



Hábitos de sueño y depresión como factores del rendimiento académico de niños en edad

Sleep habits and depression as factors in the academic performance of children of this age

Hábitos de sono e depressão como fatores no desempenho acadêmico de crianças dessa idade

Silvana Mariuxi Nazareno-Medranda ^I
silvana8870@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-7728-6842>

Jefferson Mauricio Moyano-Carrera ^{II}
jeff91@hotmail.es
<https://orcid.org/0000-0002-1344-4466>

Correspondencia: silvana8870@gmail.com

Ciencias de la Salud
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 23 de marzo de 2022 * **Aceptado:** 12 de abril de 2022 * **Publicado:** 9 de julio de 2022

- I. Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Educación Básica, Ecuador.
- II. Magíster en Entrenamiento Deportivo, Licenciado en Cultura Física Deportes y Naturaleza, Ecuador.

Resumen

Los hábitos de sueño son fundamentales para la buena salud de los seres humanos en general, cuando se pierden horas de sueño o se está en un estado de somnolencia el cuerpo no regula los procesos naturales que necesita para el correcto funcionamiento, para los niños en particular, es de mucha importancia que cuenten con las horas de sueño necesarias y suficientes no solo para el descanso normal del cuerpo, sino para que las funciones a nivel de crecimiento, creación de redes neuronales, y regulaciones a nivel metabólico funcionen se puedan llevar a cabo con normalidad y no se presenten posteriormente problemas en la salud, no solo se pueden presentar problemas a nivel de salud física, sino que a nivel de salud mental pueden ocasionar estragos cuando el sueño o los malos hábitos del sueño provocan problemas en los niños como por ejemplo la depresión infantil, la presente investigación se plantea establecer una relación entre la mala calidad del sueño o malos hábitos de sueño en los infantes, la depresión infantil y el rendimiento académico. Por medio de una investigación metodológica cuantitativa, en donde se aplicaron dos instrumentos, uno a los padres y representantes de la unidad escolar Juan XXIII y otro a un grupo de niños.

Palabras Clave: Hábitos de Sueño; Depresión Infantil; Rendimiento Académico.

Abstract

Sleep habits are essential for the good health of human beings in general, when they lose hours of sleep or are in a state of drowsiness, the body does not regulate the natural processes that it needs for proper functioning, for children in particular. , it is very important that they have the necessary and sufficient hours of sleep not only for the normal rest of the body, but also so that the functions at the level of growth, creation of neural networks, and regulations at the metabolic level can be carried out. normally and there are no health problems later, not only can there be problems at the physical health level, but at the mental health level they can wreak havoc when sleep or poor sleep habits cause problems in children such as For example, childhood depression, this research aims to establish a relationship between poor sleep quality or poor sleep habits in children. before, childhood depression and academic performance. Through a quantitative methodological investigation, where two instruments were applied, one to the parents and representatives of the Juan XXIII school unit and the other to a group of children.

Keywords: Sleep Habits; Childhood depression; Academic performance.

Resumo

Os hábitos de sono são essenciais para a boa saúde dos seres humanos em geral, quando perdem horas de sono ou estão em estado de sonolência, o corpo não regula os processos naturais que necessita para o bom funcionamento, para as crianças em particular. é muito importante que eles tenham as horas de sono necessárias e suficientes não apenas para o descanso normal do corpo, mas também para que as funções no nível de crescimento, criação de redes neurais e regulações no nível metabólico possam ser realizadas . normalmente e não há problemas de saúde mais tarde, não só pode haver problemas no nível de saúde física, mas no nível de saúde mental eles podem causar estragos quando o sono ou maus hábitos de sono causam problemas em crianças, como por exemplo, depressão infantil, esta pesquisa tem como objetivo estabelecer uma relação entre a má qualidade do sono ou maus hábitos de sono em crianças. antes, depressão infantil e desempenho acadêmico. Através de uma investigação metodológica quantitativa, onde foram aplicados dois instrumentos, um aos pais e representantes da unidade escolar Juan XXIII e outro a um grupo de crianças.

Palavras-chave: Hábitos de sono; Depressão infantil; Rendimiento académico.

Introducción

El sueño es un proceso fisiológico, considerado como período de descanso de los grandes hemisferios del cerebro y surge como consecuencia de una vigilia activa y como mecanismo protector de la fatiga del sistema nervioso. Entre las características principales se reconoce la profundidad, la periodicidad y la duración. Este proceso tiene un papel determinante en el crecimiento y desarrollo de los niños, y en el propio desarrollo del cerebro. Está asociado, junto a la actividad motriz y el desarrollo psico-fisiológico en los primeros años de la vida, con el desarrollo psicomotor, así como con otros procesos como el aprendizaje y la regulación de la conducta (Ojeda, 2012). El sueño es la acción de dormir; un estado fisiológico recurrente de reposo del organismo, caracterizado por una inacción relativa con ausencia de movimientos voluntarios, gran aumento del umbral de respuestas a estímulos externos y fácilmente reversible. Es un proceso activo del cerebro, complejo, regulado por neurotransmisores, que está presente durante toda la vida con características que varían a lo largo de esta (Perez & Quiñones, 2021).

El sueño no es sólo un bloque de tiempo en el que usted no está despierto. Gracias a los estudios sobre el sueño realizados en las últimas décadas, ahora se sabe que el sueño tiene distintas etapas que progresan cíclicamente durante la noche. El cerebro se mantiene activo durante el sueño. Sin

embargo, suceden diferentes cosas durante cada etapa. Por ejemplo, ciertas etapas son necesarias para ayudarlo a sentirse descansado y con energía al día siguiente, y otras etapas lo ayudan a aprender y crear recuerdos. Varias actividades vitales que ocurren durante el sueño ayudan a mantener un buen estado de salud y permiten que el cuerpo funcione de manera óptima. Por otro lado, no dormir lo suficiente puede ser peligroso para su salud mental y física (NHLBI, 2013).

El sueño es una de las necesidades del cuerpo humano para poder realizar las múltiples actividades que se demandan de él, durante el sueño ocurren diversos procesos en el cuerpo humano que son necesarios para el correcto funcionamiento del ser humano. El sueño es un regulador de la conducta, la emoción y la atención. Por ello, la calidad y la duración del sueño no sólo están ligadas al aprendizaje, a la consolidación de la memoria y al rendimiento académico, sino que también las alteraciones asociadas a un sueño inadecuado (somnolencia, dificultad en la concentración, apatía e irritabilidad) pueden propiciar problemas en la interacción familiar y social. Por este motivo, el sueño es fundamental para mantener la salud y, en particular, para el desarrollo y la maduración cerebral (García , Losada, Vazquez, & Diaz, 2020).

Para los niños en edad escolar es de máxima importancia que el sueño se cumpla con la menor de las interrupciones, ya que, según lo descrito anteriormente, durante el periodo del sueño el cerebro está activo, realizando múltiples actividades según la edad de la persona, en el caso de los niños el cerebro va creando las conexiones neuronales tan necesarias para el normal funcionamiento del cerebro, por ejemplo. Por otro lado, estas acciones que se realizan durante el sueño son las encargadas de regular acciones metabólicas, neuronales y psíquicas de todo ser humano.

La presente investigación pretende establecer las posibles relaciones que existen entre los malos o buenos hábitos del sueño, la depresión y el rendimiento académico en niños de edad escolar de la Unidad Escolar Juan XXIII en la ciudad del Tena, basado en las experiencias de un grupo de alumnos a los cuales se le aplicó un instrumento con la finalidad de establecer los nexos que pueden existir entre lo anteriormente descrito. Este análisis se realiza con el basamento bibliográfico y las evidencias expresadas en las encuestas.

Métodos

Participantes

En la investigación se aplicaron dos encuestas, la primera a los padres y representantes de los niños, en total 95 padres, y la segunda encuesta fue aplicada a 95 niños en edad escolar.

Instrumentos

Tomando como base los objetivos planteados en la investigación, los instrumentos que se aplicaron en la presente investigación se corresponden a las encuestas aplicadas a un sector de la población de padres y representantes así como a los niños, con la finalidad de obtener de primera mano una información veraz que permitiese analizar los múltiples factores que inciden en la relación que existe en los hábitos de sueño y la depresión infantil, así como otros trastornos como el rendimiento académico.

