitirá recolectar información del entorno que lo rodea favoreciendo su aprendizaje.

En el Ecuador, un gran porcentaje de niños presenta un bajo rendimiento en los centros de desarrollo infantil, debido a la falta de un descanso adecuado. El exceso de distractores antes de ir a dormir afecta la calidad de sueño del niño, esto se ve reflejado en la falta de energía para realizar las actividades dentro del aula de clases. Factores como la alimentación, el ámbito familiar y el nivel de actividad física que realizan los infantes también juegan un papel fundamental en la generación de un hábito de sueño, debido a que el niño necesita un espacio tranquilo y sin distractores para poder conciliar el sueño, así como también necesita realizar actividad física y mantener una alimentación saludable para que la generación de este hábito sea mucho más placentera y se mantenga a largo plazo.

En la provincia de Chimborazo, las instituciones educativas presentan obstáculos dentro de las aulas de clase, debido a que los niños que no han generado un hábito de sueño regular y saludable presentan un bajo rendimiento académico, esto se ve reflejado en un déficit a nivel de procesos cognitivos básico como la memoria y atención. Tanto los factores externos como internos interfieren en la conciliación del sueño, el mismo que le brindará energía al niño para poder desarrollar las actividades de la vida cotidiana.

El no establecer rutinas de sueño afecta el desarrollo cognitivo en los niños de inicial 2 paralelo “B” de la Unidad Educativa “Liceo Policial Chimborazo”. La falta del sueño adecuado en los infantes no permite que su desarrollo cognitivo se realice de manera efectiva, ya que su actividad neuronal se verá afectada debido a la falta de un sueño de calidad. Esto se verá reflejado en las actividades académicas que realicen en las aulas de clase ya que, durante el proceso de prácticas preprofesionales, se ha podido evidenciar una notable falta de energía y un déficit a nivel de memoria y atención que provoca la falta de sueño.

Un descanso inadecuado interrumpe el desempeño de varios procesos que forman parte del desarrollo saludable del niño como, por ejemplo, la hormona del crecimiento es producida mientras el niño está durmiendo por lo que, si no se le da un descanso

adecuado su estatura se verá comprometida, así como también el desarrollo de su masa muscular.

Justificación

La generación del hábito de sueño tiene mucha influencia en la manera en la que los niños realizan las actividades durante el día ya que este es el agente principal que fortalece el área cognitiva durante la primera infancia.

En la actualidad, el generar un hábito de sueño en los niños es de suma importancia debido a que desarrollan su área cognitiva, lo que les permite mejorar su rendimiento académico y personal. Por esta razón, el descanso durante la primera infancia tiene una estrecha relación con el desarrollo integral del niño. El ambiente en el que se desenvuelven también cumple un papel fundamental, debido a que, la generación de hábitos se da en un ambiente pertinente.

La presente investigación es viable debido a que se cuenta con los recursos humanos, de fuentes y económicos pertinentes para llevarla a cabo.

Esta investigación es pertinente debido a que se va a conocer el impacto que tiene la generación del hábito de sueño sobre el desarrollo del área cognitiva de los niños del subnivel inicial 2.

Esta investigación tiene utilidad metodológica debido a que, futuras investigaciones con metodologías compatibles podrán utilizarla para generar análisis conjuntos y comparaciones entre periodos temporales.

Al determinar la influencia de la generación del hábito del sueño en los niños para un correcto desarrollo del área cognitiva, por ende, una mejora en el desempeño de actividades académicas y personales, esta investigación será de gran ayuda para educadores de nivel inicial, así como también para otros profesionales involucrados. Razón por la cual esta investigación estará centrada en el hábito del sueño como agente de fortalecimiento cognitivo en niños del subnivel 2 de la Unidad Educativa “Liceo Policial Chimborazo”. Se espera que, al poner en práctica las estrategias detalladas durante este trabajo de investigación y el uso de una guía metodológica para generar el hábito de sueño, los niños mejoren su capacidad cognitiva, logrando un desarrollo integral que le permita mejorar su calidad de vida.

Objetivos

General

- Analizar la relación que existe entre el hábito del sueño y el fortalecimiento cognitivo en niños de inicial 2 paralelo “B” de la Unidad Educativa “Liceo Policial Chimborazo” en la ciudad de Riobamba.

Específicos

- Examinar el impacto que tienen factores externos como el ámbito familiar y la actividad física en la generación del hábito del sueño en los niños de preescolar.
- Identificar estrategias que mejoren el hábito del sueño en infantes.
- Proponer una guía metodológica en la generación del hábito del sueño en los niños del subnivel 2 paralelo “B”

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

El Hábito

Se puede definir a un hábito como una representación visual producida la mente del ser humano de actos que han sido aprendidos gracias a su repetición, mismos que automatizan las funciones cognitivas, emocionales y motoras. (Marina,2012). Se puede inferir que los hábitos son acciones ejecutadas por el ser humano de una manera automática, por lo que se vuelve parte de la rutina diaria sin requerir un esfuerzo mental mayor.

Clear (2021) menciona en su libro Atomic Habits qué: “un hábito es una rutina o conducta que se practica con regularidad y, en muchos casos de manera automática” (p.14). Por lo que es importante recalcar que para generar un hábito es necesaria la repetición de la acción que un individuo quiera implementar en su rutina diaria debido a que, mediante la repetición, el cerebro automatiza, volviéndolo un hábito.

Neurología del Hábito

El cerebro automatiza las acciones que se han ido implementando en la rutina de un individuo con el fin de que este “ahorre esfuerzos” y pueda seguir funcionando de manera correcta, razón por la cual, la acción será la respuesta a una señal que indique la necesidad de ejecutar una actividad (Marina, 2012). Lo que refuerza un hábito es la recompensa que se recibe al realizar cierta acción. Respecto a los niños y la generación de un hábito de sueño, se puede decir que, la recompensa al haber dormido bien será un mejor estado de ánimo durante el día, sentirse con la energía necesaria para desempeñar sus actividades, tanto académicas como personales, una mejor comprensión de su entorno y por consecuencia, el disfrute total de su estilo de vida. Razón por la cual, el cerebro automatizará la acción de dormir a la hora correcta de acuerdo con la edad del infante.

Importancia de la Generación de Hábitos en los Niños

Los hábitos tienen un gran impacto sobre el crecimiento y superación personal, debido a que la acumulación de pequeñas acciones da como resultado el éxito. Clear (2021) plantea en su libro Atomic Habits qué, “los efectos de tus hábitos se multiplican a medida que los repites cada día” (p.27), lo que da a entender que no es suficiente para el individuo implementar una acción a su rutina, sino que es necesario repetirla constantemente hasta que el cerebro automatice esa acción y no requiera un mayor esfuerzo para ejecutarla, brindándole así, un descanso a su mente y una oportunidad para implementar más acciones a la rutina que a largo plazo se convertirán en hábitos.

Con un enfoque en la primera infancia, se puede afirmar que, los niños pueden implementar pequeñas acciones en su rutina para convertirlas en hábitos, estos pueden ser de estudio, aseo, alimentación o de sueño. Para generar un hábito de sueño se necesita reflexionar sobre los estímulos externos que está recibiendo el niño durante todo el día.

Marina (2012) indica qué: “La automatización de comportamientos complejos es uno de los grandes recursos de nuestra inteligencia”. Debido a la repetición de una acción, esta no solo se convierte en un hábito automatizado, sino que también se va perfeccionando a largo plazo, dando como resultado, un estilo de vida más exitoso debido al mejoramiento de las funciones cognitivas, en niños principalmente la memoria y atención, que son procesos necesarios para un mejor rendimiento académico y personal.

La plasticidad cerebral en los niños es impresionante, como se sabe, esta le permite modificar su conducta de acuerdo con los estímulos que va recibiendo. Según Ramírez F. , (2021) la plasticidad cerebral es definida como “toda respuesta cerebral que se origina frente a cambios internos o externos y obedece a modificaciones en percepción y cognición.” (p.97). De lo anteriormente citado se puede sintetizar que, gracias a la plasticidad cerebral los niños pueden ir adquiriendo el aprendizaje de acuerdo con los estímulos que son recibidos del entorno. La plasticidad cerebral se refiere a la flexibilidad que tienen los infantes para adquirir nuevos conocimientos y esto es conexo al aprendizaje significativo debido a que procesos cognitivos como la memoria y atención, son posibles gracias a los hábitos que adquieren los niños, especialmente el “sueño”.

El Sueño

Fabres & Moya, (2021) definen al sueño como: “un estado de disminución de la conciencia y de la posibilidad de reaccionar frente a los estímulos que nos rodean.” (p.528) Lo cual indica que, mientras un individuo entra en estado de “sueño” o duerme, su conciencia reduce sus niveles de funcionamiento por lo que es poco probable que pueda reaccionar a estímulos externos como el ruido, siempre y cuando este sea en baja intensidad. Esto se produce ya que, el sueño es un estado de relajación para el cuerpo humano, durante este se producen varias conexiones cerebrales importantes que contribuyen al desarrollo del ser humano, y preparan al mismo para el desempeño adecuado de actividades a realizarse al despertar. Aquí destaca la importancia de llevar un buen hábito de sueño, especialmente en la primera infancia, debido que es aquí cuando la plasticidad cerebral del niño le permite desarrollar hábitos con mayor facilidad.

Los mismos autores indican en su revista qué: “Un tercio de la vida de un ser humano es ocupada en dormir, lo que demuestra que dormir es una actividad fisiológica imprescindible, interactuando y modulada por el balance psíquico y físico del individuo”. De lo expuesto anteriormente se puede sintetizar que, el dormir es una actividad de suma importancia para el ser humano y va estrechamente relacionado con el correcto funcionamiento del cuerpo, por lo que es importante recalcar que, los niños necesitan dormir lo suficiente para mejorar su rendimiento, no solo a nivel académico, sino que también mejorarán habilidades que contribuyen a su desarrollo integral (habilidades sociales, lingüísticas, motrices, cognitivas), lo que por consecuencia les brindará varios beneficios a nivel personal.

Funciones del Sueño.

Varios estudios han denominado al sueño como No-REM (non-rapid eye movment). El sueño REM contribuye a la activación del cerebro durante el proceso fisiológico conocido como sueño, así como también en la consolidación de la memoria y la influencia en el estado de ánimo del individuo, los autores también mencionan que, durante el sueño, el cuerpo expulsa desechos por medio del sistema glinfático. (Fabres & Moya, 2021,p.528), por lo que es necesario hacer énfasis en los beneficios de adquirir un buen hábito de sueño, en el que el cuerpo pueda descansar y llevar a cabo todos los procesos que proporcionarán múltiples beneficios a nivel físico y psicológico, contribuyendo a un mejor rendimiento durante el día y al fortalecimiento del sistema inmunológico.

Desde un punto de vista relacionado con lo hormonal, el sueño es un proceso fisiológico en el que se produce la secreción de la hormona del crecimiento (GH). (Cadavid & Garrido, 2019,p.7). Razón por la cual, durante la primera infancia es esencial un hábito regular de sueño, de esta manera los niños podrán presentar índices de crecimiento correcto de acuerdo con su edad.

La calidad de sueño tiene una estrecha relación con el estilo de vida que lleva una persona, por lo que es necesario conocer estrategias para la implementación de un hábito de sueño que permita mejorar el rendimiento durante actividades cotidianas. Respecto a las horas de sueño que debe tener cada persona, no existe un número exacto, ya que esto depende de factores como la edad, el estado emocional, salud física y las funciones cognitivas.

Horas de Sueño Adecuadas

En el año 2015, expertos de la National Sleep Foundation elaboraron recomendaciones sobre la duración del sueño dependiendo la edad del individuo y lograron

establecer un intervalo de horas, reconociendo el tiempo mínimo que se debe cumplir, así como las horas que no deben excederse. En la tabla 1 se puede observar las horas adecuadas de sueño:

Tabla 1.

Horas de sueño recomendadas por la National Sleep Foundation según la edad.

