

# La falta de sueño y su impacto conductual en el aula: una visión desde el profesorado

## Sleep deprivation and its behavioral impact in the classroom: a teacher's perspective

Alicia Martín Portillo López

Grado en Educación Infantil. Escuela Universitaria de Osuna. Universidad de Sevilla

Francisco José Montero Bancalero

Doctor en Psicología. Escuela Universitaria de Osuna. Universidad de Sevilla.

---

### Resumen:

**Introducción:** Este trabajo analiza cómo los maestros de Educación Infantil (0-6 años) perciben las consecuencias de la falta de sueño en su alumnado. A partir de la importancia del tiempo de descanso para el crecimiento cognitivo, emocional y físico de los menores, el estudio explora cómo los docentes detectan comportamientos asociados al agotamiento y qué tácticas utilizan en el aula para neutralizarlos.

**Método:** Se diseñó una investigación cualitativa basada en entrevistas semiestructuradas a ocho docentes de instituciones públicas de Marchena, con trayectoria de entre 4 y 31 años. Las discusiones se centraron en cuatro áreas: indicadores de somnolencia, adecuaciones pedagógicas, impacto en el aprendizaje y cooperación con familias y expertos. Después de la grabación y transcripción, se llevó a cabo un análisis temático con el objetivo de codificar respuestas e identificar categorías en desarrollo.

**Resultados:** Los docentes detectan señales de fatiga, bostezos constantes, apoyo de la cabeza en la mesa, retraso en los movimientos y descuidos constantes. Para recuperar la concentración, se implementan intervalos activos, juegos cortos y estímulos positivos y optimizan el tiempo de las explicaciones. Además, mantienen una comunicación constante con las familias a través de plataformas digitales (IPASEN) y, en situaciones continuas, requieren la ayuda de guías o expertos externos.

**Discusión:** Estos resultados concuerdan con investigaciones que asocian la falta de sueño en niños con problemas en las funciones ejecutivas y el control cognitivo. Las modificaciones metodológicas sugeridas (ritmos adaptables, actividades estimulantes y apoyos) fomentan la participación de los niños ausentes. Se deduce que es crucial ofrecer formación sobre higiene del sueño, implementar horarios escolares flexibles y fortalecer

los protocolos de cooperación entre la entidad educativa, el entorno familiar y los servicios de apoyo, con el objetivo de maximizar el crecimiento integral del alumnado.

**Palabras clave:** Adaptaciones metodológicas; Conducta; Educación Infantil; Falta de sueño; Percepción del profesorado.

## ABSTRACT:

**Introduction:** The present investigation analyses how Early Childhood Education teachers (ages 0-6) perceive the consequences of sleep deprivation in their students. The study explores how teachers detect behaviours associated with burnout and what tactics they use in the classroom to neutralise them, based on the importance of rest time for the cognitive, emotional and physical growth of children.

**Methods:** The present study is underpinned by a qualitative research approach, which was developed based on semi-structured interviews with eight teachers from public institutions in Marchena, with careers ranging from 4 to 31 years. The discussions centred on four key areas: indicators of drowsiness, pedagogical adaptations, the impact on learning, and cooperation with families and experts. Following the recording and transcription stages, a thematic analysis was conducted with the objective of coding responses and identifying developing categories.

**Outcomes:** It is the responsibility of teachers to detect signs of fatigue, such as yawning, resting their head on the table, delayed movements, and carelessness. In order to regain concentration, active intervals, short games and positive stimuli are implemented, and the time of explanations is optimized. Furthermore, they engage in continuous communication with families via digital platforms (IPASEN), in ongoing situations, they request assistance from external guides or experts.

**Discussion:** These findings are consistent with research linking sleep deprivation in children with problems in executive function and cognitive control. The proposed methodological changes (adaptive rhythms, stimulating activities and support) encourage the participation of absent children. It follows that it is essential to provide training in sleep hygiene, to implement flexible school schedules and to strengthen cooperation protocols between the educational institution, the family environment and support services in order to maximise the integral growth of the pupils.