Procedimiento

Como se mencionó anteriormente, se aplicaron dos encuestas, las cuales fueron aplicadas a 95 padres y representantes de la escuela (), de igual manera se aplicó una segunda encuesta a 95 niños, previa autorización de la mencionada institución educativa, y con la previa aclaratoria a los padres y representantes de que las intenciones de las encuestas es la de evaluar la relación entre los hábitos de sueño y la depresión en los niños y su incidencia en el rendimiento académico.

Las encuestas fueron diseñadas bajo el formato de Google Form, y enviado vía whatsapp por el cual se puede acceder ha dicho formulario por medio del link de enlace. El análisis de datos se realizó con los resultados obtenidos en las encuestas realizadas.

Resultados

Luego de la aplicación de las encuestas tanto a los padres y representantes como a los niños, se pudo analizar los siguientes factores.

El primer análisis está referido a la encuesta sobre hábitos de sueño que fue aplicada a los padres y representantes, y se presentaran las respuestas más relevantes,

Tabla 1. Encuesta Hábitos de Sueño.

PREGUNTAS	RESPUESTAS
-----------	------------

	Habitu alment e (5-7 días a la semana)	%	A veces (2-4 días a la semana)	%	Raro (0-1 días a la semana)	%
<i>Acostarse</i>						
1.- El niño se acuesta siempre a la misma hora.	56	58,9	34	35,8	5	5,3
2.- Se duerme antes de 20 min.	46	48,4	37	38,9	12	12,6
3.- Se duerme en su cama.	72	75,8	14	14,7	9	9,5
4.- Se duerme en la cama de algún hermano.	4	4,2	23	24,2	69	72,6
5.- Se duerme con balanceo con movimientos rítmicos.	16	16,8	26	27,4	53	55,8
6.- Necesita objetos especialmente para dormirse (muñecos, almohadas o sábanas especiales, etc.)	20	21,1	19	20	56	58,9
7.- Necesita que este el padre o la madre en la habitación para dormirse.	25	26,3	24	25,3	46	49,5
8.- Esta dispuesto a acostarse cuando es la hora de ir a la cama.	59	62,1	28	29,5	10	10,5

9.- Se resiste a ir a la cama cuando es la hora.	10	10,5	32	33,7	53	55,8
10.- Pelea para no ir a la cama (grita, se niega a acostarse, etc.)	3	3,2	10	10,5	82	86,3
11.- Tiene miedo a dormir a oscuras.	18	18,9	28	29,5	49	51,6
12.- Tiene miedo a dormir solo.	19	20	31	32,6	46	48,4
Conducta de sueño						
13.- Duerme muy poco.	4	4,2	14	14,7	77	81,1
14.- Duerme demasiado.	16	16,8	40	42,1	39	41,1
15.- Duerme lo necesario.	75	78,9	18	18,9	2	2,2
16.- Duerme todos los días las mismas horas.	52	54,9	37	38,9	6	6,2
17.- Se orina por la noche.	2	2,1	4	4,2	89	93,7
18.- Habla durante el sueño.	0	0	22	23,2	73	76,8
19.- Esta inquieto y se mueve mucho durante el sueño.	7	7,4	35	36,8	53	55,8
20.- Tiene sonambulismo.	0	0	7	7,4	88	92,6
21.- Va a otra habitación (padres, hermanos, etc.)	7	7,4	18	18,9	70	73,7
22.- Duerme en la cama de los padres o hermanos.	17	17,9	28	29,5	50	52,6
23.- Dice que tiene dolores durante el sueño.	1	1,1	4	4,2	90	94,7
24.- Tiene rechinar de dientes durante el sueño.	2	2,1	17	17,9	76	80

25.- Ronca de manera ruidosa.	5	5,3	12	12,6	78	82,1
26.- Parece que deja de respirar durante el sueño.	3	3,2	7	7,4	85	89,5
27.- Tiene a la vez ruidos fuertes y dificultad respiratoria durante el sueño.	3	3,2	5	5,3	87	91,6
28.- Tiene dificultades para dormir fuera de casa (vacaciones, casa de familiares, etc.)	2	2,1	24	25,3	69	72,6
29.- El niño se queja de problemas con el sueño.	0	0	9	9,5	86	90,5
30.- Se despierta durante la noche llorando, sudando, asustado, etc.	0	0	15	15,8	80	84,2
31.- Se despierta asustado por pesadillas.	0	0	20	21,1	75	78,9
<i>Despertares nocturnos</i>						
32.- Se despierta una vez por la noche.	0	0	22	23,2	73	76,8
33.- Se despierta más de una vez por la noche.	0	0	7	7,4	88	92,6
34.- Se despierta y se queda dormido sin ayuda de nadie.	17	17,9	22	23,2	58	61,1
<i>Despertar matutino</i>						
35.- Se despierta por sí mismo.	35	36,8	43	45,3	19	20

36.- Se despierta con un despertador.	9	9,5	24	25,3	63	66,3
37.- Se despierta enfadado.	3	3,2	20	21,1	72	75,8
38.-Le despierta adultos u otros hermanos.	39	41,1	31	32,6	25	26,3
39.- Le cuesta salir de la cama a la mañana.	12	12,6	43	45,3	40	42,1
40.- Le lleva mucho tiempo espabilarse.	6	6,3	36	37,9	53	55,8
41.- Se despierta muy temprano por la mañana.	21	22,1	43	45,3	31	32,6
42.- Tiene buen apetito por la mañana	46	48,4	43	45,3	9	9,5
<i>Sueño durante el día</i>						
43.- Echa la siesta.	9	9,5	30	31,6	56	58,9
44.- Se queda dormido de repente en mitad de actividades (juegos, paseos, etc.)	1	1,1	10	10,5	84	88,4
45.- Parece cansado.	1	1,1	11	11,6	83	87,4

Fuente: Elaboración Propia.

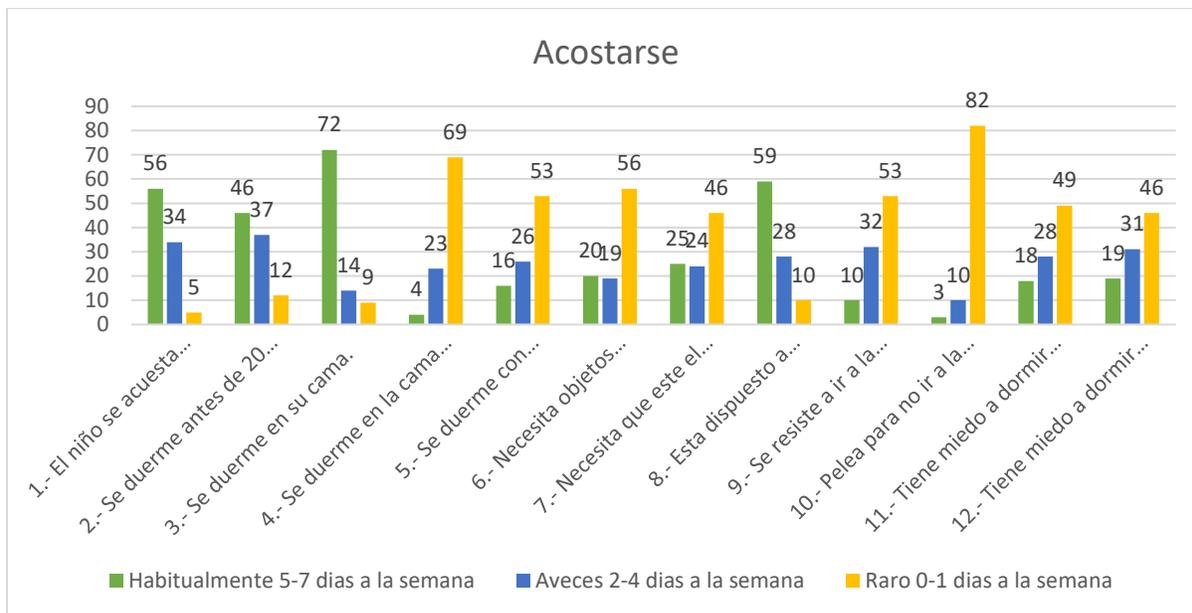
Como se puede apreciar en los resultados expresados en la encuesta anterior, la cual fue aplicada a los padres y representantes, se obtienen datos interesantes al respecto de los hábitos del sueño de los niños. Por medio de esta encuesta se busca establecer una relación entre los hábitos de los infantes y la depresión como factor incidente en el rendimiento escolar. Este instrumento se basa en la encuesta de Owens (CHSO) en versión en español, la cual fue aplicada en la investigación de Oropeza-Bahena, López-Sánchez y Granados-Ramos (2019), el cual tiene consistencia interna de 0.68 a 0.78, sensibilidad de 0.80 y especificidad de 0.72.