EDAD	HORAS DE SUEÑO RECOMENDADAS
Recién nacidos (0 a 3 meses)	14-17 horas
Lactantes (4-11 meses)	12-15 horas
Niños pequeños (1- 2 años)	11-14 horas
Pre- escolares (3-5 años)	10-15 horas
Escolares (6-13 años)	9- 11 horas
Adolescentes (14-17 años)	8-10 horas
Adultos jóvenes (18-25 años y adultos de edad media 26-64 años)	7-9 horas
Ancianos (65 años en adelante)	7-8 horas

Nota: Esta tabla muestra las horas adecuadas de sueño según la edad.

Fuente: *National Sleep Foundation*

Elaborado por: *López Villacrés Erika Alexandra*

Como se puede observar, de acuerdo con la National Sleep Foundation, las horas de sueño varían según el individuo, sin embargo, durante la primera infancia se requieren de más horas de sueño, debido a la plasticidad cerebral que tienen los niños, es durante esta etapa que se van desarrollando procesos cognitivos como la memoria y la atención, que contribuyen a un mejor rendimiento académico.

Ciclo de Sueño Circadiano.

Los adultos pueden presentar un ciclo de sueño ultradiano, lo que quiere decir que su actividad cerebral varía durante el sueño y se presenta en ciclos de 90 a 120 minutos, sin embargo, con enfoque en la primera infancia, predomina el ciclo de sueño circadiano. Cadavid & Garrido (2019) indican qué: “durante el ciclo circadiano se distinguen procesos fisiológicos fundamentales que llevan a la producción del sueño y que se presentan de manera cíclica y predictiva en el transcurso de las 24 horas del día.” (p.3). Razón por la cual, se puede sintetizar qué durante este proceso fisiológico existe la secreción de varias

hormonas que contribuyen a la generación del sueño y esta se va regulando durante el transcurso de las 24 horas que tiene un día.

Durante el sueño, se produce una hormona llamada Melatonina, cuyo origen se da en la hipófisis (órgano que regula la producción de hormonas), esta hormona contribuye a que se produzca una homeóstasis predictiva, es decir, regular, esta es conexas a la disminución de la luz solar y la aparición de oscuridad en la noche. Esta hormona producida durante el sueño actúa sobre el núcleo supraquiasmático (NSQ), este es definido como el reloj biológico de los seres humanos y tiene conexiones directas con la retina, lo que causa el deseo de entrar en un período de sueño-vigilia, cuando alcanza su pico máximo de secreción (entre las 9 y 10) pm. (Cadavid & Garrido, 2019,p.4)

Principales hormonas secretadas durante el sueño, importantes en la primera infancia.

Durante el estado de sueño, los seres humanos producen varias hormonas con origen en la hipófisis, entre las cuales se encuentran

- ***Adenosina***

Hormona que permite regular el ciclo de sueño. (Carús-Cadavieco & Andrés, 2017, p.416), se puede sintetizar que, gracias a esta hormona, el infante podrá ir adquiriendo el correcto hábito de sueño, adaptándose a factores externos como la luz. Esta hormona es conexas a la melatonina.

- ***Melatonina***

Hormona que produce el deseo de dormir. (Cadavid & Garrido, 2019,p.4), así mismo existen factores externos que ayudan a la producción de esta hormona, que contribuye a que el niño entre en el periodo de sueño-vigilia.

- ***Cortisol***

También conocida como la hormona del estrés, sin embargo, es muy importante que el cuerpo la produzca. (Cadavid & Garrido, 2019,p.8) mencionan que el cortisol “inicia su producción en el transcurso de la noche, desde el comienzo del sueño hasta la finalización de este en la madrugada, con un pico máximo a las 6 am, experimentando un patrón cíclico con posterior disminución a lo largo del día y alcanzando sus niveles más bajos al comienzo del sueño”. Esta hormona tiene mucha influencia en el estado de ánimo del ser humano, ya que como se mencionó, la hormona del estrés o cortisol permite que el cuerpo entre en un estado de alerta, lo que, en medidas reguladas, es muy importante.

- ***Hormona del crecimiento***

También conocida como somatotropa (STH), en los niños esta hormona estimula su crecimiento y alcanza su pico máximo de producción durante la noche, cuando el infante ha entrado en el período de sueño-vigilia. (Barbero, et all, 2014,p.75). Razón por la cual, el infante debe dormir bien para una correcta producción de esta hormona indispensable para el crecimiento del niño.

Condiciones Adecuadas para la Generación del Hábito del Sueño

El niño debe generar un hábito de sueño que le permita desarrollarse de manera integral. Para que este hábito se genere es importante tomar en cuenta el espacio que se ha designado para el mismo.

Cada actividad que se realiza debe tener un lugar específico para llevarse a cabo, debido a que el cerebro va a asociar ese lugar con la acción. (Clear, 2021,p.108).

Por lo tanto, el niño debe tener un espacio específico para tomar sus siestas. Para conciliar el sueño se necesita un espacio libre de ruidos que puedan interrumpir este proceso fisiológico.

Para iniciar con la generación del hábito del sueño es importante que el niño tenga un espacio que lo invite a dormir sin interrupciones, además debe establecerse un horario fijo para tomar sus siestas durante el día y para entrar en el proceso de sueño vigilia durante la noche.

Es importante evitar el uso de dispositivos tecnológicos antes de dormir, pues esto podría producir alteraciones en el ciclo de sueño. Es importante proporcionar al niño un objeto que los haga sentir seguros y calmados para que puedan conciliar el sueño. Otra recomendación para conciliar el sueño es reproducir música relajante que estimule la producción de hormonas que inducen al sueño. (Secretaría de educación parvularia, 2021,p.10). Es decir que, la generación del hábito de sueño se ve influenciado por el ambiente que se le ha asignado para esta actividad. Para contribuir a la generación del hábito de sueño es importante tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Evitar el uso de dispositivos tecnológicos antes de dormir.
- Asignar un espacio para que el niño duerma.
- Proporcionar un objeto que el niño encuentre seguro para facilitar que concilie el sueño.
- El espacio debe estar libre de ruidos.
- Colocar música relajante.

Ambiente Familiar

El entorno o ambiente familiar es definido como la forma en la que se relacionan los integrantes de esta, repercutiendo en el desarrollo de los hijos de manera positiva o negativa. (Marín, 2017, p.3). El ambiente familiar tiene mucha influencia sobre el desarrollo de una persona, sobre todo durante la primera infancia debido a la capacidad de retención que tienen los niños. La relación que mantengan los integrantes de una familia (positiva o negativa) se verá reflejado en el comportamiento del niño, es decir que, si un ambiente familiar está lleno de discordia el niño crecerá con temor e inseguridades que no le permitirán alcanzar un buen estilo de vida, por otro lado, si el ambiente familiar se torna seguro y confiable, el niño aprenderá a crear relaciones sanas con las personas que le rodean, enfocando su atención en su crecimiento personal.

Influencia del Ambiente Familiar en la Generación del Hábito de Sueño.

Los valores, creencias y comportamientos tienen su origen desde la educación que se recibe en casa. Los hábitos son definidos gracias a estas ideas generadas en el núcleo familiar, por lo que el rol de una persona en la sociedad se verá afectado por el contexto social en el que se encuentre cada persona. La educación que se recibe en casa es la clave para la adquisición de hábitos, es mucho más sencillo hacerlo durante la primera infancia. (Ramírez T. L., 2005,p.1) por lo cual es importante resaltar que la familia cumple un papel importante en la generación de hábitos debido a su gran influencia en el sistema de creencias de cada persona.

Los niños necesitan generar un hábito de sueño que sea saludable y le permita relacionarse de una mejor manera con su entorno.

Los padres deben inculcar la generación de hábitos mediante el ejemplo, por lo que, deberán mantener un estilo de vida saludable para que el infante pueda adquirirlo. Deberán ser persistentes y disciplinados, pero principalmente deberán estar dotados de paciencia para lograr el objetivo planteado.

El hábito de sueño es igual de importante que el hábito de la alimentación, por lo cual el niño debe encontrar estas actividades agradables para que, a largo plazo, las realice de manera automática, dándole espacio para la generación de más hábitos. Razón por la cual los padres deberán llevarlo a dormir a la misma hora (tomando en cuenta las horas necesarias de sueño que debe tener el niño de acuerdo con la edad). (Ramírez T. L., 2005,p.2)

El ambiente es clave en la generación del hábito de sueño en los niños. Clear (2021) plantea qué “El ambiente es la mano invisible que moldea el comportamiento humano. A pesar de que tenemos personalidades únicas, ciertas conductas tienden a generarse una y otra

vez bajo ciertas condiciones del ambiente” (p.106). Razón por la cual es importante que el ambiente en el que se encuentre el niño sea saludable y lleno de calma para que pueda conciliar el sueño sin generar trastornos como el insomnio. Un ambiente que inspire paz y tranquilidad ayudará a que el niño pueda generar un hábito de sueño que le permita cumplir con las horas adecuadas según su edad. Como se mencionó anteriormente, el ejemplo es la mejor herramienta para la educación, en este caso, los padres deberán brindarle al niño rutinas que le resulten agradables tanto al niño como a ellos para que se automatice y no requiera mucho esfuerzo realizarla. Para generar un hábito de sueño es importante tomar en cuenta la alimentación y actividades ocio que realiza el niño, ya que esto también influye.

Actividad Física

El niño necesita gastar calorías durante el día para poder conciliar el sueño de una manera más sencilla. Esto se puede lograr con actividades de ocio que inviten al niño a utilizar su cuerpo para desarrollar habilidades motrices mediante la actividad física.

La actividad física comprende cualquier movimiento que sea realizado con el cuerpo y que genere un gasto energético (Caballero, et all, 2019,p.121). Razón por la cual es importante recalcar que el niño debe realizar actividad física para fortalecer habilidades motrices que favorezcan su desarrollo integral.

(Caballero, et all, 2019, p.121) plantean qué: “La actividad física es fundamental para mantener la salud y prevenir enfermedades, se ha descubierto que su práctica regular prolonga la esperanza de vida por medio de la obtención de todos sus beneficios como los fisiológicos, psicológicos y sociales”. Por lo tanto, para preservar la salud del niño, es necesario implementar actividad física en su rutina, esto hará que desarrolle y fortalezca procesos cognitivos básicos como la memoria y la atención. La actividad física también le ayudará con su motivación, haciendo que participe activamente en las actividades tanto académicas como de la vida cotidiana.

Rutina

Se conoce como rutina a toda aquella actividad que es realizada por un individuo de manera regular y siguiendo un sistema de pasos para ejecutarlas de manera efectiva. Las rutinas, tanto en el hogar como el ámbito académico, no deben ser tratadas de una manera impositiva. (Escobar, 2017,p.2). De acuerdo con la información se puede sintetizar que la rutina es una actividad que se realiza a diario y de manera sistemática, a largo plazo se convierte en un hábito, sin embargo, estas rutinas no deben ser puestas en práctica desde una manera impositiva, por el contrario se deben aplicar de acuerdo con el centro de interés del

infante, para que sea más placentero el realizar las actividades hasta llegar al punto de automatización de la misma, lo que quiere decir que el cerebro del niño ya no va a requerir de tanto esfuerzo para realizar una actividad, por lo que generará recompensas a largo plazo de manera más placentera.

Rutina de Sueño para Niños

Los procesos biológicos tales como dormir o comer son una necesidad para el ser humano, por lo tanto, es importante establecer parámetros que ayuden con la efectividad de estos procesos para que puedan reflejarse en un estilo de vida más placentero para el individuo. En los niños, es importante establecer una rutina de sueño para que, el proceso de sueño-vigilia se convierta en un hábito, durante la primera infancia, el adquirir un hábito no presenta mayor dificultad debido a que es más sencillo consolidar este aprendizaje. (Comunidad de Madrid, 2017,p.2). Las rutinas son más sencillas de ser implementadas durante la infancia debido a la plasticidad cerebral que se presenta en esta etapa. Existen muchos factores externos que contribuyen en el establecimiento de una rutina, misma que, a largo plazo se convertirá en un hábito, por lo que es importante recalcar el papel fundamental que cumple la familia y el ambiente en que el niño se está desarrollando. Los padres deben comprender que no es sencillo implementar rutinas si no se es consciente de que, para lograrlo es necesario tener mucha comprensión y paciencia, también es muy importante ser constante en la repetición de esta rutina hasta que se automatice el proceso. Las recompensas a largo plazo serán evidentes, una de ellas es el desarrollo de procesos cognitivos como la memoria y la atención.