**Key words:** Methodological adaptations; Behaviour; Early childhood education; Sleep deprivation; Teachers' perceptions

## 1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

El sueño juega un rol crucial en el crecimiento infantil, dado que aporta directamente al desarrollo físico, la gestión emocional, el desempeño cognitivo y el bienestar integral de los niños. En la fase de Educación Infantil (0 a los 6 años), un descanso apropiado no solo promueve la consolidación de los aprendizajes y

el desarrollo neurológico, sino que también se transforma en un elemento crucial para enfrentar exitosamente los desafíos del ambiente escolar. De acuerdo con Owens (2017), los trastornos del sueño en la infancia pueden impactar de manera adversa en el comportamiento, la concentración y el desempeño escolar, elementos de exclusiva importancia en el ámbito educativo.

Durante las últimas décadas, varias investigaciones han analizado los trastornos del sueño en la infancia, reconociendo tanto elementos internos (como la inmadurez del sistema nervioso central o condiciones médicas particulares) como externos, entre los que sobresalen la desaparición de rutinas estables, el abuso de aparatos electrónicos y las condiciones ambientales que no son favorables para el descanso (Mindell & Owens, 2015; UNICEF, 2020). Esta problemática no solo repercute en la calidad del sueño de los niños, sino que también puede aparecer en el entorno educativo mediante comportamientos perturbadores, somnolencia durante el día, apatía y problemas en la socialización (Short et al., 2018).

Esta etapa se distingue por ser una etapa particularmente delicada del desarrollo, donde se establecen los cimientos del aprendizaje, la independencia y la formación de la identidad personal (Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes, 2024). Durante este periodo, el ambiente educativo juega un papel crucial, dado que los profesores no solo imparten conocimientos, sino que también funcionan como sensores que identifican cambios físicos, conductuales y emocionales que podrían estar relacionados con problemas en el descanso. En realidad, como señalan Paruthi et al. (2016), los docentes están en una posición ventajosa para detectar señales tempranas de falta de sueño y ayudar, a través de estrategias educativas y la colaboración con las familias, a atenuar sus impactos.

El presente trabajo se sitúa en esta inquietud sobre el efecto de la falta de sueño en la Educación Infantil, pero lo examina desde un enfoque poco explorado en la literatura científica: la perspectiva de los docentes. Aunque hay numerosas investigaciones que examinan los impactos fisiológicos y psicológicos de los trastornos del sueño, escasas han explorado en profundidad cómo se experimenta y maneja esta circunstancia desde el entorno educativo. Por esta razón, este análisis busca proporcionar una perspectiva cualitativa acerca de las percepciones, vivencias y reacciones educativas que los docentes generan frente a conductas que podrían estar vinculadas con una mala higiene del sueño.

La importancia de este estudio reside en su habilidad para poner de manifiesto una problemática que a menudo pasa inadvertida o se comprende

incorrectamente en el contexto educativo. Entender las consecuencias de la falta de sueño en el aula no solo facilita una identificación más precisa de los signos por los docentes, sino también la puesta en marcha de tácticas más efectivas de acompañamiento, prevención y coordinación con otros expertos educativos. Además, los resultados de este estudio pueden utilizarse como fundamento para futuras propuestas de enseñanza dirigidas al equipo docente, con el objetivo de potenciar su habilidad para identificar e intervenir en este contexto.

Por lo tanto, esta investigación tiene como objetivo conocer el efecto de la falta de sueño en el alumnado de Educación Infantil desde el punto de vista de sus profesores. Para este propósito, se define el siguiente objetivo general:

*Evaluar las implicaciones de la falta de sueño en el alumnado de Educación Infantil desde la perspectiva de sus docentes.*

## 2. MARCO TEÓRICO

### 2.1. LA EDUCACIÓN INFANTIL

La Educación Infantil representa la fase inicial del proceso educativo y se enfoca en el crecimiento integral de niños y niñas desde su nacimiento hasta los seis años. Esta etapa es crucial para establecer los cimientos del desarrollo físico, emocional, social y cognitivo, por lo que se organiza en dos periodos distintos: de 0 a 3 años y de 3 a 6 años (Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes, 2024).

La descripción proporcionada por el Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes (2024) subraya la relevancia de esta fase, no únicamente como un periodo de atención, sino como el instante en el que se ponen las bases para el aprendizaje venidero. Identificar la división en ciclos posibilita ajustar los métodos de enseñanza a las demandas evolutivas particulares de cada grupo de edad, lo cual es crucial para una intervención educativa distinta y efectiva.