En este apartado se puede observar que en cuanto a la hora de acostarse, el 58,9% de los niños se van a la cama a la misma hora, mientras que un 35,8% no lo hace habitualmente, es decir lo hace

al menos de 2 a 4 días a la semana, de esto se desprende que los niños presentan un hábito de dormir siempre a la misma hora, lo cual es positivo para poder establecer un horario y una rutina en la que el niño pueda establecer sus actividades, esto concuerda con lo expresado por (Quevedo & Quevedo, 2011) en su artículo, en el que menciona que universalmente es aceptado que mantener hábitos de sueño adecuados favorece a una buena calidad de vida y fomenta el rendimiento del individuo, entonces, cuando hay un patrón irregular en los hábitos de sueño el individuo independientemente de la edad que tenga se ve afectado en diversos aspectos de su vida diaria. Resulta interesante mencionar que los otros aspectos del cuestionario en cuanto a la buena disposición del infante de ir a la cama a dormir, así como que va a su cama y necesita acompañamiento como el de los padres, hermanos, algún juguete u objeto para conciliar el sueño, refleja que los niños presentan alguna dependencia para conciliar el sueño, por ejemplo un 53% de los niños necesitan movimientos rítmicos o balanceos para poder dormir, y un 56% requiere algún objeto, sabana o juguete especial para dormir, de igual manera se observa que 46% de los niños requieren la presencia de alguno de los padres para poder dormir, al igual que un 46% manifiesta tener miedo de dormir solo.

Lo anterior, es un reflejo de lo complejo que puede ser la personalidad de cada niño, así como su disposición a presentar buenos hábitos del sueño, sin embargo son múltiples los factores psicológicos e incluso anímicos que pudiesen influir en que los niños no tengan buenos hábitos a la hora de dormir.

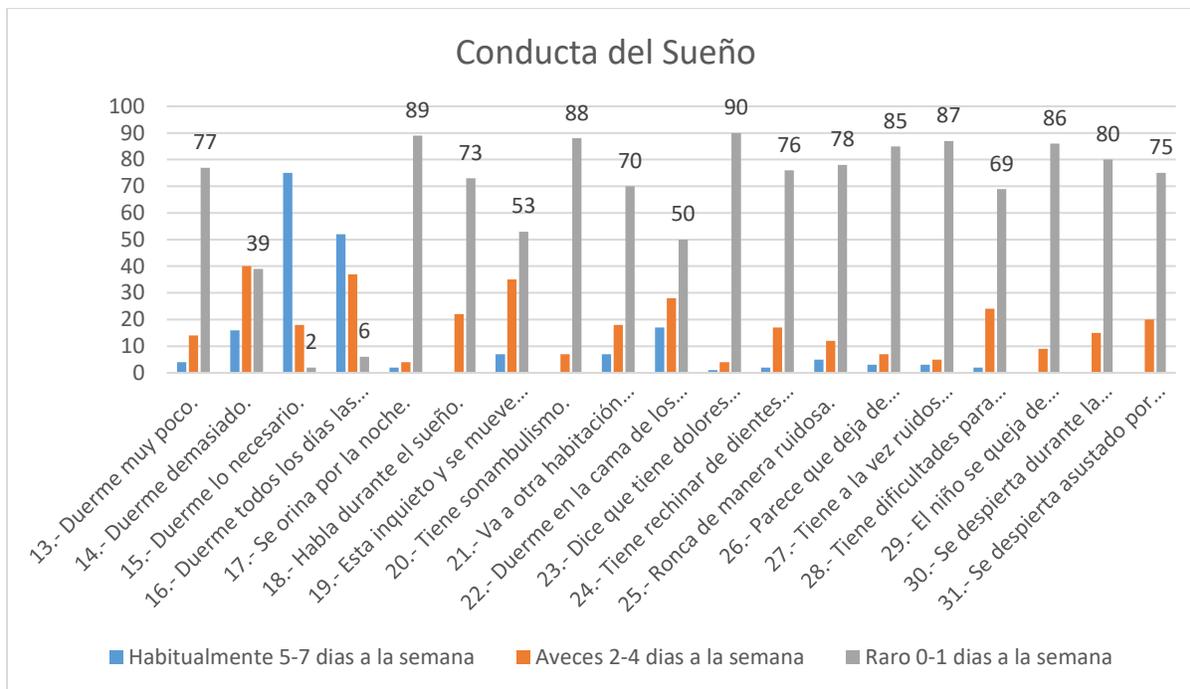
Grafico 1. Hábitos del Sueño. Sección Acostarse.



Fuente: Elaboración Propia.

En cuanto a las conductas que el niño presenta durante el sueño, se observa que el 78.9% de los padres encuestados expresan que sus niños duermen lo necesario, mientras que un 42,1% manifiesta que a veces duerme demasiado. Por otro lado, en cuanto a las variables como si se orina por las noches un 93,7% manifiesta que rara vez lo hacen, un 73,7% de los niños va a la cama de sus padres rara vez (de 0 a 1 día a la semana). Mientras que un 17,9% rechina sus dientes mientras duerme, y un 12,6% presenta ronquidos ruidosos durante su periodo de sueño, esto resulta en algo preocupante aun y cuando el porcentaje es relativamente bajo, ya que según (Alvarez, Baldeon, & Carrillo, 2019) mencionan que el bruxismo (o rechinar de Dientes) es un importante problema de salud público que tiene un impacto negativo en la calidad de vida de los niños y adolescentes, la prevalencia del bruxismo en niños y adolescentes de Latinoamérica es muy variable. En Brasil en el año 1998 se reportó una prevalencia de 43% entre niños de 2 a 3 años, de 35% entre 4 y 5 años y de 34% entre 10 y 11 años. Luego, se registraron prevalencias de 32% (17) y 35.7% (18), esto desencadena en problemas dentales, a nivel de cefaleas y problemas a nivel de mandíbula. Un 25,3% manifiesta que a veces a sus niños se les dificulta conciliar el sueño fuera de casa, esto, puede ser normal ya que el niño desconoce el sitio donde se encuentra y puede generar episodios de ansiedad y dificulta su sueño.

Grafico 2. Hábitos del Sueño. Sección Conducta del Sueño.



Fuente: Elaboración Propia.

Tabla 4. Hábitos del Sueño. Sección Despertares Nocturnos.

PREGUNTAS	RESPUESTAS					
	Habitu alment e (5-7 días a la semana)	%	A veces (2-4 días a la semana)	%	Raro (0-1 días a la semana)	%
<i>Despertares nocturnos</i>						
32.- Se despierta una vez por la noche.	0	0	22	23,2	73	76,8
33.- Se despierta más de una vez por la noche.	0	0	7	7,4	88	92,6

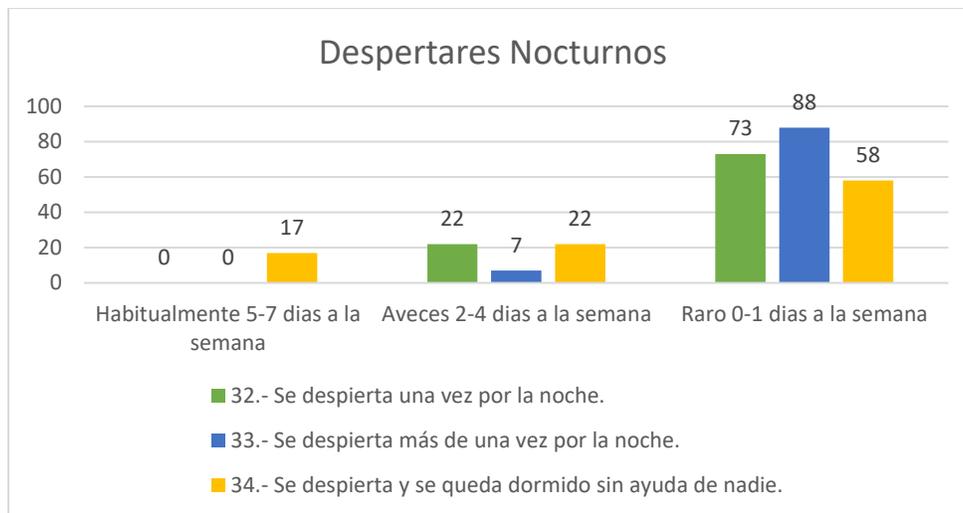
34.- Se despierta y se queda dormido sin ayuda de nadie.	17	17,9	22	23,2	58	61,1
---	----	------	----	------	----	------

Fuente: Elaboración Propia.