Desarrollo del Área Cognitiva

El área cognitiva inicia su desarrollo en la primera infancia gracias a diversos factores, uno de ellos son los estímulos que recibe el niño de su entorno. Estos factores permiten que el niño vaya generando su conocimiento mediante las experiencias adquiridas y cada una de ellas le permite al niño fortalecer y desarrollar procesos cognitivos básicos como la memoria y atención.

Existen varios autores que dan énfasis en los procesos cognitivos del niño, tales como la teoría cognitiva de Piaget, el enfoque sociocultural planteado por Lev Vygotsky, la teoría cognoscitiva social.

Woolfolk (2010, como se citó en Villegas, 2019) indica que, según Piaget (1970) “nuestros procesos mentales cambian de forma radical, aunque lenta, desde el nacimiento hasta la madurez porque constantemente nos esforzamos por darle sentido al mundo” (p.32).

Lo que implica un desarrollo de la capacidad del ser humano para razonar y adquirir destrezas y habilidades que le permitirán adaptarse al medio. Piaget hace énfasis en la influencia que tiene el medio social en el desarrollo de los infantes, ya que el proceso de adaptación que tienen los niños al enfrentarse a nuevos retos cada día implica un desarrollo en su capacidad de pensamiento y razonamiento.

Por otro lado, Lev Vygotsky plantea en su teoría con enfoque sociocultural qué el niño tiene 2 niveles evolutivos. El primero se denomina nivel evolutivo real que comprende el nivel de desarrollo de las capacidades cognitivas del niño, es decir, se refiere a las actividades que pueden desarrollar los niños sin ayuda de otras personas, lo que da un indicador de su nivel de desarrollo cognitivo. Vygotsky refiere también el segundo nivel evolutivo del niño denominado nivel de desarrollo potencial, al contrario del primer nivel, este se refiere a las actividades que realizan los niños con ayuda de otras personas. Esta diferencia fue definida por Lev Vygotsky como Zona de desarrollo próximo. (EDUCERE, 2001,p.43)

La primera infancia se caracteriza por dar lugar a grandes progresos en la capacidad de pensamiento debido a las conexiones que se establecen entre lóbulos cerebrales. (TERNERA, 2009,p.343). Considerando lo anteriormente planteado, se reconoce el gran impacto de la primera infancia sobre la calidad de vida de una persona adulta, debido a que el desarrollo cognitivo se presenta desde esta etapa, definiendo procesos mentales que inician desde la capacidad de resolución de problemas sencillos, que en la vida adulta requerirán de procesos cognitivos superiores. La misma autora cita a Papalia (2001), Zahler (2008) y Hunt (2007) planteando que “El desarrollo de las áreas sensoriales de la corteza cerebral y las conexiones adicionales entre el cerebelo y la corteza cerebral, se suman a una mayor capacidad pulmonar, muscular y esquelética”. Por lo tanto, el desarrollo de procesos cognitivos básicos se verá reflejados en el rendimiento académico, debido al mejoramiento de las habilidades motoras en los niños.

Conducta Humana

La conducta es el conjunto de acciones que realiza un individuo como respuesta al entorno en que se desenvuelve, la palabra conducta también puede ser utilizada como sinónimo de comportamiento. (Merizalde, 2010,p.2). De lo anteriormente citado se puede sintetizar que el ambiente en el que una persona se desenvuelve tiene influencia en la conducta que adoptará en respuesta al mismo. Razón por la cual, se establece una estrecha

relación entre el ambiente en el que el niño se desarrolla y la conducta que el infante muestra como respuesta.

Zenteno (2022) plantea que para Skinner existen dos tipos de conducta, una “conducta respondiente, provocada por estímulos conocidos, que puede comprenderse mediante el condicionamiento clásico, pero que la mayor parte de la conducta humana es operante, es decir, que es emitida espontáneamente por el organismo sin necesidad de recurrir a estímulos conocidos” (p.2). Por lo cual se reconoce la importancia de los estímulos externos para que los niños puedan generar su conducta.

El ambiente familiar debe ser confiable y seguro para que el niño pueda mostrarse con un alto nivel de autoestima y autonomía sobre sí mismo, haciendo que el niño muestre disciplina en sus acciones.

(Merizalde, 2010) indica que la conducta se compone de 3 elementos:

- Mente
- Cuerpo
- Mundo externo.

Por lo cual se puede sintetizar que estos tres elementos, en equilibrio forman la conducta de un ser humano. Es necesario percibir el mundo externo para que la mente pueda procesarlo y manifestar mediante el cuerpo, una respuesta adecuada al ambiente en el que se encuentre. La percepción del mundo externo varía en cada persona y esto depende de cómo fue la crianza en el ambiente familiar. Cuando un niño se encuentra en un ambiente familiar estable, su conducta se verá reflejada en la manera en la que se relaciona con su entorno. Por ejemplo, si un niño se desarrolla en un ambiente familiar sano, en el contexto escolar, se presentará dispuesto a realizar las actividades con autonomía y sin temor a equivocarse, lo que da como resultado la adquisición de un aprendizaje significativo.

Por otro lado, si el niño se desarrolla en un ambiente familiar inestable por causa de varios factores, en el ámbito académico va a presentar falencias como la falta de confianza en sí mismo, cohibición para expresar sus ideas, es decir que su creatividad se verá bloqueada, lo que no le va a permitir alcanzar su aprendizaje significativo. Es importante recordar que el aprendizaje de los niños se da manera empírica, es decir, ellos son los autores de su aprendizaje a través de sus experiencias, por lo que, si no se le permite cometer errores, no va a poder solidificar sus conocimientos.

Influencia de los Estímulos Externos e Internos en la Conducta del Niño.

Los niños perciben los estímulos externos que el ambiente en el que se desarrollan les proporciona, razón por la cual, este debe ser adecuado para que puedan generar hábitos. El hábito de sueño es producto de un proceso sistemático que ha sido implementado en la rutina del infante con paciencia, constancia y disciplina.

Diseñar nuevamente el ambiente en el que una persona se desenvuelve diariamente, es la clave para generar un hábito. El autor comparte un método para desarrollar hábitos que consta de 4 pasos y cada uno de ellos se subdivide en una ley para cumplirlos.

Los 4 pasos para desarrollar un hábito son:

- Señal: Su ley es “hacerlo obvio”
- Anhelos: Su ley es “Hacerlo atractivo”
- Respuesta: Su ley es “Hacerlo sencillo”
- Recompensa: Su ley es “Hacerlo satisfactorio”

De lo anteriormente planteado se puede sintetizar que la generación de un hábito se puede llevar a cabo con el desarrollo de un método que consta de 4 sencillos pasos, cada uno de ellos con su respectiva ley.

✓ ***Señal- Hacerlo obvio***

Durante este paso, el ambiente y los estímulos externos juegan un papel muy importante, debido a que, si se busca generar el hábito de sueño en un niño, es importante que se le haya asignado un lugar específico para realizar esta actividad.

El ambiente debe estar privado de ruidos que puedan interrumpir el período de sueño del infante. La luz de la habitación debe ser tenue, así como el color de esta. Los elementos que se encuentren en la habitación deberán estar de acuerdo con el centro de interés del niño para que el encuentre obvio, el espacio para descansar.

✓ ***Anhelos-Hacerlo atractivo***

Al igual que en el anterior paso, los elementos del ambiente son muy importantes. Un hábito se genera mediante la repetición y debe iniciar con pequeñas actividades que le resulten atractivas al niño, así como su ambiente debe estar inspirado en su centro de interés.

✓ ***Respuesta-Hacerlo sencillo***

Recordando que un hábito se genera mediante la repetición constante de una actividad, es necesario recalcar que el niño debe haber realizado actividades

productivas durante el día para que, en la noche se encuentre listo para conciliar el sueño, esto lo hará más sencillo. Otro factor que influye es el nivel de dificultad que requiere cada actividad, estas deben ser sencillas para que, a largo plazo sean automatizadas por el cerebro del niño.

✓ ***Recompensa-Hacerlo satisfactorio***

Una vez, que el niño ha empezado a generar el hábito de sueño, empezará a notar los beneficios que este le aporta. El niño se sentirá con más energía, podrá retener más información de su entorno, generando un aprendizaje que le permita interactuar más y mejorar sus habilidades sociales, su creatividad será fortalecida, así como también mejorará su estado de ánimo durante el día. (Clear, 2021,p.235). La generación del hábito de sueño contribuye de manera exponencial el desarrollo integral de los niños.

Condicionamiento Operante

La teoría del condicionamiento operante fue propuesta por Burrhus Frederic Skinner y propone un ciclo de conducta que, al igual que el método de 4 pasos para desarrollar un hábito, este cuenta con un ciclo.

- ✓ Estímulo
- ✓ Respuesta
- ✓ Recompensa

Recientemente se ha popularizado y este ciclo se conoce como “Señal, rutina y recompensa” (Clear, 2021,P.19). De lo anteriormente planteado se puede sintetizar que, la generación de hábitos consta de un proceso sistematizado, es decir que debe seguir ciertos pasos para lograr un objetivo. Tanto el condicionamiento operante como el método de 4 pasos indican que los estímulos recibidos del ambiente son clave para la generación de un hábito.

Skinner (citado en Zenteno, 2022) define el condicionamiento operante basándose en la ley del efecto de Thorndike, el mismo indica que “La conexión entre estímulo y respuesta se fortalece si va seguida de una consecuencia placentera y se debilita si va seguida de una consecuencia desagradable” (p.2). Por lo tanto, si una acción tiene un resultado satisfactorio para el niño, esta tiende a repetirse hasta convertirse en una actividad automatizada ya que no requiere de un mayor esfuerzo para ser ejecutada, por el contrario, si una acción va seguida de un resultado desagradable no podrá ser implementada en la rutina del niño, obstaculizando la generación de un hábito.

Niveles Funcionales de la Inteligencia

La automatización de una acción es conocida como un hábito y como ya se mencionó anteriormente, la adquisición de un hábito es la clave para el desarrollo de la inteligencia humana. (Marina,2012,p.662) en su artículo de revista divide a la inteligencia en dos niveles funcionales detallados a continuación:

- ***Inteligencia generadora:***

Este nivel funcional de inteligencia actúa de manera inconsciente, lo que quiere decir que ¿parte desde un punto automatizado.

- ***Inteligencia ejecutiva:***

Este nivel funcional de inteligencia actúa de manera consciente, lo que quiere decir que el cerebro humano realiza un esfuerzo en ese momento para ejecutar acciones desde este nivel funcional.

En síntesis, estos dos niveles funcionales de la inteligencia trabajan a la par para que se puedan generar y acumular hábitos. La inteligencia generadora se da gracias al trabajo de la inteligencia ejecutivas. Las acciones realizadas desde la inteligencia ejecutiva requieren un mayor esfuerzo para el cerebro, sin embargo, su constante repetición da como resultado que estas acciones sean ejecutadas desde la inteligencia generadora, es decir de manera inconsciente o automatizada.

Los niños pueden adquirir habilidades e irlas reforzando con la práctica para mejorar su destreza en cierta actividad, proceso que toma años hasta fortalecer y alcanzar la madurez cerebral para que esa acción se convierta en un hábito y sea ejecutada de manera automática.