#### 2.1.1. Definición y características de la Educación Infantil

La etapa evolutiva de la Educación Infantil comprende desde los primeros meses de vida hasta los seis años. Durante este periodo, el juego y la experimentación son instrumentos esenciales para promover el aprendizaje. Esta metodología se enfoca en situar al niño en el núcleo del proceso educativo, facilitando que adquiera habilidades de manera natural y respetando sus tiempos. El enfoque completo y la capacidad de adaptación de esta etapa son elementos que

justifican por qué, a pesar de su naturaleza voluntaria en numerosos sistemas, se reconoce su influencia determinante en la formación de la personalidad.

Dentro de las características más señaladas por el Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes (2024), se incluyen:

- *Asistencia completa:* Se trata del crecimiento en sus aspectos físicos, emocionales, sociales e intelectuales, lo que promueve la creación de una autopercepción positiva y la obtención de independencia personal.
- *Técnicas recreativas y participativas:* Se promueve el aprendizaje mediante el juego y la experimentación, lo que incentiva la creatividad y promueve la formación de conexiones emocionales con adultos e iguales.
- *Organización dividida en dos etapas:* La clasificación en períodos (0–3 y 3–6 años) facilita la adaptación de los medios pedagógicos y metodológicos a las demandas particulares de cada fase del desarrollo

Estas características evidencian que la Educación Infantil trasciende un cuidado esencial. Es un entorno educativo en el que cada actividad, cada interacción y cada experiencia se planifica para impulsar el crecimiento integral del niño. La incorporación de técnicas recreativas y la estructuración en ciclos hacen que la intervención educativa sea adaptable y se ajuste a las especificidades del proceso de evolución.

La Educación Infantil se establece como una fase crucial en la formación del ser humano, enfocada en impulsar todas las facetas del crecimiento humano mediante técnicas recreativas, adaptadas y contextualizadas. Su método holístico, fundamentado en la interacción y el juego, establece los cimientos para el aprendizaje constante, promoviendo la obtención de competencias cognitivas, emocionales y sociales que serán cruciales durante el camino educativo y vital de los niños y niñas. En este contexto, la Educación Infantil no solo capacita a los niños y niñas para desafíos académicos futuros, sino que también les brinda recursos fundamentales para su total integración en la sociedad.

### 2.1.2 Breve historia y evolución de la Educación Infantil

La Educación Infantil, comprendida desde el nacimiento hasta los 6 años, ha sufrido una significativa transformación a través del tiempo, caracterizada por alteraciones sociales, culturales y pedagógicas que han facilitado la reinterpretación del rol de la infancia en la sociedad. Las primeras consideraciones



acerca de la relevancia de la educación durante los primeros años de vida datan del siglo XIX.

En este marco, surgieron las primeras sugerencias formales sobre la educación infantil, motivadas en cierta medida por las transformaciones producto de la Revolución Industrial, que demandaban una sociedad más capacitada y ajustada a las nuevas exigencias económicas y sociales. Friedrich Froebel (1782-1852) fue uno de los precursores en esta área, estableciendo el concepto del *jardín infantil*.

Froebel planteó que tanto el juego como la actividad libre son fundamentales para el crecimiento integral del niño, sugiriendo que estas actividades facilitan la exploración y el aprendizaje autónomo (Froebel, 2008).

El trabajo de Iturrioz (2018) facilita entender que, a lo largo de la historia, el cuidado y la educación infantil han progresado desde acciones informales en el entorno familiar hasta transformarse en sistemas educativos estructurados. Esta transformación evidencia el incremento en la apreciación de la infancia y el reconocimiento de la importancia de una educación ajustada a sus particularidades.

En el transcurso del siglo XX, la Educación Infantil se estableció como una fase distinta dentro del sistema de educación. La exigencia de proporcionar una educación ajustada a las especificidades del crecimiento infantil condujo a la elaboración e implementación de metodologías específicas. En este contexto, resaltan las contribuciones de educadores como Maria Montessori, quien elaboró un enfoque fundamentado en la autoeducación y el respeto al ritmo personal del infante (Montessori, 1967). El método montessori, en conjunto con otras tendencias, tuvo un impacto significativo en la formación de prácticas educativas enfocadas en la educación integral del individuo desde la infancia.

El desarrollo de las regulaciones en España ha facilitado que la Educación Infantil se establezca como una fase educativa con una identidad única. La adopción de nuevos métodos pedagógicos, que comprenden técnicas fundamentadas en el juego y la experimentación, satisface una demanda histórica de actualización y adaptación de los procesos de enseñanza a las circunstancias presentes. Esta evolución ha sido promovida tanto por modificaciones sociales como por mejoras en el entendimiento del crecimiento infantil (Iturrioz, 2018).