Seguidamente, se presentan los resultados del cuestionario de la sección de Despertares Nocturnos, estos están relacionados con el insomnio, el cual tal y como lo menciona (Arboleda, y otros, 2017) en su artículo y según la Academia Americana de Medicina del Sueño en su segunda edición (ICSD-2) lo define como: «Dificultad *mantenida* , a pesar de la *oportunidad* de dormir y en función de la *edad* , para *iniciar o mantener* el sueño o su calidad que provoca *alteraciones funcionales* en el *niño y/o familia*» Una latencia de sueño mayor 30 min y/o despertares de más de 20 min de duración pueden ocasionar malestar clínicamente significativo y deterioro en el área social, familiar, académica u otras áreas. El insomnio afecta al 30% de los niños entre 6 meses y 5 años. En nuestro medio, el 27% de los niños de 5-12 años presentan resistencia para ir a dormir, el 11% latencia de sueño prolongado, el 6% despertares frecuentes y el 17% dificultades para levantarse por la mañana. En adolescentes, el 38,5% presenta mala calidad subjetiva del sueño y el 23,1% latencia mayor de 30 min.

Para el caso de los resultados de la encuesta, es de resaltar que el 92,6% de los niños se despierta más de una vez en la noche, mientras que el 17,9% se despierta y se queda dormido sin ayuda de nadie, por lo que es de considerar las causas por las cuales los infantes presentan estos despertares.

Grafico 3. Hábitos del Sueño. Sección Despertares Nocturnos.



Fuente: Elaboración Propia.

Tabla 5. Hábitos de Sueño. Sección Despertar Matutino.

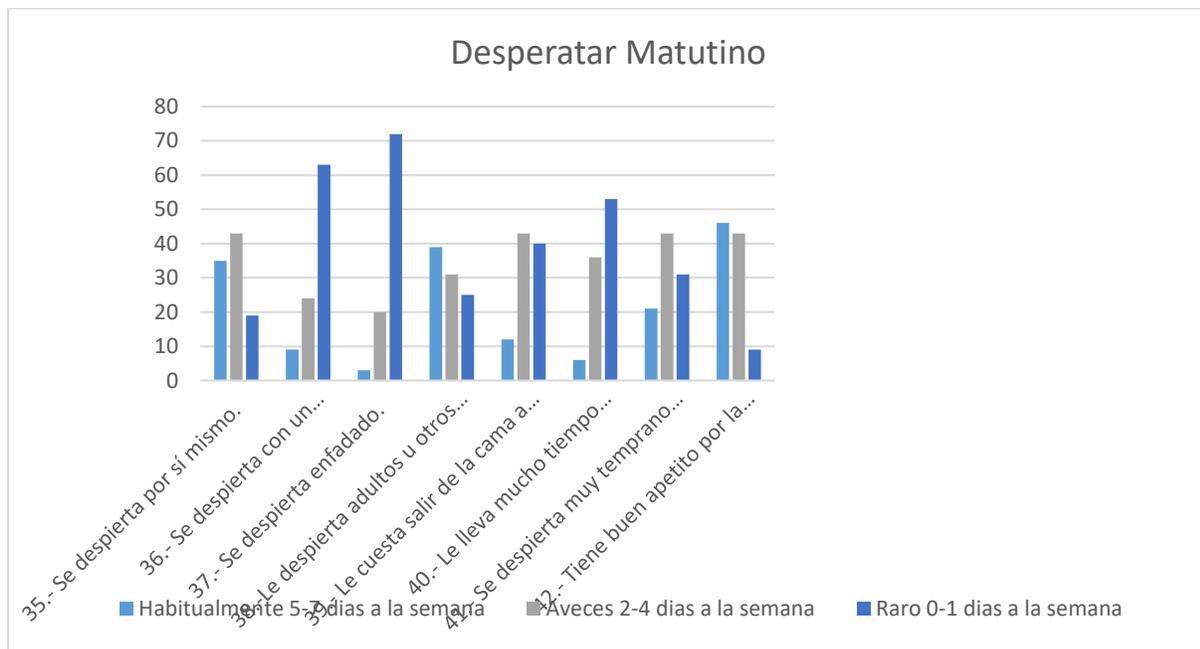
PREGUNTAS	RESPUESTAS					
	Habitua mente (5-7 días a la semana)	%	A veces (2-4 días a la semana)	%	Raro (0-1 días a la semana)	%
<i>Despertar matutino</i>						
35.- Se despierta por sí mismo.	35	36,8	43	45,3	19	20
36.- Se despierta con un despertador.	9	9,5	24	25,3	63	66,3
37.- Se despierta enfadado.	3	3,2	20	21,1	72	75,8
38.- Le despierta adultos u otros hermanos.	39	41,1	31	32,6	25	26,3
39.- Le cuesta salir de la cama a la mañana.	12	12,6	43	45,3	40	42,1
40.- Le lleva mucho tiempo espabilarse.	6	6,3	36	37,9	53	55,8

41.- Se despierta muy temprano por la mañana.	21	22,1	43	45,3	31	32,6
42.- Tiene buen apetito por la mañana	46	48,4	43	45,3	9	9,5

Fuente: Elaboración Propia.

Para este caso, en el que se evalúan los despertares matutinos de los niños, se destaca que el 45,3% de los niños a veces se despiertan por sí mismos, mientras que un 41,1% los debe despertar un adulto, por otro lado un 37,9% le lleva mucho tiempo estar despierto y alerta del todo, de igual manera el 48,4% presenta buen apetito al levantarse, lo cual es muy buen síntoma ya que la buena alimentación es vital para un normal desarrollo de las actividades del ser humano.

Grafico 4. Hábitos de Sueño. Sección Despertares Matutinos.



Fuente: Elaboración Propia.

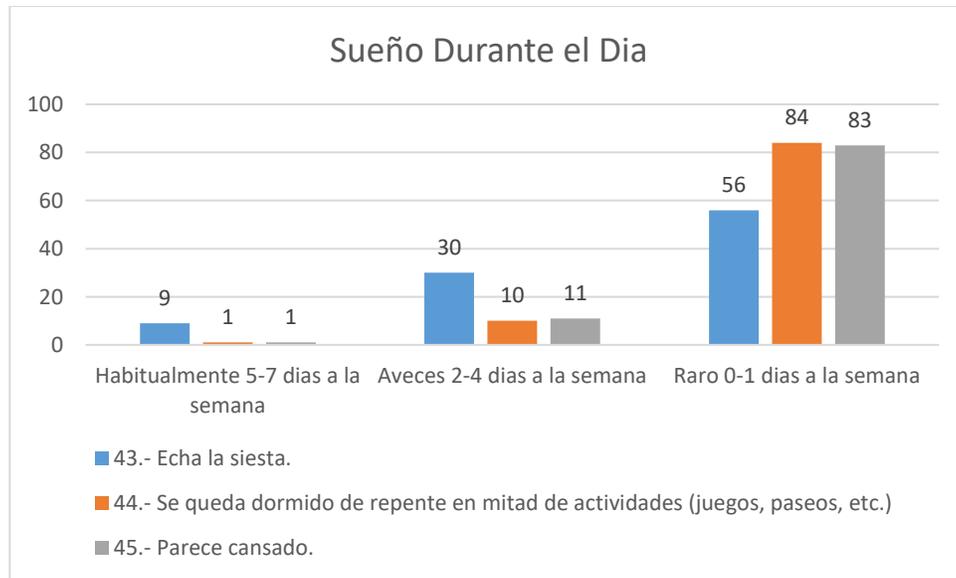
Tabla 6. Hábitos del Sueño, Sección Sueño Durante el Día.