Memoria

Entre los procesos cognitivos se encuentra la memoria, (Ballesteros (1999) define a la memoria como “un proceso psicológico que sirve para almacenar información codificada. Dicha información puede ser recuperada, unas veces de forma voluntaria y consciente y otras de manera involuntaria.” (p.705). De lo anteriormente citado se puede sintetizar que la memoria es un proceso que se da a nivel de la mente humana, cuya función es almacenar información que será útil a largo plazo, dicha información puede ser “recordada” de manera voluntaria o involuntaria debido a que ya ha sido almacenada en el cerebro. Dicho esto, se debe recalcar la importancia de fortalecer este proceso, pues permitirá desarrollar un aprendizaje a través de la recolección de estímulos externos.

La memoria ha ido evolucionando para que los seres humanos puedan adaptarse al medio en el que se encuentran. (Ballesteros, 1999,p.706). Es importante que los seres humanos puedan recordar datos básicos como lugares o nombres para que tener una mejor

adaptación dentro del medio en el que viven, en el caso de los niños, fortalecer su memoria trae varios beneficios en cuanto a su desempeño dentro del aula de clase, pues van a recordar con más facilidad los contenidos brindados en clase, sin embargo, la retroalimentación es fundamental para reforzar estos conocimientos, de tal manera que se almacenen en la memoria a largo plazo. Se han logrado identificar tres tipos de memoria detallados a continuación.

Memoria sensorial

Este tipo de memoria se clasifica en 2, la primera es la memoria icónica, que es aquella que se relaciona con las imágenes. Por otro lado, se encuentra la memoria sensorial ecoica, que es aquella que se relaciona con los sonidos. La memoria sensorial es aquella que se encarga de procesar la información que recibimos a través de los estímulos. (Padín, 2013,p.3). Razón por la cual, la memoria sensorial va a permitir el almacenamiento de información percibida a través de la vista, gusto, tacto, oído y olfato, pero principalmente, se almacenará en la memoria ecoica e icónica.

Memoria operativa

Anteriormente era conocida como la memoria a corto plazo y su función es la de almacenar información que será utilizada en ese momento, por lo que tiene una capacidad limitada. (Padín, 2013,p.3). Es importante hacer énfasis en la función de este tipo de memoria, anteriormente se la conocía como memoria a corto plazo, sin embargo, se le ha dado este nuevo nombre debido a que permite retener información de manera temporal. Se la conoce también como memoria de trabajo y es indispensable al momento de tomar decisiones o resolver problemas utilizando información reciente.

Memoria a largo plazo

Al igual que la memoria sensorial, esta se clasifica en 2, memoria declarativa, relacionada a los conocimientos y la memoria procedimental, relacionada a las habilidades y procedimientos. A su vez, la memoria declarativa se subdivide en episódica, que está relacionada con episodios en la vida del sujeto, y la semántica, que se encarga de almacenar, conceptos, fechas o conocimientos. (Padín, 2013,p.3). Como se puede apreciar, la memoria a largo plazo retiene más información gracias a la subdivisión que posee. La memoria a largo plazo ayuda a la retención de datos básicos como fechas importantes, direcciones o nombres, información importante para que se pueda adaptar al medio en el que vive. Gracias a este tipo de memoria los estudiantes pueden recordar las habilidades y destrezas aprendidas desde la infancia.

Atención

La atención es un proceso mental de carácter básico que ayuda al ser humano a relacionarse mejor con actividades de la vida cotidiana, es aquel proceso en el que, los órganos de los sentidos enfocan sus funciones en una determinada actividad o información que la percepción considera importante mientras se pasan por alto otros estímulos presentes en el entorno, pero considerados irrelevantes (Ocampo, 2009,p.91). Lo anteriormente citado lleva a la conclusión de que la atención es un proceso cognitivo básico que permite al niño enfocar sus sentidos en una determinada actividad realizada por la docente durante la jornada, logrando un aprendizaje más efectivo. Gracias a la plasticidad cerebral que el niño presenta durante la primera infancia, estos conocimientos impartidos pueden ser receptados por el infante de una manera más sencilla, por esto es importante que las actividades estén enfocadas en los intereses del niño, de esta manera, tener su atención será mucho más fácil.

CAPÍTULO III.

METODOLOGIA.

Tipo de investigación

Bibliográfica:

La investigación bibliográfica tiene como objetivo, revisar material bibliográfico con temas afines al fenómeno de estudio e incluye la selección de fuentes de información que sean fidedignas y confiables. (Ayala, 2018,p.1). Durante la investigación se emprendió un amplio análisis bibliográfico relativo al tema recurriendo a plataformas y referencias para su fundamentación y sustentación teórica.

De campo

Al realizar una investigación de campo, se recopilan datos e información de manera directa, es decir que el investigador tiene contacto inmediato con el fenómeno de estudio en ambientes reales no controlados. (Cajal, 2018,p.1). En esta investigación, los datos serán recogidos en la Unidad Educativa “Liceo Policial Chimborazo”, institución particular que está ubicada en la provincia de Chimborazo, cantón Riobamba. El aula de inicial 2 paralelo “B” será el campo en el que se va a observar a 19 niños para recopilar datos sobre su desarrollo cognitivo que posteriormente serán analizados.

Transversal

La investigación transversal es un método no experimental, es decir que se va a observar al fenómeno de estudio en su estado natural y para recoger y analizar datos en un solo momento. (Montano, 2018,p.1). Mediante la observación a 19 niños que se encuentran

en el aula de Inicial 2 paralelo “B” de la Unidad Educativa “Liceo Policial Chimborazo” se recolectarán datos en un momento determinado, con el objetivo de describir y analizar los acontecimientos en un período de tiempo específico, por lo que los datos no serán alterados posteriormente.

Diseño de la investigación

Enfoque Mixto

Esta investigación tiene un enfoque mixto debido a que se va a aplicar una ficha de observación en la que se recopilará información sobre el desarrollo cognitivo de los niños, lo que permitirá obtener datos cualitativos, por otro lado, se aplicará un test paramétrico a los padres de familia que permitirá recoger datos cuantitativos sobre los hábitos de sueño que tiene el niño. Estos resultados ayudarán a establecer el análisis e interpretación de los datos, así como también, llegar a conclusiones adecuadas y recomendaciones sobre el hábito del sueño y sus beneficios para el desarrollo cognitivo de los niños.

No experimental

La presente investigación será de diseño no experimental, debido a que se van a observar a los niños del subnivel inicial paralelo “B” de la Unidad Educativa “Liceo Policial Chimborazo”, sin manipular los datos obtenidos para analizarlos posteriormente.

Técnicas de recolección de datos

Encuesta: Es un instrumento ampliamente utilizado como procedimiento de investigación, ya que permite obtener y elaborar datos de modo rápido y eficaz sobre el tema tratado.

Observación estructurada: De forma directa y sistemática se va a observar a los niños del subnivel inicial 2 paralelo “B” de la Unidad Educativa “Liceo Policial Chimborazo” para analizar la relación que existe entre su hábito de sueño y el desarrollo cognitivo.

Instrumento

Test estandarizado: La escala de alteraciones del sueño es un test paramétrico que se aplicará a los padres de familia, lo que permitirá recolectar datos sobre el hábito de sueño del niño para su posterior comparación con el desarrollo cognitivo. (Bruni, Ottaviano, Guidetti, & Romoli, 2011,p.331)

Ficha de observación: instrumento que se aplicará con el fin de observar el comportamiento del niño durante la jornada académica para recolectar datos relevantes sobre su desarrollo cognitivo. La Ficha de observación consta de 6 aspectos a valorar con 3 ítems cada uno y proporcionará información relevante para la investigación

Población de estudio

Población

Estudiantes de la Unidad Educativa “Liceo Policial Chimborazo” Inicial 2, Paralelo “B”

Tabla 2. Población

Población

Extracto	Frecuencia	Porcentaje
Niños	10	52.63%
Niñas	9	47.37%
Total	19	100%

Fuente: Registro de matrícula de la institución

Elaborado por: López Villacrés Erika Alexandra

Tabla 3. Población

Extracto	Frecuencia	Porcentaje
Padres de familia	19	100%
Total	19	100%

Fuente: Registro de matrícula de la institución

Elaborado por: López Villacrés Erika Alexandra

Métodos de análisis y procesamiento de datos

Luego de recibir la información del instrumento de se procedió a interpretar los resultados, para lo cual realizamos las siguientes acciones:

- A. Tabulación de la información.
- B. Elaboración de cuadros estadísticos y gráficos.
- C. Análisis de datos.
- D. Interpretación de datos.
- E. Determinar conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

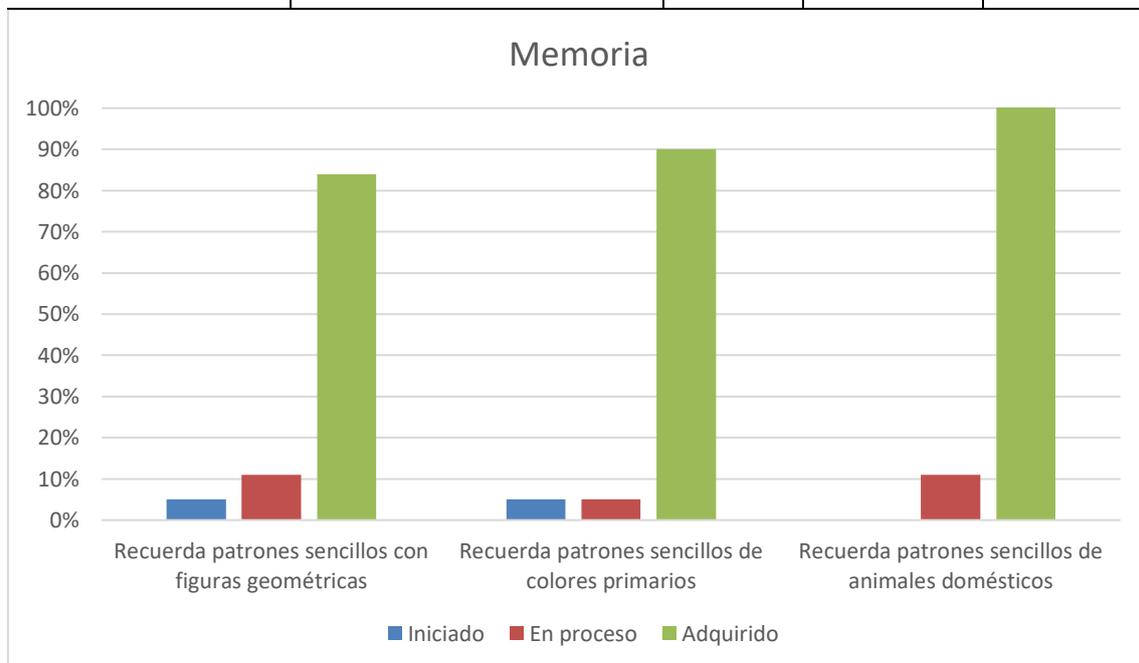
Tabla 4. Memoria

Fuente: Estudiantes de la U.E. “Liceo Policial Chimborazo” Inicial II paralelo “B”

Elaborado por: López Villacrés Erika Alexandra

Figura1. Memoria

Aspecto para valorar	Indicadores	Escala Valorativa		
		Iniciado	En proceso	Adquirido
Memoria	Recuerda patrones sencillos de figuras geométricas	5%	11%	84%
	Recuerda patrones sencillos de colores primarios	5%	5%	90%
	Recuerda patrones sencillos de animales domésticos	0%	11%	89%



Elaborado por: *López Villacrés Erika Alexandra*

Análisis e interpretación de resultados

1) En base a la información obtenida se muestra que el 84%, que equivale a 16 de los 19 niños observados, recuerda patrones sencillos de figuras geométricas sin presentar dificultad, mientras que el 11%, que equivale a 2 de los 19 niños observados, están en proceso de adquirir la destreza, por otro lado, el 5%, es decir, uno de los 19 niños ha iniciado

Aspecto para valorar	Indicadores	Escala Valorativa		
		Iniciado	En proceso	Adquirido
Atención	Encuentra los 3 objetos solicitados dentro del aula	0%	11%	89%
	Reconoce las partes de su cuerpo de acuerdo con lo solicitado	0%	0%	100%
	Dibuja específicamente lo que se pide	5%	11%	84%

con la adquisición de esta.