En las últimas décadas, la Educación Infantil ha tenido que ajustarse a las demandas de una sociedad en permanente cambio, donde las tecnologías han impactado en cómo interactúan y adquieren conocimientos. La adopción de

herramientas digitales y la generación de ambientes de aprendizaje mixtos han presentado nuevos desafíos y posibilidades, fomentando la necesidad de modernizar las técnicas pedagógicas para atender las exigencias de la sociedad contemporánea (Coll, 2017). Esta transformación ha conducido a una perspectiva más inclusiva y adaptable de la educación temprana, destacando la importancia de cuidar la diversidad y fomentar el crecimiento integral en un entorno globalizado.

### *2.1.3 Etapas del desarrollo en la primera infancia*

La temprana infancia es un período esencial donde se cimentan los fundamentos del crecimiento físico, intelectual, emocional y social. Es esencial entender las diversas fases que ocurren durante estos años para elaborar intervenciones educativas apropiadas que se ajusten a las necesidades evolutivas de cada niño o niña.

**2.1.3.1. Etapa sensoriomotora (0-2 años).** En esta fase, el proceso de aprendizaje se basa en la indagación directa del ambiente mediante los sentidos y la acción motora. Los infantes empiezan a formar esquemas elementales del entorno que les envuelve, lo que facilita la consolidación de la persistencia del objeto y la coordinación de sus movimientos. De acuerdo con Piaget (1952), en el periodo sensoriomotor, el conocimiento se forja a través de la interacción constante entre el niño o niña y su ambiente, cimentando los fundamentos para el razonamiento futuro.

**2.1.3.2. Etapa prelingüística y del juego simbólico (aproximadamente 2-4 años).** Desde el segundo año, se nota una transición donde surgen las primeras modalidades de comunicación verbal y el juego simbólico se transforma en un instrumento esencial para la expresión y el aprendizaje. Durante esta etapa, los niños y niñas emplean gestos, sonidos y palabras para interactuar, lo que les facilita manifestar sus emociones y requerimientos de manera más sofisticada. Además, el juego simbólico (en el que un objeto puede simbolizar a otro) promueve el crecimiento de la imaginación y la habilidad para abstraer, elementos esenciales para el razonamiento creativo (AEPED, n.d.).

**2.1.3.3. Etapa preoperacional (aproximadamente 4-6 años).** En la fase preoperacional, se fortalece la utilización del lenguaje y se intensifica el razonamiento simbólico. Comienzan a desarrollar capacidades de razonamiento, memoria y concentración, a pesar de que su pensamiento continúa caracterizado por el egocentrismo y la dificultad para entender ideas abstractas. La interacción social en entornos educativos fomenta el crecimiento de habilidades

emocionales y sociales, capacitándolos para afrontar los desafíos académicos de las fases subsiguientes. (Piaget, 1952; Vygotsky, 1978).

Cada etapa de la primera infancia aporta componentes esenciales al desarrollo integral del niño o niña. La fase sensoriomotora establece las bases del conocimiento a través de la exploración directa, la etapa prelingüística y del juego simbólico impulsa la emergencia del lenguaje y la creatividad, y la etapa preoperacional refina el pensamiento y las habilidades sociales, sentando así las bases para el aprendizaje formal. Reconocer y atender estas fases permite a los educadores implementar estrategias pedagógicas que favorezcan un desarrollo armónico y significativo.

#### *2.1.4. Importancia del entorno escolar en el desarrollo infantil*

El ambiente educativo se erige como el primer lugar social y social más allá del hogar, donde se fomenta el crecimiento integral del infante. Este lugar no solo incluye el diseño físico y la disposición material del aula, también incluye el ambiente emocional, las interacciones educativas y los métodos que promueven la socialización y el aprendizaje.

**2.1.4.1. Dimensión física y organizacional.** Una clase planeada correctamente (con áreas luminosas, mobiliario ergonómico, áreas de juego y recursos educativos asequibles) fomenta la curiosidad y el anhelo de indagar. De Moya y Madrid (2015) subrayan que el aula de Educación Infantil debe ser diseñada como un lugar esencial, que promueva la creatividad, el juego y la interacción, facilitando que los niños y niñas se sientan confiados y estimulados a involucrarse de manera activa en su proceso educativo.