RESPUESTAS						
PREGUNTAS	Habitu		A veces		Raro	
	alment	e	(2-4	días a	(0-1	días a
	(5-7	%	días a	%	la	%
	días a		la		la	
	la		semana		semana	
	semana))	
)					
<i>Sueño durante el día</i>						
43.- Echa la siesta.	9	9,5	30	31,6	56	58,9
44.- Se queda dormido de repente en mitad de actividades (juegos, paseos, etc.)	1	1,1	10	10,5	84	88,4
45.- Parece cansado.	1	1,1	11	11,6	83	87,4

Fuente: Elaboración Propia.

Durante el día las siestas son importantes para el descanso de todo ser humano, más aun para los niños quienes este proceso les permiten entre otras cosas fortalecer su sistema inmune y favorece el crecimiento. En este sentido, llama la atención que solo el 31,6% de los padres encuestados manifiestan que sus niños toman una siesta, mientras que un 88,4% de los niños rara vez se queda dormido de repente a mitad de actividades como juegos y paseos, y el 87,4% rara vez parece cansado.

Grafico 5. Hábitos de Sueño. Sección Sueño Durante el Día.



Fuente: Elaboración Propia.

A continuación se presentara el instrumento aplicado para la evaluación de la depresión, el cual fue aplicado a 95 niños de la mencionada Unidad Escolar, en la cual se aplicó la técnica aplicada en la investigación de (Moreno, Escobar, Vera, Calderon , & Villamizar, 2009) el cual se basa en el cuestionario de Depresión Infantil de Kovacs y Beck, la cual consta de 27 ítems que evalúan cinco componentes durante las dos últimas semanas: estado de ánimo negativo, problemas interpersonales, ineficiencia, anhedonia y baja autoestima.

Tabla 7. Encuesta Sobre Depresión Infantil.

N°	PREGUNTAS	Respuestas	Porcentaje
			%
1	Estoy triste de vez en cuando.	95	100%
	Estoy triste muchas veces	0	0%
	Estoy triste siempre.	0	0%
2	Nunca me saldrá nada bien.	10	11%
	No estoy seguro de si las cosas saldrán bien.	15	16%
	Las cosas me saldrán bien.	70	74%
3	Hago bien la mayoría de las cosas.	68	72%
	Hago mal muchas cosas	10	11%

	Todo lo hago mal.	17	18%
4	Me divierte muchas cosas.	59	62%
	Me divierten algunas cosas.	25	26%
	Nada me divierte.	11	12%
5	Soy malo siempre.	0	0%
	Soy malo muchas veces.	0	0%
	Soy malo algunas veces.	95	100%
6	A veces pienso que me pueden ocurrir cosas malas.	52	55%
	Me preocupa que me ocurran cosas malas.	32	34%
	Estoy seguro de que me van a ocurrir cosas terribles.	11	12%
7	Me odio.	0	0%
	No me gusta como soy.	6	6%
	Me gusta como soy.	89	94%
8	Todas las cosas malas son culpa mía.	0	0%
	Muchas cosas malas son culpa mía.	10	11%
	Generalmente no tengo la culpa de que ocurran cosas malas.	85	89%
9	No pienso en matarme	90	95%
	Pienso en matarme, pero no lo haría.	4	4%
	Quiero matarme.	1	1%
10	Tengo ganas de llorar todos los días.	8	8%
	Tengo ganas de llorar muchos días.	2	2%
	Tengo ganas de llorar de cuando en cuando.	85	89%
11	Las cosas me preocupan siempre.	7	7%
	Las cosas me preocupan muchas veces.	13	14%
	Las cosas me preocupan de cuando en cuando.	75	79%
12	Me gusta estar con la gente.	87	92%
	Muy a menudo no me gusta estar con la gente.	8	8%
	No quiero en absoluto estar con la gente.	0	0%
13	No puedo decidirme	10	11%

	Me cuesta decidirme.	30	32%
	Me decido fácilmente.	55	58%
14	Tengo buen aspecto.	68	72%
	Hay algunas cosas de mi aspecto que no me gustan.	27	28%
	Soy feo.	0	0%
15	Siempre me cuesta ponerme a hacer los deberes.	13	14%
	Muchas veces me cuesta ponerme a hacer los deberes.	25	26%
	No me cuesta ponerme a hacer los deberes.	57	60%
16	Todas las noches me cuesta dormirme.	8	8%
	Muchas noches me cuesta dormirme.	24	25%
	Duermo muy bien.	63	66%
17	Estoy cansado en cuando en cuando	79	83%
	Estoy cansado muchos días.	9	9%
	Estoy cansado siempre.	7	7%
18	La mayoría de los días no tengo ganas de comer.	9	9%
	Muchos días no tengo ganas de comer.	18	19%
	Como muy bien.	68	72%
19	No me preocupa el dolor ni la enfermedad.	35	37%
	Muchas veces me preocupa el dolor y la enfermedad.	35	37%
	Siempre me preocupa el dolor y la enfermedad	25	26%
20	Nunca me siento solo.	87	92%
	Me siento solo muchas veces.	8	8%
	Me siento solo siempre.	0	0%
21	Nunca me divierto en el colegio.	0	0%
	Me divierto en el colegio de vez en cuando.	24	25%
	Me divierto en el colegio muchas veces.	71	75%
22	Tengo muchos amigos	78	82%
	Tengo muchos amigos, pero me gustaría tener más.	16	17%
	No tengo amigos.	1	1%
23	Mi trabajo en el colegio es bueno	86	91%

	Mi trabajo en el colegio no es tan bueno como antes.	9	9%
	Llevo muy mal las asignaturas que antes llevaba bien.	0	0%
24	Nunca podré ser tan bueno como otros niños.	1	1%
	Si quiero puedo ser tan bueno como otros niños.	24	25%
	Soy tan bueno como otros niños.	70	74%
25	Nadie me quiere.	0	0%
	No estoy seguro de que alguien me quiera.	9	9%
	Estoy seguro de que alguien me quiere.	86	91%
26	Generalmente hago lo que me dicen.	80	84%
	Muchas veces no hago lo que me dicen.	10	11%
	Nunca hago lo que me dicen.	5	5%
27	Me llevo bien con la gente.	87	92%
	Me peleo muchas veces	3	3%
	Me peleo siempre.	5	5%

Fuente: Elaboración Propia.

Al respecto Kovak menciona que la depresión es considerada como un trastorno del estado de ánimo que se manifiesta con un conjunto de síntomas afectivos, cognitivos, conductuales y físicos repercutiendo de manera negativa en los diferentes contextos en las cuales el sujeto se desenvuelve. En esta medida se puede mencionar que la depresión en los niños, se viene observando una serie de conductas agresivas dentro del ámbito escolar o familiar, expresa sentimientos de vacío y alteración cognitiva de sí mismo, sobre lo que le rodea y sobre su futuro; mientras que en los adolescentes es manifestada como: percepción errónea sobre los supuestos pensamientos pesimistas por el ambiente en que está rodeado, se sienten aislados, abatidos emocionalmente, manifestando aletargamiento motor, mostrándose desconcentrados y evidenciando una disminución de las actividades de la vida diaria (Armas, 2018). La depresión infantil es uno de los problemas que aquejan las presentes generaciones, en donde lamentablemente han desencadenado en situaciones incluso de suicidio de los niños y jóvenes. De igual manera se observa que la depresión se relaciona con el rendimiento académico. La anterior encuesta fue aplicada a un total de 95 niños.