2) En base a la información obtenida se muestra que el 90%, que equivale a 17 de los 19 niños observados, recuerda patrones sencillos de colores primarios sin presentar dificultad, mientras que el 5%, que equivale a 1 de los 19 niños observados, está en proceso de adquirir la destreza, por otro lado, el 5%, es decir, uno de los 19 niños ha iniciado con la adquisición de esta.

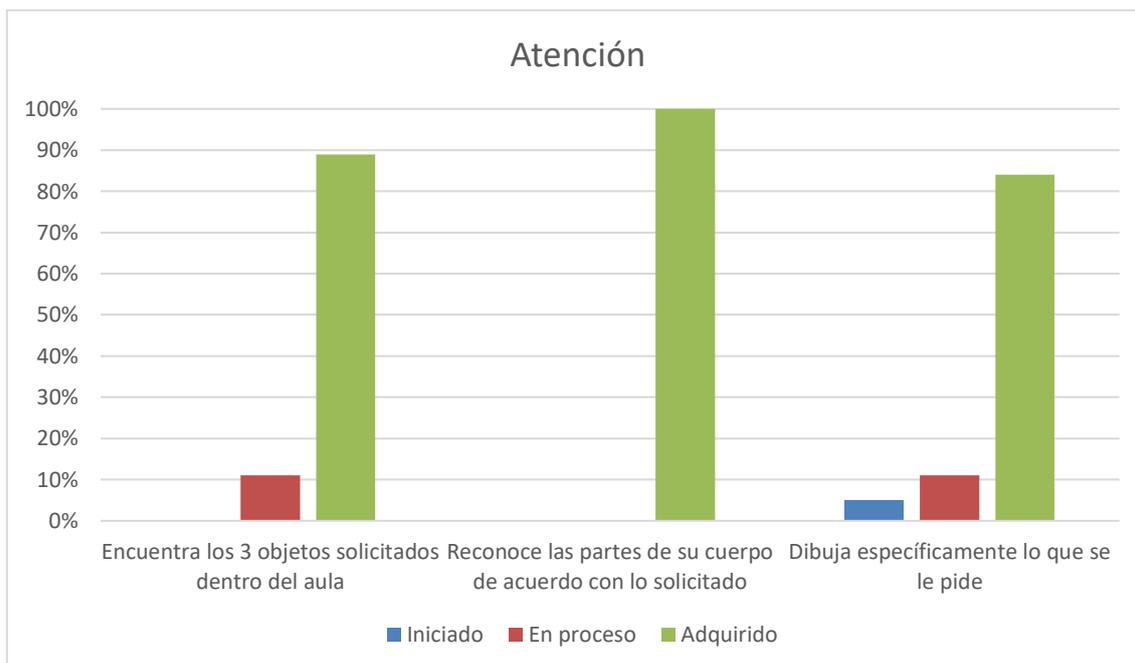
3) En base a la información obtenida se muestra que el 89%, que equivale a 17 de los 19 niños observados, recuerda patrones sencillos de animales domésticos sin presentar dificultad, mientras que el 11%, que equivale a 2 de los 19 niños observados, están en proceso de adquirir la destreza. Ninguno de los niños observados se encuentra en la etapa inicial para adquirir esta destreza

Tabla 5. Atención

Fuente: Estudiantes de la U.E. “Liceo Policial Chimborazo” Inicial II paralelo “B”

Elaborado por: López Villacrés Erika Alexandra

Figura 2: Atención



Elaborado por: *López Villacrés Erika Alexandra*

Análisis e interpretación de resultados

1) En base a la información obtenida se muestra que el 89%, que equivale a 17 de los 19 niños observados, logra encontrar 3 los objetos solicitados dentro del aula sin presentar dificultad, mientras que el 11%, que equivale a 2 de los 19 niños observados, están en proceso de adquirir la destreza. Ninguno de los niños observados se encuentra en la etapa inicial en la adquisición de esta destreza

2) En base a la información obtenida se muestra que el 100%, de la población observada puede reconocer las partes de su cuerpo de acuerdo con lo solicitado, sin dificultad.

3) En base a la información obtenida se muestra que el 84%, es decir 16 de los 19 niños observados, dibujan específicamente lo que se les pide sin dificultad, mientras que el 11%, es decir, 2 de los 19 niños observados están en proceso de adquirir esta destreza,

finalmente, el 5% de la población, es decir, 1 de los 19 niños observados se encuentra en la etapa inicial para adquirir la destreza.

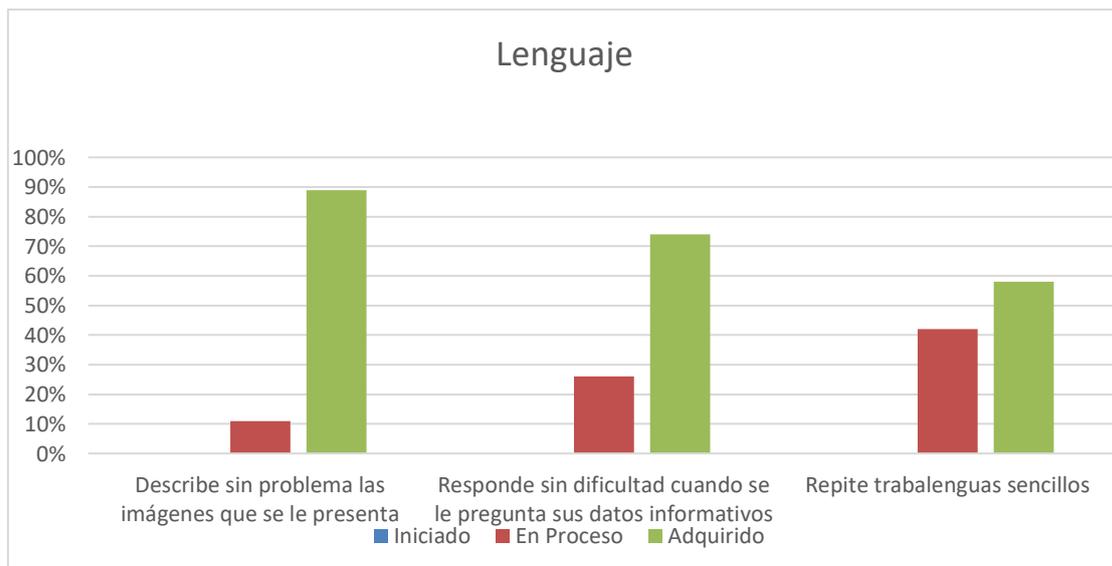
Tabla 6. *Lenguaje*

Fuente: Estudiantes de la U.E. “Liceo Policial Chimborazo” Inicial II paralelo “B”

Aspecto para valorar	Indicadores	Escala Valorativa		
		Iniciado	En proceso	Adquirido
Lenguaje	Describe sin problema las imágenes que se le presenta	0%	11%	89%
	Responde sin dificultad cuando se le pregunta sus datos informativos	0%	26%	74%
	Repite trabalenguas sencillos	0%	42%	58%

Elaborado por: *López Villacrés Erika Alexandra*

Figura 3. *Lenguaje*



Elaborado por: *López Villacrés Erika Alexandra*

Análisis e interpretación de resultados

1) En base a la información obtenida se muestra que el 89%, que equivale a 17 de los 19 niños observados, describe sin problema las imágenes que se le presenta, sin dificultad,

Aspecto para valorar	Indicadores	Escala Valorativa		
		Iniciado	En proceso	Adquirido
Resolución de problemas	Resuelve rompecabezas sencillos en un tiempo prudente	0%	5%	95%
	Clasifica objetos de acuerdo con lo solicitado	0%	5%	95%
	Completa patrones sencillos	5%	11%	84%

mientras que el 11%, que equivale a 2 de los 19 niños observados, están en proceso de adquirir la destreza. Ninguno de los niños se encuentra en la etapa inicial en la adquisición de esta.

2) En base a la información obtenida se muestra que el 74%, que equivale a 14 de los niños observados, responde sin dificultad cuando se le pregunta sus datos informativos, mientras que el 26% de la población, es decir, 5 de los niños observados, están en proceso de adquirir esta destreza. Ninguno de los niños se encuentra en la etapa inicial en la adquisición de esta.

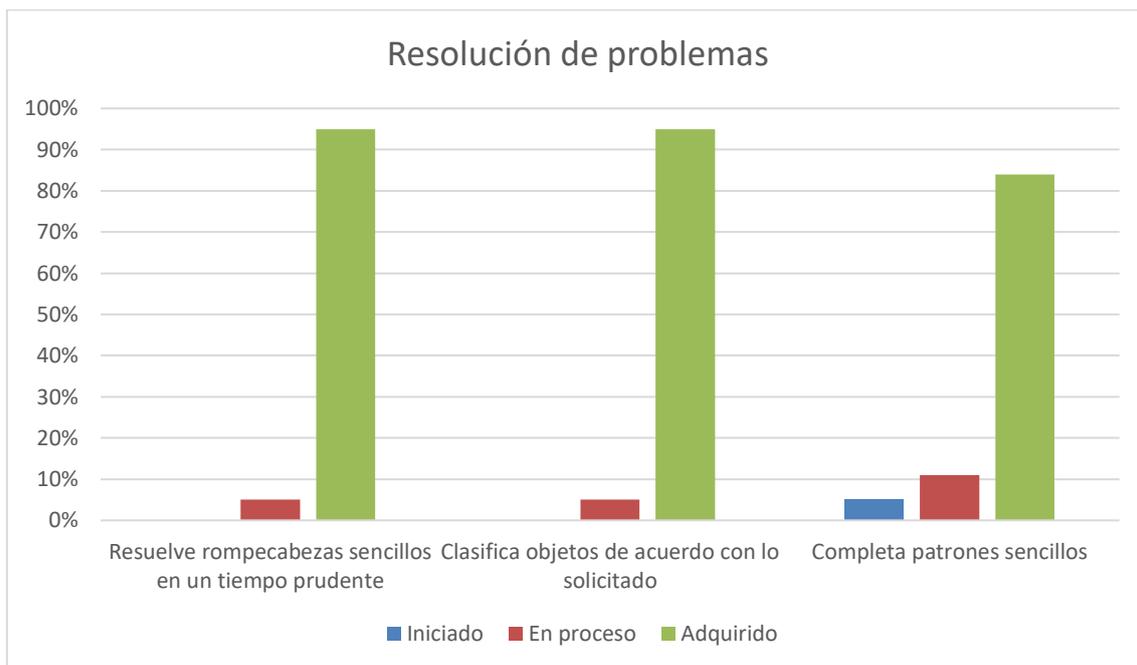
3) En base a la información obtenida se muestra que el 58% de la población, es decir, 11 de los niños observados, repiten trabalenguas sencillos sin dificultad mientras que el 42%, es decir, 8 niños de los niños observados están en proceso de adquirir esta destreza. Ninguno de los niños se encuentra en la etapa inicial en la adquisición de esta.

Tabla 7. Resolución de problemas

Fuente: Estudiantes de la U.E. “Liceo Policial Chimborazo” Inicial II paralelo “B”

Elaborado por: López Villacrés Erika Alexandra

Figura 4. Resolución de problemas



Elaborado por: *López Villacrés Erika Alexandra*

Análisis e interpretación de resultados

1) En base a la información obtenida se muestra que el 95% de la población, es decir, 18 de los niños observados, resuelven rompecabezas sencillos en un tiempo prudente sin dificultad mientras que el 5%, es decir, 1 de los 19 niños está en proceso de adquirir esta destreza. Ninguno de los niños se encuentra en la etapa inicial en la adquisición de esta.