**2.1.4.2. Clima afectivo y social.** Además, el ambiente escolar es el lugar donde se forman las primeras relaciones interpersonales de importancia. La calidad de las relaciones entre profesores, pares y otros integrantes de la comunidad educativa es crucial para el bienestar emocional del infante. Castro, Argos y Ezquerro (2015) indican que un entorno emocional favorable (*compuesto por el respaldo mutuo, el respeto recíproco y la implicación activa*) promueve el crecimiento de capacidades socioemocionales y potencia el sentimiento de pertenencia, elementos cruciales para el crecimiento integral.

**2.1.4.3. Metodologías y prácticas pedagógicas.** La organización del trabajo en el aula tiene un impacto directo en la experiencia de aprendizaje. Las técnicas participativas, el enfoque lúdico y cuidado de la diversidad facilitan que el ambiente educativo se convierta en un lugar dinámico y flexible, donde el menor es el eje central de su proceso de aprendizaje.



Igualmente, la cooperación entre profesores y la formulación de proyectos integradores favorecen que el aula no solo sea un sitio para la impartición de contenidos, sino también un ámbito de interacción, descubrimiento y construcción colectiva del conocimiento (AEPED, n.d.).

**2.1.4.4. Facilitación de la transición educativa.** La disposición del ambiente educativo cobra particular importancia en los procesos de transición, por ejemplo, al transitar de la Educación Infantil a la Educación Primaria. Un entorno listo para recibir gradualmente a los menores (*a través de la familiarización con nuevos lugares, rutinas y reglas*) disminuye la ansiedad vinculada al cambio y fomenta una adaptación más suave y positiva. Asimismo, la colaboración entre la institución educativa y la familia en este proceso es esencial para asegurar el bienestar emocional y el triunfo escolar del niño o niña (Sánchez, 2022).

En resumen, el ambiente educativo se destaca como un factor crucial en el crecimiento de los niños y niñas, ya que incorpora elementos físicos, emocionales y pedagógicos que promueven no solo la obtención de saberes, sino también el confort emocional y social de los niños y niñas. Un entorno educativo de alta calidad fomenta la creatividad, la seguridad y la interacción, estableciendo los pilares para una educación completa y una transición exitosa hacia ciclos subsiguientes.

Esta perspectiva multidimensional del ambiente educativo lleva a examinar los elementos que inciden en el aprendizaje y el bienestar de los niños y niñas durante este periodo, incluyendo tanto atributos individuales como entornos familiares y comunidades que participan en la experiencia de aprendizaje.

#### *2.1.5. Factores que influyen en el aprendizaje y bienestar de los niños en esta etapa*

El desarrollo y el bienestar durante la temprana infancia se basan en una compleja interacción entre elementos individuales, familiares, educativos y socioeconómicos. Varios estudios y documentos proporcionan contribuciones significativas que facilitan entender cómo cada uno de estos elementos influye en el crecimiento cognitivo, emocional y social.

**2.1.5.1. Factores individuales y biológicos.** Los procesos internos, como la genética y las variaciones personales, son esenciales para sentar los cimientos del aprendizaje. De acuerdo con teorías del desarrollo, como las propuestas por Piaget y Vygotsky, la interacción activa del niño y niña con su ambiente promueve la creación de conexiones neuronales esenciales para la obtención de saberes (Piaget, 1952; Vygotsky, 1978). Además, el informe de Muller & Freeman

(2017) resalta la relevancia de valorar las fases del desarrollo motor y cognitivo para detectar posibles demoras o progresos, subrayando que cada niño o niña avanza a su propio ritmo.

**2.1.5.2. Factores familiares y emocionales.** El ambiente familiar es uno de los cimientos fundamentales en el crecimiento del infante. La participación activa de los tutores, la calidad de las relaciones emocionales en el hogar y el grado de incentivo y respaldo proporcionado en el hogar impactan directamente en el bienestar emocional y en la motivación para el aprendizaje. Investigaciones recientes han evidenciado que una familia que promueva el diálogo, el cariño y la implicación en tareas educativas ayuda a fortalecer la autoestima y la resiliencia en los niños y niñas (AEPED, n.d.; De Moya & Madrid, 2015).