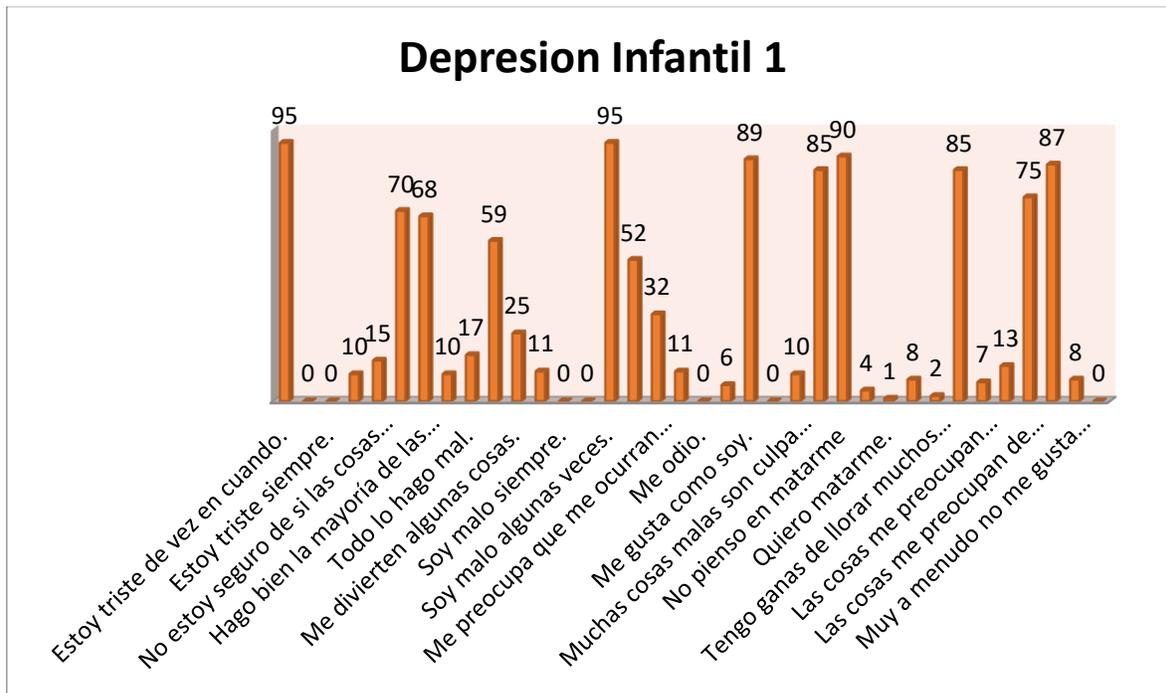
Afortunadamente, en este caso el conjunto de niños encuestados 100% manifiestan que solo de vez en cuando están tristes, lo cual es de alguna manera normal ya que los sentimientos son variados entre los infantes y pueden presentarse diversos episodios de tristeza, rabia, desanimo, entre otros que dependerán de múltiples situaciones y variables que pueden afectar al niño. De igual manera, en lo referido a si el infante piensa o cree que le pueden ocurrir cosas malas el 55% cree que pueden ser víctimas de algo malo, esto refleja una conducta de miedo y temor a situaciones que desconoce. Sin embargo, lo anterior contrasta con lo referido las preguntas de si las cosas le pueden o no salir bien y si hacen o no bien la mayoría de las cosas, a lo cual un 74% manifiesta que hace bien la mayoría de las cosas y un 72% comenta que hace bien las cosas, esto refleja una gran seguridad y autoestima en los niños ya que creen en sus capacidades para lograr lo que se proponen.

El 94% le gusta y se acepta tal y como es, y un 62% disfruta y se divierte con muchas actividades, por otro lado en cuanto a los temas relacionados a sentir culpa por cosas que puedan suceder a su alrededor, los encuestados manifestaron que un 89% no sienten culpa por las situaciones malas que puedan ocurrir. En cuanto a los sentimientos de suicidio solo un 1,9% piensa en suicidarse, un 4% acepta que tiene ese tipo de pensamientos suicidas pero manifiestan que no llegarían a hacerlo, y un 95% no tiene pensamientos suicidas, este ítem resulta particularmente alarmante ya que al menos un (01) niño piensa en el suicidio como una opción, en este particular se menciona que La infancia se considera, en general, como una etapa de la vida feliz, en la que la conducta suicida no puede estar presente. Esto no siempre es así, en la niñez ocurren actos suicidas, los cuales no son reportados como tal o lo hacen como accidentes en muchos países, y se considera que es un fenómeno que va en aumento.

En la infancia los factores de riesgo debemos detectarlos, principalmente, en el medio familiar en el que vive el menor. En cuanto a las características psicológicas del menor que puede realizar un acto suicida, se mencionan las siguientes: la disforia, la agresividad y la hostilidad, como manifestaciones de un trastorno del control de los impulsos. Pueden ser niños con pobre tolerancia a las frustraciones, incapaces de prorrogar la satisfacción de sus deseos, demandantes de atención y afecto, con intentos suicidas previos, manipuladores, que asumen papeles de víctima; celosos de los hermanos, susceptibles, rencorosos. Pueden expresar ideas de morir o suicidas. Otras veces son rígidos, meticulosos, ordenados y perfeccionistas; tímidos, con pobre autoestima, pasivos, etcétera (Perez S. , 1999).

De igual manera, un 89% presenta ganas de llorar de vez en cuando, mientras que un 79% manifiestan preocuparse de cuando en cuando por las cosas que puedan suceder, un 92% le gusta relacionarse con las personas.

Grafico 6. Encuesta Depresión Infantil. Primera Parte.



Fuente: Elaboración Propia.

Con respecto a esta segunda parte, en la cual se evalúan aspectos relacionados con las relaciones con su entorno, la obediencia y como se sienten con eso, así como sus hábitos y costumbres, se destaca que sorpresivamente un 60% manifiesta no tener problemas al momento de hacer sus deberes, contra un 26% les cuesta realizar sus deberes, esta pareciera ser la conducta normal de todo niño frente a responsabilidades y deberes.

Por otro lado, un 83% manifiesta sentirse cansado de vez en cuando, cabe mencionar que en lo referente a las preocupaciones de sufrir algún dolor o alguna enfermedad existe una opinión dividida, ya que el mismo porcentaje (37%) manifiesta tanto estar preocupados por sentir dolor o enfermar como no sentirse preocupado por la mencionada situación.

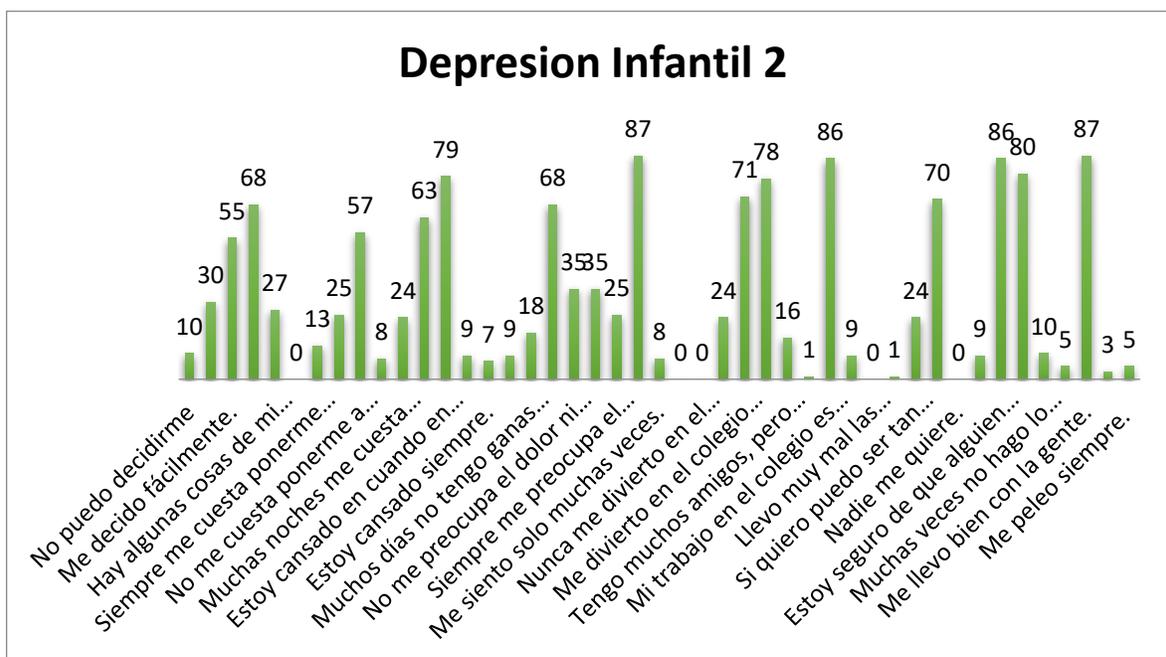
De igual manera un 25% contrasta con un 75% en cuanto a la diversión que pueden tener o sentir los niños en su colegio, esto puede deberse a factores externos que impiden que el niño disfrute su

estancia en su unidad escolar, como por ejemplo el acoso estudiantil, dificultad del niño de adaptarse a la escuela, por mencionar algunos.