2) En base a la información obtenida se muestra que el 95% de la población, es decir, 18 de los niños observados, clasifican objetos de acuerdo con lo solicitado sin dificultad mientras que el 5%, es decir, 1 de los 19 niños observados están en proceso de adquirir esta destreza. Ninguno de los niños se encuentra en la etapa inicial en la adquisición de esta.

3) En base a la información obtenida se muestra que el 84% de la población, es decir, 16 de los niños observados, completan patrones sencillos sin dificultad mientras que el 11%, es decir, 2 de los niños observados están en proceso de adquirir esta destreza, finalmente, el 5% de la población, es decir, 1 de los niños se encuentra en la etapa inicial en la adquisición de la destreza.

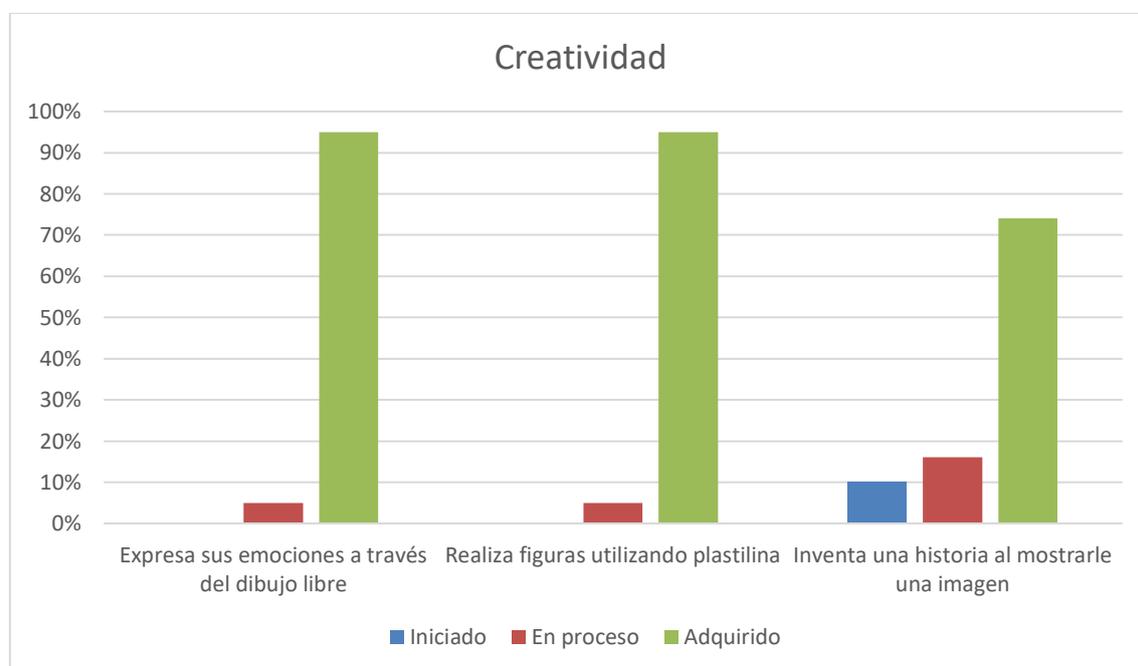
Tabla 8. Creatividad

Aspecto para valorar	Indicadores	Escala Valorativa		
		Iniciado	En proceso	Adquirido
Creatividad	Expresa sus emociones a través del dibujo libre	0%	5%	95%
	Realiza figuras utilizando plastilina	0%	5%	95%
	Inventa una historia al mostrarle una imagen	10%	16%	74%

Fuente: Estudiantes de la U.E. “Liceo Policial Chimborazo” Inicial II paralelo “B”

Elaborado por: López Villacrés Erika Alexandra

Figura 5. Creatividad



Elaborado por: López Villacrés Erika Alexandra

Análisis e interpretación de resultados

1) En base a la información obtenida se muestra que el 95% de la población, es decir, 18 de los niños observados, expresan sus emociones a través del dibujo libre sin dificultad mientras que el 5%, es decir, 1 de los 19 niños está en proceso de adquirir esta destreza. Ninguno de los niños se encuentra en la etapa inicial en la adquisición de esta.

2) En base a la información obtenida se muestra que el 95% de la población, es decir, 18 de los niños observados, realizan figuras utilizando plastilina sin dificultad mientras que el 5%, es decir, 1 de los 19 niños está en proceso de adquirir esta destreza. Ninguno de los niños se encuentra en la etapa inicial en la adquisición de esta.

3) En base a la información obtenida se muestra que el 74% de la población, es decir, 14 de los niños observados, resuelven rompecabezas sencillos en un tiempo prudente sin dificultad mientras que el 16%, es decir, 3 de los 19 niños está en proceso de adquirir esta destreza, finalmente, el 10% de la población, es decir, 2 de los niños observados se encuentran en la etapa inicial en la adquisición de esta.

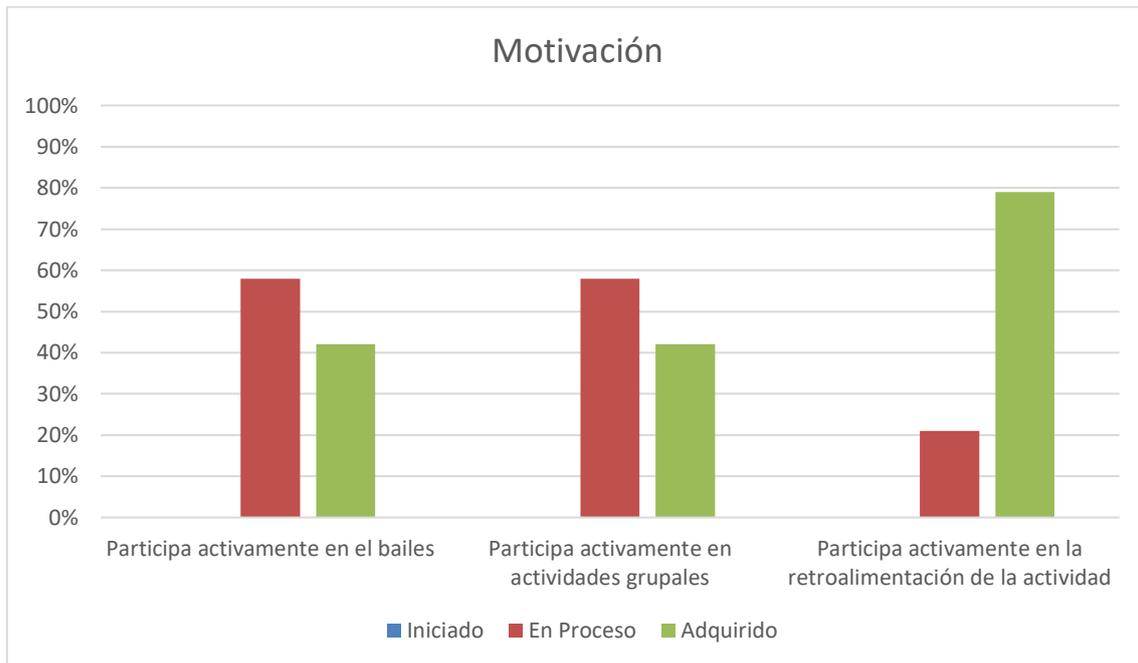
Tabla 9. Motivación

Aspecto para valorar	Indicadores	Escala Valorativa		
		Iniciado	En proceso	Adquirido
Motivación	Participa activamente en el baile	0%	58%	42%
	Participa activamente en actividades grupales	0%	58%	42%
	Participa activamente en la retroalimentación de una actividad	0%	21%	79%

Fuente: Estudiantes de la U.E. “Liceo Policial Chimborazo” Inicial II paralelo “B”

Elaborado por: *López Villacrés Erika Alexandra*

Figura 6. Motivación



Elaborado por: López Villacrés Erika Alexandra

Análisis e interpretación de resultados

1) En base a la información obtenida se muestra que solo el 42 % de la población, es decir, 8 de los niños observados, participan activamente en el baile sin dificultad mientras que el 58%, es decir, 11 de los 19 niños está en proceso de adquirir esta destreza. Ninguno de los niños observados se encuentra en la etapa inicial en la adquisición de esta.

2) En base a la información obtenida se muestra que solo el 42 % de la población, es decir, 8 de los niños observados, participan en actividades grupales sin dificultad mientras que el 58%, es decir, 11 de los 19 niños está en proceso de adquirir esta destreza. Ninguno de los niños observados se encuentra en la etapa inicial en la adquisición de esta.

3) En base a la información obtenida se muestra que el 79% de la población, es decir, 15 de los niños observados, participan activamente en la retroalimentación de una actividad mientras que el 21%, es decir, 4 de los 19 niños está en proceso de adquirir esta destreza. Ninguno de los niños observados se encuentra en la etapa inicial en la adquisición de esta.

CUÁNTO TARDA EN DORMIRSE	NIVELES
<15 minutos	1
15-30 minutos	2
30-45 minutos	3
45-60 minutos	4

>60 minutos	5
-------------	---

HORAS QUE DUERME LA MAYORÍA DE NOCHES	NIVELES
9-11 horas	1
8-9 horas	2
7-8 horas	3
5-7 horas	4
<5 horas	5

FRECUENCIA	NIVELES
NUNCA	1
OCASIONALMENTE	2
ALGUNAS VECES	3
A MENUDO	4
SIEMPRE	5

Tabla 10. Escala de alteraciones de sueño para niños.

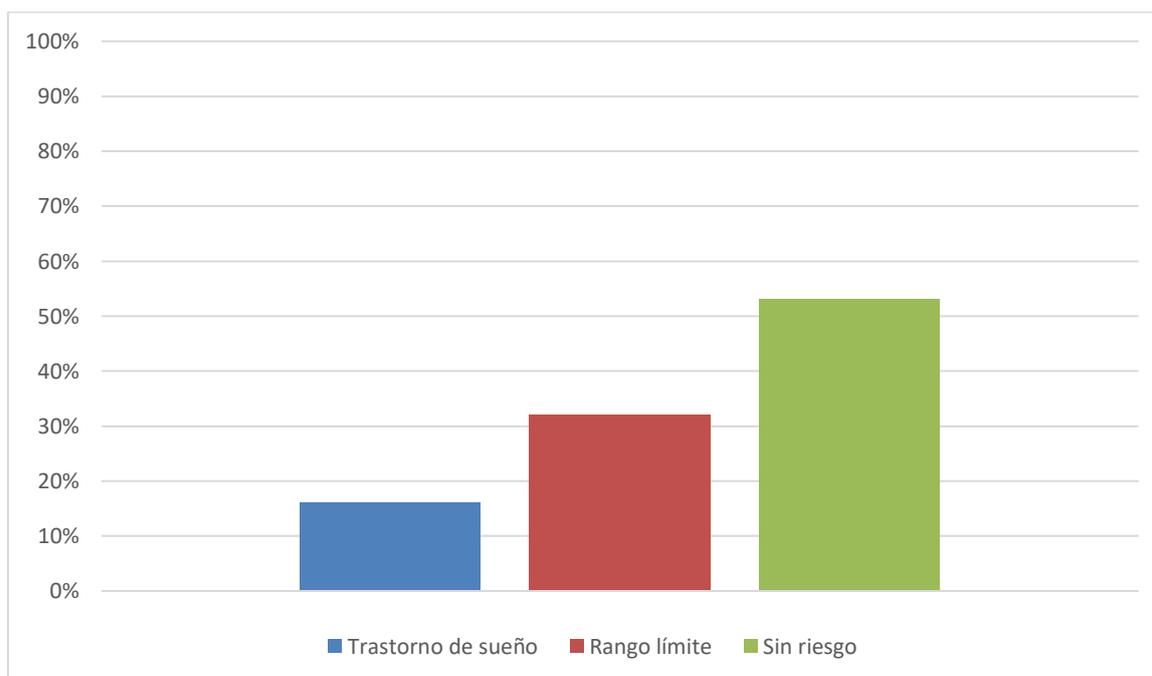
ENCUESTAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Horas de sueño	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Cuánto tarda en dormir	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1
Estado de ánimo	2	1	2	1	1	3	4	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1
Dificultad para conciliar el sueño	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1
Ansioso al dormir	3	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1
Movimiento brusco	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1
Acciones repetitivas	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Escenas de sueño	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Sudor al conciliar el sueño	2	1	2	1	2	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Sueño interrumpido	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Dificultad para dormir	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Cambio de posición	3	1	2	2	5	2	3	5	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Dificultad respiratoria por la noche	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Jadea	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
Ronca	3	1	2	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
Sudor excesivo	2	1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Camina dormido	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Habla dormido	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Bruxismo nocturno	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	3
Despierta gritando	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
Pesadillas	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Difícil de despertar	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Se siente cansado por la mañana	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
Inmovilidad al despertar	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
Somnolencia diurna	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Duerme en situaciones inapropiadas	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
TOTAL	42	26	34	27	35	36	42	49	28	29	29	26	28	26	32	26	31	29	32