**2.1.5.3. Factores escolares y metodológicos.** El entorno educativo y los métodos de enseñanza empleados son cruciales para el aprendizaje y el bienestar. Un aula ordenada que proporcione materiales educativos apropiados y fomente el juego y la interacción, genera un ambiente seguro y motivador para el infante. La postura de *Asociación Nacional para la Educación Infantil* (NAEYC) (2020) en relación a las *Prácticas Apropriadas al Desarrollo* resalta la importancia de ambientes educativos que tengan en cuenta la diversidad de los niños/as y que ajusten las tácticas de enseñanza a sus particularidades individuales. Además, se resalta la relevancia de que los maestros funcionen como intermediarios, promoviendo la detección y el fortalecimiento de las habilidades de cada niño/a.

**2.1.5.4. Factores socioeconómicos y culturales.** El entorno socioeconómico y cultural donde el niño o niña se desarrolla también tiene un papel crucial. Los documentos de UNICEF (2020) junto con las investigaciones de la Declaración de NAEYC indican que los recursos existentes en el hogar y en la comunidad (*acceso a libros, tecnología, servicios sanitarios y programas de educación temprana*) pueden impulsar o restringir el desarrollo.

El contacto con ambientes enriquecedores y culturalmente sensibles promueve un aprendizaje completo, mientras que la pobreza y la falta de recursos pueden provocar desigualdades en el progreso académico y socioemocional (UNICEF, 2020; NAEYC, 2020).

En conclusión, el aprendizaje y el bienestar de los niños y niñas durante la temprana infancia son influenciados por una variedad de elementos que van desde factores biológicos y diferencias individuales hasta el ambiente familiar, escolar y socioeconómico. La correcta motivación, el juego, la excelencia en las interacciones y la abundancia del ambiente cultural y educativo son componentes fundamentales para impulsar el crecimiento integral.

Esta perspectiva integral de los elementos que inciden en el aprendizaje, capacita para enfrentar las dificultades de sueño durante la infancia. Se investiga cómo las modificaciones en el reposo pueden impactar tanto en el desempeño escolar como en el bienestar integral de los niños/as, y se debatirán las posibles razones y peligros asociados.

## 2.2. LOS PROBLEMAS DE SUEÑO EN LA INFANCIA

### 2.2.1. *Causas y factores de riesgo asociados a los problemas de sueño*

El descanso es fundamental para el crecimiento físico, intelectual y emocional, sin embargo, varios elementos preparan a los niños/as a afrontar dificultades en la calidad y duración del sueño. Estos elementos pueden categorizarse en dos grupos principales:

**2.2.1.1. Factores intrínsecos.** Los elementos biológicos y de maduración desempeñan un rol esencial en la definición del régimen de sueño durante la temprana infancia. A lo largo de los primeros años, el sistema circadiano del infante todavía está en proceso de consolidación, lo que podría resultar en un sueño fragmentado o irregular (Owens, 2017).

Igualmente, enfermedades como el reflujo gastroesofágico, alergias o alteraciones respiratorias (como la apnea obstructiva del sueño) pueden afectar la calidad del reposo. Investigaciones actuales han indicado que la permanencia de reflejos básicos o cambios en la regulación neurológica también influyen de manera negativa en la consolidación del sueño (Kheirandish-Gozal & Gozal, 2017).

**2.2.1.2. Factores extrínsecos.** El ambiente familiar y las costumbres vinculadas a la higiene del sueño son igual de cruciales. Según UNICEF (2020), un entorno en el hogar que contenga ruidos continuos, una iluminación deficiente o una rutina incoherente puede obstaculizar la conciliación del sueño. Además, un entorno con iluminación deficiente, ruido excesivo o rutinas poco regulares puede incrementar la posibilidad de despertar en la noche y obstaculizar la formación de un ciclo de sueño estable. El estrés en la familia y las tensiones emocionales pueden provocar un incremento en la activación del sistema nervioso, complicando la relajación requerida para comenzar el sueño.

En cambio, aspectos socioeconómicos como la calidad del hogar y la presencia de lugares serenos para acostarse también inciden en la calidad del sueño. La acumulación de estos elementos (tanto internos como externos) puede generar un efecto aditivo, aumentando la posibilidad de que el niño o niña desarrolle trastornos del sueño que, consecuentemente, impactan de manera

negativa en su crecimiento cognitivo, emocional y físico (Mindell & Owens, 2015; Tikotzky, 2016).