En cuanto a la relación con los amigos, un 82% manifiesta tener muchos amigos mientras un 17% quisiera tener muchos más amigos de los que ya tiene. En cuanto a su percepción propia y respecto a la comparación con los demás compañeros, un 91% manifiesta que su trabajo en la escuela es bueno, y un 9% siente que no es tan bueno como los otros niños.

Un 91% está seguro de que al menos alguien los quiere, solo 3 (9%) niños de los encuestados manifiestan no estar seguros de que alguien pueda quererlos, esto resulta un llamado de alerta para los profesores, padres y representantes ya que estos niños pudiesen estar inmersos en situaciones en el hogar que lo estén llevando a dudar que otro ser humano pueda sentir amor por él, lo que desencadenaría en graves problemas psicológicos y de conducta que afectarían el normal desarrollo del niño.

Grafico 7. Encuesta Depresión Infantil. Segunda Parte.



Fuente: Elaboración Propia.

Al respecto de lo planteado en el presente trabajo de investigación, se establece la posible correlación que puede existir entre los malos hábitos del sueño, la depresión infantil en el

rendimiento académico, para lo cual se estableció una prueba de coeficiente de pearson con el paquete estadístico SPSS IBM 26, resultando lo siguiente:

Tabla 2. Prueba Correlación de Pearson

		Correlaciones								
		El niño se acuesta siempre a la misma hora.	Se duerme antes de 20 min.	Se duerme en su cama.	Se duerme en la cama de algún hermano.	¿Piensas que pueden ocurrirte cosas malas?	¿Te gusta cómo eres?	¿Sientes ganas de llorar?	¿Sientes preocupación por las cosas?	Rendimiento o Académico
El niño se acuesta siempre a la misma hora.	Correlación de Pearson	1	,800**	,363**	-,681**	,703**	,363**	,473**	,643**	-,452**
	Sig. (bilateral)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	95	95	95	95	95	95	95	95	95
Se duerme antes de 20 min.	Correlación de Pearson	,800**	1	,274**	-,644**	,746**	,463**	,603**	,802**	-,318**
	Sig. (bilateral)	,000		,007	,000	,000	,000	,000	,000	,002
	N	95	95	95	95	95	95	95	95	95
Se duerme en su cama.	Correlación de Pearson	,363**	,274**	1	-,236*	,572**	-,354**	-,270**	-,138	-,304**
	Sig. (bilateral)	,000	,007		,021	,000	,000	,008	,181	,003
	N	95	95	95	95	95	95	95	95	95
Se duerme en la cama de algún hermano.	Correlación de Pearson	-,681**	-,644**	-,236*	1	-,569**	-,269**	-,350**	-,476**	,335**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,021		,000	,008	,001	,000	,001
	N	95	95	95	95	95	95	95	95	95
¿Piensas que pueden ocurrirte cosas malas?	Correlación de Pearson	,703**	,746**	,572**	-,569**	1	,213*	,277**	,376**	-,265**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,000		,038	,007	,000	,010
	N	95	95	95	95	95	95	95	95	95
¿Te gusta cómo eres?	Correlación de Pearson	,363**	,463**	-,354**	-,269**	,213*	1	,914**	,777**	,271**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,008	,038		,000	,000	,008
	N	95	95	95	95	95	95	95	95	95
¿Sientes ganas de llorar?	Correlación de Pearson	,473**	,603**	-,270**	-,350**	,277**	,914**	1	,878**	,263**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,008	,001	,007	,000		,000	,010
	N	95	95	95	95	95	95	95	95	95
¿Sientes preocupación por las cosas?	Correlación de Pearson	,643**	,802**	-,138	-,476**	,376**	,777**	,878**	1	-,035
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,181	,000	,000	,000	,000		,736
	N	95	95	95	95	95	95	95	95	95
Rendimiento Académico	Correlación de Pearson	-,452**	-,318**	-,304**	,335**	-,265**	,271**	,263**	-,035	1
	Sig. (bilateral)	,000	,002	,003	,001	,010	,008	,010	,736	
	N	95	95	95	95	95	95	95	95	95

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

* La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Fuente: Elaboración Propia.

La tabla anterior reflejan los resultados arrojados por la realización de la prueba de correlación de Pearson, con la cual se busca verificar que entre las variables de este estudio exista o no una correlación, es decir, que entre los hábitos del sueño de los niños, la presencia o no de depresión en los infantes y el rendimiento académico están relacionados de alguna manera o si las dos primeras variables (Hábitos de Sueño y Depresión infantil) impacten positiva o negativamente en el rendimiento académico de los niños.

Como se mencionó anteriormente, se aplicaron dos instrumentos, uno a los padres y otro a los niños, los cuales fueron analizados mediante el programa SPSS, por otro lado a fin de demostrar la

posible correlación entre las variables antes mencionadas se tomaron en cuenta las principales preguntas de los dos instrumentos y las calificaciones de los niños encuestados.

Los resultados de la prueba de correlación de Pearson cruzados con el rendimiento académico se encuentran en un rango de valores entre $-.035$ y $-.452$ lo cual indica que las variables del hábito de sueño en los niños y la posible depresión en los niños no guardan relación con el rendimiento académico de los encuestados, al menos en el grupo de encuestados. Este resultado no sorprende ya que como se pudo observar anteriormente, en la encuesta de hábitos del sueño aplicada a los padres y representantes se observó que casi la totalidad de los niños presentan hábitos sanos y acordes con lo esperado, de igual manera los niños encuestados, al ser abordados con preguntas sobre su estado anímico y autoestima (encuesta depresión infantil) manifestaron gozar de una buena autoestima y ser niños mentalmente sanos. Por lo cual el rendimiento académico resulta particularmente bueno.

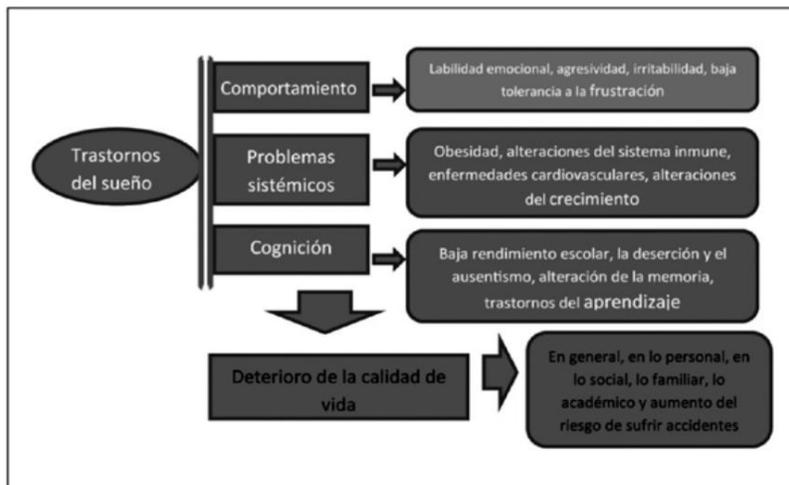
Discusión

En líneas generales, los dos instrumentos aplicados, tanto a padres y representantes, como a los niños arrojaron resultados importantes para la discusión de este trabajo de investigación, ya que según (Armas, 2018) la infancia es una etapa del ciclo vital que engloba dos períodos, el primero que concierne hasta los 3 años aproximadamente, y el segundo que es hasta los 12 años, que también se denomina niñez, donde el ser humano empieza el aprendizaje de los primeros patrones tanto cognitivos, conductuales y afectivos, esto conlleva a pensar que los factores alrededor de los niños en esas edades tempranas pueden llegar a afectar de manera positiva o negativa el desarrollo de la adolescencia y adultez de esos niños, ya que con si se toman en cuenta los aspectos trastocados en la primera encuesta sobre los hábitos del sueño de los niños, en la cual se pretende conocer de mano de los padres y representantes cuales son las conductas observadas en sus niños durante su periodo de sueño, se puede mencionar que la importancia de estos aspectos marcaran notablemente la conducta y rendimiento del infante en sus actividades escolares, de recreación e incluso en sus estados de ánimos.