Fuente: Padres de familia de la U.E. “Liceo Policial Chimborazo” Inicial II paralelo “B”

Elaborado por: López Villacrés Erika Alexandra

Figura 7. Trastorno de sueño



Elaborado por: López Villacrés Erika Alexandra

Análisis e interpretación

El test estandarizado en escala de Likert que se aplicó a los padres de familia consta de 26 ítems que responden a la variable sueño reparador, mismos que permiten identificar factores que pueden alterar el sueño de los niños, tales como: parasomnias, trastornos de inicio y mantenimiento de sueño, problemas respiratorios, excesiva somnolencia e hiperhidrosis de sueño. Cada ítem tiene una valoración de 1 a 5 puntos que representan la frecuencia, siendo 1 menor valor y 5 el valor máximo, encontrando que el 16% de la población, es decir, 3 de los 19 niños observados padece un trastorno de sueño, mientras que el 31% es decir, 6 de los 19 niños observados se encuentran en el rango límite de padecer un trastorno de sueño, por otro lado, el 53% de la población, es decir, 10 de los niños observados no presentan riesgo de tener un trastorno de sueño.

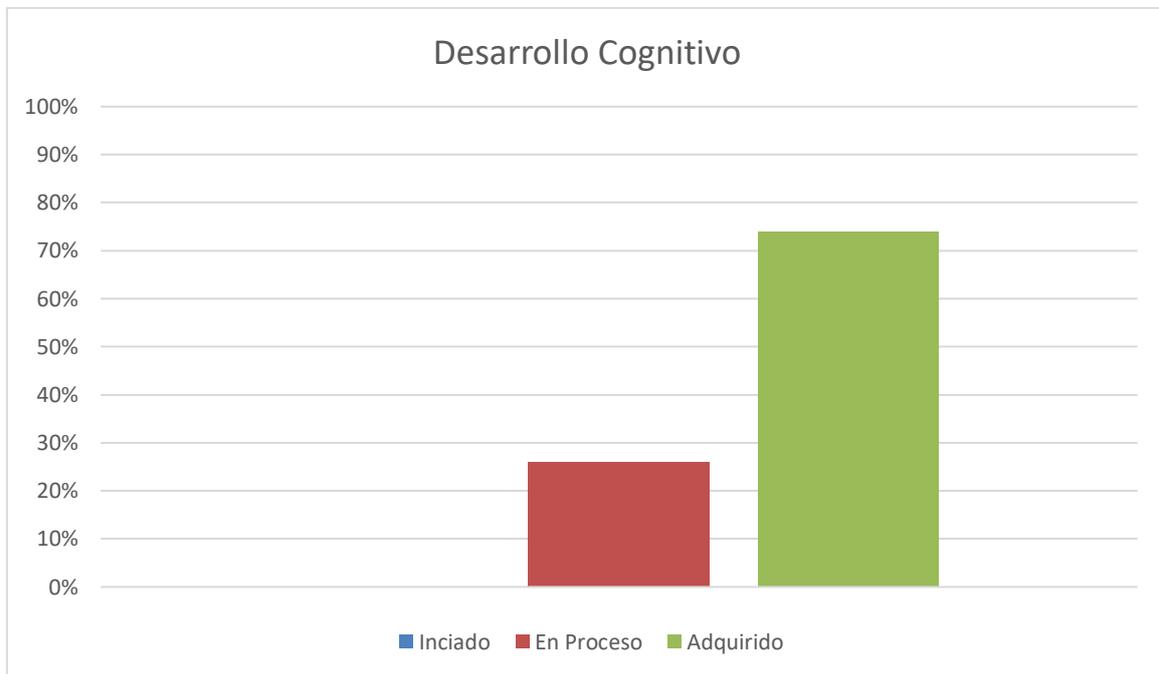
Tabla 11. *Comparación*

INDIVIDUO	TRASTORNO DE SUEÑO	DESARROLLO COGNITIVO
NN/1	42	INICIADO
NN/2	26	ADQUIRIDO
NN/3	34	ADQUIRIDO
NN/4	27	ADQUIRIDO
NN/5	35	EN PROCESO
NN/6	36	EN PROCESO
NN/7	42	INICIADO
NN/8	49	INICIADO
NN/9	28	ADQUIRIDO
NN/10	29	ADQUIRIDO
NN/11	29	ADQUIRIDO
NN/12	26	ADQUIRIDO
NN/13	28	ADQUIRIDO
NN/14	26	ADQUIRIDO
NN/15	32	ADQUIRIDO
NN/16	26	ADQUIRIDO
NN/17	31	ADQUIRIDO
NN/18	29	ADQUIRIDO
NN/19	32	ADQUIRIDO

Fuente: Padres de familia de la U.E. “Liceo Policial Chimborazo” Inicial II paralelo “B”

Elaborado por: López Villacrés Erika Alexandra

Figura 8. Desarrollo cognitivo



Análisis e interpretación de datos

En base al gráfico estadístico, se puede observar que, el 74% de la población, es decir, 14 los niños observados presentan un correcto desarrollo cognitivo a nivel general, mientras que el 16%, es decir, 5 de los niños observados, se encuentran en proceso en la adquisición de su desarrollo cognitivo a nivel general. Ninguno de los niños observados se encuentra en la etapa inicial en la adquisición de su desarrollo cognitivo, información que se puede corroborar con la puntuación adquirida en el test estandarizado aplicado a padres de familia.

Discusión general

Al indagar sobre el impacto que tienen factores externos como el ámbito familiar y la actividad física en la generación del hábito del sueño se encontró que, los valores, creencias y comportamientos tienen su origen desde la educación que se recibe en casa. Los

hábitos son definidos gracias a estas ideas generadas en el núcleo familiar, por lo que el rol de una persona en la sociedad se verá afectado por el contexto en el que se encuentre cada persona. La educación que se recibe en casa es la clave para la adquisición de hábitos, es mucho más sencillo hacerlo durante la primera infancia. (Ramírez T. L., 2005,p.1) por lo cual es importante resaltar que el ámbito familiar debe brindarle al niño un entorno confiable y seguro ya que cumple un papel importante en la generación de hábitos.

Esta información concuerda con lo que plantea (Salazar, 2024,p.47) puesto que la autora afirma que el ambiente familiar también es un factor que influye en el desarrollo cognitivo del niño, razón por la cual, las interacciones familiares deben ser de calidad, es decir, confiables y seguras. Así mismo, se encontró que la actividad física es necesaria para que los niños puedan descargar sus emociones a través de juegos en áreas libres y la implementación de bailes y actividades dinámicas dentro del aula de clases. Información que concuerda con lo planteado por (Caballero, et all, 2019,p.121) ya que afirman los siguiente: “La actividad física es fundamental para mantener la salud y prevenir enfermedades, se ha descubierto que su práctica regular prolonga la esperanza de vida por medio de la obtención de todos sus beneficios como los fisiológicos, psicológicos y sociales”. Por lo tanto, para preservar la salud del niño, es necesario implementar actividad física en su rutina, esto hará que desarrolle y fortalezca procesos cognitivos básicos.

Los resultados obtenidos en este trabajo de investigación concuerdan con la sustentación teórica, debido a que los niños que presentan un desarrollo cognitivo normal en las áreas de memoria, atención, lenguaje, resolución de problemas, creatividad y motivación, presentan un puntaje que no implica riesgos de adquirir un trastorno de sueño, mientras que los niños que demuestran tener deficiencias leves en su desarrollo cognitivo tienen un puntaje mayor a 35 puntos en el test estandarizado “Escala de alteraciones de sueño para niños” lo que indica que tienen un trastorno de sueño.

Al realizar una exhaustiva investigación para identificar estrategias para mejorar el hábito de sueño en los niños de inicial 2, se encontró que el ambiente en el que se desarrolla tiene mucha influencia ya que proporciona estímulos externos que permiten fortalecer la autonomía de los niños, lo que, por consecuencia hace más fácil la adquisición de hábitos. Cada actividad que se realiza debe tener un lugar específico para llevarse a cabo, debido a que el cerebro va a asociar ese lugar con la acción. (Clear, Hábitos Atómicos, 2021,p.106)

Por lo tanto, el niño debe tener un espacio específico para tomar sus siestas. Para conciliar el sueño se necesita un espacio libre de ruidos que puedan interrumpir este proceso

fisiológico. Esta información es congruente con lo que afirma (**Secretaría de educación parvularia, 2021,p.7**), pues recomienda crear un espacio estimulante para que el niño pueda generar el hábito de sueño, también recomienda que se debe evitar el uso de dispositivos tecnológicos debido a que estos podrían alterar el ciclo del sueño del infante.

Para contribuir a la generación del hábito de sueño es importante tomar en cuenta que el espacio en el que se va a generar el hábito del sueño esté libre de ruidos tenga elementos que vuelvan el espacio, cómodo y confiable para el niño. Esta información concuerda con los resultados obtenidos pues, el test estandarizado para determinar trastornos de sueño presenta ítems que ayudan a identificar si el niño se siente seguro en el espacio que se le ha asignado para dormir. Estos ítems son una guía para saber si el niño tiene buen estado de ánimo al ir a la cama o si se presenta ansioso o con miedo antes de dormir, estas pautas han sido clave para corroborar que, es necesario implementar estrategias que hagan al niño, ver su lugar para dormir como un espacio seguro y confiable para conciliar el sueño y así, lograr su desarrollo integral.

Este trabajo de investigación busca proponer una guía metodológica para padres de familia y docentes que les permita conocer e implementar estrategias en la rutina de los niños para que, a largo plazo, se conviertan en hábitos. Razón por la cual se ha visto necesario sugerir la limitación en el uso de recursos tecnológicos antes de ir a dormir, esto implica, evitar que el niño tenga televisores en su habitación. Por otro lado, el espacio del niño debe tener la iluminación adecuada y estar libre de ruido. Durante el día es importante que el niño practique actividad física y tener actividades ocio que le permitan gastar energía durante el día acompañado de una alimentación e hidratación adecuadas.

Según los resultados obtenidos, los niños que participaron activamente en actividades físicas como el baile, presentan un menor puntaje en el test estandarizado, lo que permite corroborar que, la actividad física contribuye a que el niño tenga un sueño de calidad, lo que se ve reflejado en su desarrollo cognitivo.

La exhaustiva investigación realizada, permite analizar la relación que existe entre el hábito del sueño y el desarrollo cognitivo del niño y se puede afirmar que, la generación de hábitos en los niños depende del ambiente en el que se desarrollan, se encontró que la principal influencia para los niños es el núcleo familiar, debido a que, la educación que se recibe desde casa se ve reflejado en el comportamiento de los niños en el entorno académico. Esta información se puede corroborar gracias a los instrumentos de investigación aplicados a padres de familia y estudiantes de la Unidad Educativa “Liceo Policial Chimborazo”, pues

sus resultados, junto con la sustentación teórica permitieron cumplir los objetivos planteados. Dichos resultados permiten identificar las estrategias más efectivas para que el niño pueda generar el hábito de sueño, entendiendo que los hábitos se forman gracias a la plasticidad cerebral que tienen los infantes. Esta capacidad permite que el cerebro de los niños automatice acciones placenteras que, a largo plazo, se convierten en hábitos. Para que una actividad sea placentera, es necesario que el ambiente en el que se la desarrolla sea el adecuado y sea asignada a un lugar en específico. Por otro lado, la actividad física también es un factor importante en la generación del hábito de sueño, pues permite al niño gastar su energía durante el día para conciliar el sueño durante la noche, es importante recalcar que, durante el día, la alimentación y la hidratación también tienen gran influencia.