En resumen, las dificultades de sueño durante la infancia se originan a partir de una interacción entre elementos internos (como el desarrollo biológico y condiciones médicas particulares) y elementos externos, vinculados con el ambiente familiar, la exposición a estímulos insuficientes y las circunstancias socioeconómicas. Es esencial entender estos factores y causas de riesgo para elaborar intervenciones que fomenten hábitos de sueño saludables y, por ende, promuevan el desarrollo integral de los niños y niñas.

Este estudio nos lleva a explorar en profundidad las condiciones particulares que inciden en el reposo infantil, donde se analizarán los síntomas clínicos y sus repercusiones en el bienestar y aprendizaje de los niños y niñas.

#### *2.2.2. Principales trastornos del sueño en la infancia*

El sueño es un proceso esencial para el crecimiento completo de los niños y niñas, no obstante, durante la infancia pueden surgir varios trastornos que impactan tanto en la calidad como en la duración del reposo. Entre los más notables sobresalen:

**2.2.2.1. Insomnio.** El insomnio se caracteriza por la dificultad para iniciar o sostener el sueño, o la existencia de un sueño de baja calidad, incluso cuando existen circunstancias propicias para el sueño. Durante la infancia, este trastorno generalmente se asocia con malas costumbres de higiene del sueño, tales como horarios inapropiados, exceso de estímulos digitales y asociaciones incorrectas (Mindell & Owens, 2015; Sulkes, 2023).

**2.2.2.2. Apnea obstructiva del sueño (AOS).** La AOS es una condición que se distingue por episodios recurrentes de obstrucción parcial o total de las vías respiratorias superiores durante el sueño, lo que causa ronquidos, microdespertares y, a veces, somnolencia durante el día. En niños y niñas, las razones más comunes abarcan la hipertrofia adenoamigdalar y, en ciertas situaciones, elementos anatómicos o neurológicos (Fundación Mayo para la Educación y la Investigación Médicas, 2023; AEPED, 2022).

**2.2.2.3. Parasomnias.** Comprenden un conjunto de trastornos del sueño que se expresan mediante conductas o cambios durante el estado de reposo. Entre los más habituales se incluyen:

- **Sonambulismo:** Episodios donde el niño o niña lleva a cabo acciones motoras (*caminar, abrir puertas*) sin estar completamente consciente y usualmente sin memoria del episodio.
- **Terrores nocturnos:** Se distinguen por despertar bruscamente, con gritos, señales de activación autonómica (*taquicardia, sudoración*) y sin recuerdo del suceso al día posterior.
- **Pesadillas:** Sueños disfóricos que perturban el sueño REM y se evocan al despertar, perjudicando la calidad del reposo (Cassinello, 2023; AEPED, 2022).

**2.2.2.4. Trastornos del ritmo circadiano.** Se puede notar una variación en el ritmo circadiano en ciertos niños/as y adolescentes, destacando el síndrome de fase del sueño retrasada. Este trastorno se presenta como una demora en el comienzo del sueño y la hora de despertar, lo que provoca conflictos con los horarios de estudio y actividades sociales.

**2.2.2.5. Otros trastornos.** A pesar de ser menos comunes, también pueden surgir en la infancia el síndrome de piernas inquietas y la narcolepsia, trastornos que afectan la habilidad para acostarse y preservar un sueño saludable, incidiendo principalmente en la somnolencia durante el día (AEPED, 2022).

En conclusión, los trastornos del sueño durante la infancia abarcan una variedad de condiciones que oscilan entre el insomnio y la apnea obstructiva, hasta varias parasomnias y cambios en el ritmo circadiano. Cada uno de estos desórdenes puede impactar de manera considerable en el bienestar, el desempeño escolar y el crecimiento integral de los niños/as.

El diagnóstico y la intervención precoz son esenciales para reducir sus efectos adversos. Este entendimiento nos permite explorar más a fondo cómo la ausencia de sueño, originada tanto por estos trastornos como por otros elementos, afecta el crecimiento físico, emocional y cognitivo de los niños y niñas.

### **2.2.3. Impacto de la falta de sueño en el desarrollo físico, emocional y cognitivo**

El sueño tiene un rol esencial en el desarrollo y fortalecimiento de la memoria, además de la gestión emocional de los niños y niñas. Cuando no se alcanza el sueño adecuado, pueden surgir impactos adversos en tres aspectos fundamentales:

**2.2.3.1. Efecto físico.** La ausencia de descanso durante la niñez obstaculiza la liberación de la hormona del crecimiento, lo que resulta crucial para la regeneración y el crecimiento de los tejidos corporales. Investigaciones actuales



señalan que los niños y niñas con trastornos del sueño presentan un riesgo elevado de obesidad y trastornos metabólicos, a causa de desbalances en las hormonas que regulan el apetito (Gruber et al., 2018). Además, se ha vinculado la falta de sueño con una reducción en el sistema inmunológico, lo que hace a los niños y niñas más propensos a infecciones y enfermedades crónicas.