Al respecto, (Masalan , Sequeida, & Ortiz, 2013) sostienen que existen tres tipos fundamentales de problemas de sueño infantil, que los profesionales de la salud pueden determinar a través de la presencia de dificultad para dormir o permanecer dormido, dormir demasiado o episodios perturbadores que interfieren con el sueño. Los trastornos más frecuentes en la población escolar

se asocian con la presencia de pesadillas, apnea del sueño, terrores del sueño y la narcolepsia. También se ha establecido que la prevalencia de insomnio constituye una de las alteraciones de mayor complejidad en esta etapa vital, por implicar la incapacidad de lograr el reposo profundo de la actividad neurovegetativa, con las consiguientes repercusiones en la calidad de vida de las personas que lo padecen, ya que manifiesta un mayor riesgo de morbilidad siquiátrica asociados a la presencia de estados depresivos.

Imagen 1. Efectos de los Trastornos del Sueño en los Niños.



Fuente: (Masalan , Sequeida, & Ortiz, 2013).

Según lo anterior, se deben tomar en cuenta que la falta de sueño o los trastornos del sueño inciden directamente en el comportamiento de un infante, ya que pueden presentar irritabilidad, agresividad, falta de tolerancia, entre otros comportamientos negativos, por otro lado a nivel del sistema del cuerpo humano pueden generar problemas a nivel de obesidad, diabetes infantil, trastornos alimenticios, alteraciones en el crecimiento, entre otros. De igual manera a nivel de desarrollo académico, en el que el niño presenta baja capacidad de atención y por ende un mal rendimiento académico. Para este caso en particular, se buscaba establecer una relación entre los malos hábitos de sueño y la depresión como factores que inciden directamente en el bajo rendimiento académico de los niños en edad escolar, para lo cual se aplicaron las dos encuestas anteriormente descritas, en las que se determinaron que un buen número de encuestados presentan buena calidad de sueño y muy pocos niños presentan algún tipo de dificultad al dormir.

Por otro lado, las características descritas durante el sueño como al acostarse, despertares nocturnos y matutinos reflejan que los encuestados presentan situaciones de desvelo en muy pocas ocasiones como para que pudiese afectar significativamente la vida y conducta del niño en el largo plazo, más bien serian situaciones aisladas y que su origen pudiese estar ligado a situaciones fortuitas que se presenten en el seno familiar.

De igual manera en cuanto a las condiciones evaluadas en la segunda encuesta, la cual fue aplicada a un conjunto de niños, para determinar la depresión infantil, se puede mencionar que los niños en su mayoría presentan rasgos de una buena autoestima coherente con su madures, es decir, cada niño presenta una situación de vida en particular y se encuentra expuesto a múltiples situaciones y factores externos que pueden incidir en su manera de percibir el mundo y la manera de percibirse a sí mismo, formando una imagen propia de lo que su humanidad representa para él, su familia y entorno, al respecto la Asociación de Psiquiatría de los Estados Unidos (American Psychiatric Association) establece estos síntomas como característicos de un cuadro de depresión en niños y adolescentes mencionada por (Graham, 2019), los cuales se mencionan en la siguiente tabla 10.

Tabla 10. Síntomas del síndrome depresivo mayor en niños y adolescentes.

-
- Estado de ánimo triste o irritable.
 - Pérdida persistente del interés o de la capacidad de disfrute por las actividades favoritas.
 - Alteraciones en los patrones de sueño.
 - Modificaciones en el peso o en el apetito y falta en la ganancia de peso.
 - Disminución en la capacidad de razonamiento o concentración.
 - Preocupación o ideación suicida.
 - Alteraciones psicomotoras como: agitación o retardo.
 - Fatiga o pérdida de energía.
 - Sentimiento de inutilidad o culpa.

Fuente: (Graham, 2019).

Estos síntomas que se asocian a la depresión infantil, obedecen a una serie de situaciones a las que el infante se encuentra expuesto, la encuesta realizada permitió conocer que para el caso de la unidad Escolar Juan XXIII, los 95 niños encuestados no presentaron estados de ánimos o conductas que sugieran que sufren de algún tipo de depresión infantil.

Sin embargo, en de máxima importancia que se preste atención a ciertas conductas de escolares que pudiesen sugerir que un niño pueda estar en riesgo de sufrir depresión por alguna situación familiar o de su entorno.

Esta investigación presento ciertas limitantes ya que los formularios de las encuestas se hicieron llegar a los representantes por medio de la aplicación de mensajería de Whatsapp, pudiendo no se tomada con la suficiente seriedad del caso, o que muchos de los padres y representantes no cuenten con un equipo celular inteligente que permita poseer o descargar la mencionada aplicación.

Por otra parte, es importante mencionar que los índices académicos de los alumnos encuestados se pudieron contrastar con sus hábitos de sueño y niveles de depresión infantil, sin embargo las encuestas aplicadas reflejaron que, en líneas generales los encuestados están alejados (aparentemente) de los límites de lo que indicaría que sufren de algún tipo de depresión infantil, y de igual manera la prueba de coeficiente de correlación de pearson permitió verificar que los hábitos de sueño y depresión infantil no tuvo ningún tipo de impacto o correlación con el rendimiento académico del grupo de alumnos objeto de estudio.

Referencias

1. Alvarez, V., Baldeon, M., & Carrillo, V. (2019). Bruxismo en niños y adolescentes: Revisión de la literatura. ODOVTOS-International Journal of Dental Sciences.
2. Arboleda, G., Soto, V., Jurado, M., Fernandez, C., hidalgo, I., Lluch, A., . . . Madrid, J. (2017). Insomnio en niños y adolescentes. Documento de consenso. Anales de Pediatría.
3. Armas, C. (2018). Evidencias de validez y confiabilidad del inventario de depresión infantil de Kovacs en niños y adolescentes del distrito de Trujillo. Trujillo: TESIS PARA OBTENER EL TITULO PROFESIONAL DE: LICENCIADO EN PSICOLOGIA.
4. Garcia , T., Losada, L., Vazquez, I., & Diaz, T. (2020). Interrelacion Entre Calidad, Habitoss del Sueño y Ajuste Escolar en Adolescentrs de un Distrito de Galicia. Revista Española de Salud Publica.
5. Graham, Y. (2019). Depresión infantil: una revisión bibliométrica. CONSENSUS 24.
6. Masalan , P., Sequeida, J., & Ortiz, M. (2013). Sueño en escolares y adolescentes, su importancia y promoción a través de programas Educativos. Revista Chilena de Pedritria.

7. Moreno, J., Escobar, A., Vera, A., Calderon , T., & Villamizar, L. (2009). Asociacion Entre Depresion y Rendimiento Academico en un Grupo de Niños de la Localidad de Usaquen. . *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 131-156.
8. NHLBI. (2013). National Heart, Lung, and Blood Institute. Obtenido de https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/Healthy_Sleep_At-A-Glance_SPANISH_Final.pdf
9. Ojeda, M. (2012). El sueño en la edad preescolar y su repercusión en el desarrollo, la conducta y el aprendizaje. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_serial&pid=1561-3003&lng=es&nrm=iso.
10. Perez, I., & Quiñones, E. (2021). Trastornos del sueño en un escolar posterior al aislamiento social por la COVID-19. *MEDISAN*.
11. Perez, S. (1999). El suicidio, comportamiento y Prevencion. *Revista Cubana de Medicina General Integral*.
12. Quevedo, V., & Quevedo, R. (2011). Influencia del Grado de Somnolencia, Cantidad y calidad del sueño sobre el rendimiento academico en adolescentes. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 49-65.

© 2022 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).