CAPÍTULO V.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- En síntesis, factores externos como el ambiente familiar y la actividad física tienen un gran impacto en la generación de hábitos en el niño, debido a que, durante la primera infancia, el niño posee mayor plasticidad cerebral, por lo que recibe información de su entorno para generar su aprendizaje. Razón por la cual estos factores deben brindar al niño un entorno confiable y seguro que le permitan lograr sus hitos de desarrollo, fortaleciendo su área cognitiva. Actividades físicas como el baile contribuyen a que el niño gaste su energía, lo que, por consecuencia, le va a generar el deseo de descansar durante la noche, sin presentar alteraciones en este proceso fisiológico tan importante en el que se llevan a cabo conexiones cerebrales que van a permitir el desarrollo de procesos cognitivos básicos como la memoria, atención, resolución de problemas, lenguaje, creatividad y motivación.
- En conclusión, el identificar estrategias que se puedan implementar en la rutina del niño hace que sea más sencillo introducir el hábito de sueño en su vida cotidiana. Estas estrategias permitirán que padres de familia y educadores estén enfocados en el centro de interés del niño, pues el infante necesita estar rodeado de estímulos que le permitan encontrar placenteras las actividades propuestas para que su cerebro las automatice hasta convertirlas en hábitos que contribuyan a su desarrollo cognitivo.
- Para finalizar, el proponer una guía metodológica para que el niño genere el hábito del sueño de una manera más sencilla, permite a padres de familia y educadores conocer la importancia de realizar actividad física durante el día,

acompañada de una buena alimentación e hidratación para los niños, así como también incluir en su rutina actividades de ocio basadas en el centro de interés del infante para contribuir a la generación de este hábito.

Recomendaciones

- Se recomienda generar un entorno confiable y seguro para el niño y así poder brindarle estímulos que contribuyan a su desarrollo integral, permitiéndole desenvolverse de manera saludable con su entorno, desarrollando su área cognitiva. Todo esto le permitirá al niño, generar hábitos como el de tener un descanso saludable.
- Se recomienda identificar estrategias basadas en el centro de interés del niño para que sea más sencillo implementar actividades en su rutina diaria, permitiendo que el niño pueda generar el hábito de sueño y el pleno disfrute de este proceso fisiológico que brinda grandes beneficios al desarrollo cognitivo del mismo.
- Se recomienda implementar las actividades propuestas en la guía metodológica, en la rutina del niño, adaptándolas siempre a su centro de interés, pues esto ayudará a que el cerebro del niño no realice un esfuerzo significativo y automatice esta acción, convirtiéndola en un hábito, dando lugar a más oportunidades de aprendizaje para el infante.

Bibliografía

- Ayala, A. M. (18 de Diciembre de 2018). *Investigación Bibliográfica*. Obtenido de <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://s9329b2fc3e54355a.jimcontent.com/download/version/1545253266/module/9548086969/name/Investigaci%25C3%25B3n%2520Bibliogr%25C3%25A1fica.pdf&ved=2ahUKEwiRI--FvcKHAxUJRTABHfLWGscQFnoECC>
- Ballesteros, S. (1999). *Univeridad Nacional de Educación a Distancia*. Obtenido de Memoria humana: Investigación y tería: <https://www.redalyc.org/pdf/727/72711401.pdf>
- Barbero, M. N., Hermosa, J. R., Rubio, M. C., & Alarcos, J. S. (2014). *Las Hormonas, el sueño y la respiración*. Obtenido de https://www.neumomadrid.org/wp-content/uploads/monogvi_5._las_hormonas.pdf
- Bruni, O., Ottaviano, S., Guidetti, V., & Romoli, M. (2011). *STOP, THAT and One Hundred Other Sleep Scales*. Obtenido de <https://www.med.upenn.edu/cbti/assets/user->

- content/documents/Sleep%20Disturbance%20Scale%20for%20Children%20(SDS C).pdf
- Caballero, A., López, N., Perea, A., Reyes, U., ., L. S., RíosGallardo, P., . . . Solís. (2019). Importancia de la actividad física. *Revista Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco*, 121.
- Cadavid, D. I., & Garrido, P. A. (2019). *Sociedad Colombiana de cardiología y cirugía cardiovascular*. Obtenido de Apnea del sueño: <https://scc.org.co/wp-content/uploads/2019/09/Fisiolog%C3%ADa-del-sue%C3%B1o-1.pdf>
- Cajal, A. (18 de Diciembre de 2018). *Investigación de campo*. Obtenido de <https://www.studocu.com/ec/document/universidad-de-guayaquil/lenguaje-y-comunicacion/investigacion-de-campo/29252235>
- Carús-Cadavieco, M., & Andrés, I. d. (12 de Agosto de 2017). *Adenosina y control homeostático del sueño. Acciones en estructuras diana de los circuitos de vigilia y sueño*. Obtenido de https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/668934/adenosina_carus_RN_2012.pdf?sequence=1#:~:text=La%20adenosina%20es%20un%20factor,receptores%20purin%C3%A9rgicos%20A1%20y%20A2.
- Clear, J. (2021). *Atomic Habits*. Colombia: Editorial Nomos S.A.
- Comunidad de Madrid. (2017). *Hábitos saludables para el sueño infantil*. Obtenido de https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/prev/7._dormir_ayuda_a_pensar_feb_18.pdf
- EDUCERE. (13 de Abril de 2001). *Revista Venezolana de Educación*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/356/35601309.pdf>
- Escobar, M. G. (2017). *Mi hijo vive en familia, estudia y se relaciona en su ambiente*. Obtenido de Rutinas y hábitos: aprendizaje fundamental en la educación infantil.: <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2017/10/rutinas-y-habitos-en-educacion-infantil.pdf>
- Fabres, L., & Moya, P. (2021). Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 528.
- Marín, L. L. (Enero de 2017). *La familia*. Obtenido de Escuela para padres: <https://www.cch.unam.mx/padres/sites/www.cch.unam.mx.padres/files/archivos/La-familia-completo.pdf>
- Marina, J. (2012). Los hábitos, clave para el aprendizaje. *Brújula para educadores*, 662.e1.

- Merizalde, E. V. (Septiembre de 2010). *Conducta Humana y Bienestar social*. Obtenido de AMERICAN ANDROGOGY UNIVERSITY: https://www.researchgate.net/publication/291349096_CONDUCTA_HUMANA_Y_BIENESTAR_SOCIAL#full-text
- Montano, J. (18 de Diciembre de 2018). *Investigación Transversal*. Obtenido de <https://www.studocu.com/es-mx/document/universidad-tecnologica-de-la-paz/taller-de-etica/investigacion-transversal/47517070>
- Ocampo, L. L. (24 de abril de 2009). *La atención: Un proceso psicológico básico*. Obtenido de <https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/150730/555786.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Oropeza, G., López, J., & Granados, D. (2018). *Revista Mexicana de Neurociencia*. Obtenido de Hábitos de sueño, memoria y atención en niños escolares: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexneu/rmn-2019/rmn191g.pdf>
- Padín, G. A. (2013). *La memoria: concepto, funcionamiento y anomalías*. Obtenido de Universidad de Salamanca: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4462486.pdf>
- Ramírez, F. (2021). Juego, Plasticidad cerebral y habilidades cognitivas. *Revista salud y bienestar colectivo*, 97.
- Ramírez, T. L. (2005). *Salud y Familia*. Obtenido de Formación de hábitos en la familia: <https://www.cscbiblioteca.com/assets/09.-formacion-de-habitos--online.pdf>
- Salazar, Y. (2024). *Repositorio UNACH*. Obtenido de Importancia del ambiente familiar en el desarrollo cognitivo del niño en inicial 2 de la Unidad Educativa "Semillitas Life School", ciudad de Riobamba: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/13611>
- Secretaria de educación parvularia. (2021). *Cuidando el sueño y descanso de niñas y niños en familia*. Obtenido de Fichas familias: <https://parvularia.mineduc.cl/wp-content/uploads/2024/05/Cuidando-el-sueno-y-descanso-de-ninas-y-ninos-en-familia.pdf>
- TERNERA, L. A. (21 de Octubre de 2009). *CARACTERÍSTICAS DEL DESARROLLO COGNITIVO*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4975/497552354007.pdf>
- Valdivia, I., Sáez, M., & Borges, G. (14 de Mayo de 2016). *Revista Cubana de Pediatría*. Obtenido de Influencia de los hábitos de sueño en el desarrollo: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubped/cup-2016/cup164c.pdf>

Villegas, R. I. (2019). *Desarrollo cognitivo del niño*. Obtenido de UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES:

<https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/990/TINEO%20VILLEGAS%2c%20ROSA%20ISABEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Zenteno, F. Y. (21 de Marzo de 2022). *Instituto de estudios superiores de Chiapas*. Obtenido de

El condicionamiento operante de Skinner:

<https://salazarvirtual.sistemaeducativosalazar.mx/assets/621d360c4b08e/tareas/c731724aceedfcb6f91889d2311eeb1aEl%20condicionamiento%20operante%20de%20Skiner.pdf>

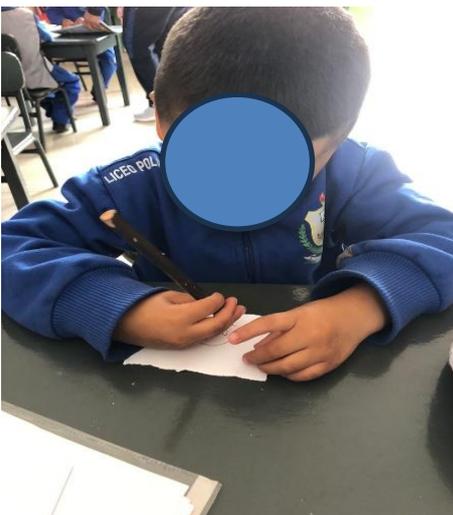
ANEXOS



Aplicación de ficha de observación para evaluar el aspecto: memoria, en el niño, utilizando material concreto.



Aplicación de ficha de observación utilizando tarjetas ilustrativas para evaluar el aspecto: atención, en el niño.



Aplicación de ficha de observación para evaluar el aspecto: creatividad en el niño, mediante el dibujo libre.



Aplicación de ficha de observación para evaluar el aspecto: resolución de problemas, en el niño, utilizando rompecabezas.

Tabla 12. *Guía metodológica*

Rutina para la generación del hábito de sueño para un niño de 3-4 años

6:45 AM	Despertarse y arreglar la cama
7:15 AM	Aseo, limpieza de dientes, manos y cara
7:30-8 AM	Desayuno
8:30-10:30 AM	Actividades en el centro educativo
10:30-10:50 AM	Refrigerio
10:50-11:05 AM	Recreación en el centro educativo
11:05 AM-12:30 PM	Actividades en el centro educativo
12:30-13:00 PM	Aseo y cambio de ropa en casa
13:00-13:30 PM	Almuerzo
13:30-14:15 PM	Actividad física moderada
14:15-15:15 PM	Siesta
15:15-16:15 PM	Actividades recreativas
16:15-17:45 PM	Refrigerio
17:45-18:30 PM	Estimulación motriz fina
18:30-19:00 PM	Cena
19:00 PM	Baño
19:30 PM	Canción de cuna
20:00 PM	Ambiente silencioso para dormir

Elaborado por: *López Villacrés Erika Alexandra*