**2.2.3.2. Efecto emocional.** Desde la perspectiva emocional, un reposo insuficiente impacta en la habilidad de los niños y niñas para controlar sus emociones y manejar el estrés. Owens (2017) resalta que la ausencia de descanso se vincula con un incremento en la irritabilidad, ansiedad y el desafío para construir relaciones personales sanas. Los niños y niñas que carecen de suficiente sueño pueden presentar respuestas emocionales más intensas ante circunstancias diarias, lo que impacta en su bienestar global y en su adaptación a ambientes escolares y sociales.

**2.2.3.3. Efecto cognoscitivo.** Respecto al desarrollo cognitivo, el sueño es esencial para fortalecer la memoria y alcanzar nuevos saberes. La evidencia indica que la falta de sueño interfiere con la atención, el enfoque y las funciones ejecutivas, factores esenciales para el proceso de aprendizaje (Short et al., 2018). Los niños y niñas con patrones de sueño irregulares suelen tener un desempeño escolar deficiente, dado que la falta de descanso impacta la habilidad para procesar y memorizar información, disminuyendo la eficacia en actividades que demandan razonamiento, solución de problemas y creatividad.

En conclusión, la ausencia de descanso durante la niñez tiene un efecto adverso en diversas dimensiones del desarrollo: modifica el crecimiento físico al influir en la producción de hormonas vitales y elevar la probabilidad de problemas metabólicos; altera la regulación emocional, complicando la administración del estrés y las interacciones sociales; y reduce las funciones cognitivas esenciales para el aprendizaje y el desempeño escolar. Estos efectos interconectados subrayan la relevancia de fomentar costumbres de sueño saludables en los niños y niñas para garantizar su crecimiento completo.

Este acuerdo nos lleva a tratar la prevalencia de los trastornos del sueño en la población infantil, dado que se expondrán datos e investigaciones recientes que faciliten el entendimiento de la magnitud de estos obstáculos en diversas áreas geográficas.

#### *2.2.4. Prevalencia de los problemas de sueño en la población infantil*

Varios estudios recientes han registrado que un porcentaje significativo de la población infantil manifiesta dificultades vinculadas al sueño. Los estudios

divulgados después de 2015 señalan que entre el 20% y el 30% de los niños y niñas presentan problemas para conciliar el sueño, sostenerlo de forma constante o regular sus ritmos circadianos (Sadeh et al., 2018).

Estas modificaciones pueden presentarse de diferentes maneras, como falta de sueño, frecuentes despertares nocturnos o un sueño de baja calidad, y están vinculadas con un efecto adverso en el desarrollo cognitivo, emocional y físico. La incidencia de estos problemas es más alta en ciertas etapas de la vida. Por ejemplo, en la fase preescolar (*cuando se establecen las rutinas y se afrontan nuevos retos medioambientales*) se nota un incremento en la prevalencia de trastornos del sueño.

Además, elementos externos como la larga exposición a aparatos electrónicos antes de acostarse, entornos ruidosos y una rutina incoherente en el hogar, empeoran el estado. UNICEF (2020) resalta también que las condiciones socioeconómicas adversas incrementan la posibilidad de que los niños y niñas presenten dificultades en el sueño, a causa de ambientes menos favorables para un reposo óptimo y a niveles elevados de estrés ambiental.

En contraposición, investigaciones clínicas recientes indican que la mezcla de elementos internos (maduración parcial del sistema circadiano y la existencia de condiciones médicas subyacentes) con elementos externos (como la gestión incorrecta de la higiene del sueño y el ambiente familiar) favorece que un número considerable de niños y niñas sufra cambios en sus patrones de sueño (Owens, 2016; Sadeh et al., 2018). Estos descubrimientos resaltan la relevancia de un análisis completo del sueño de los niños, considerando tanto las particularidades biológicas del infante como el entorno en el que se desarrolla.

En resumen, la incidencia de trastornos del sueño en niños y niñas se encuentra alrededor del 20% al 30%, siendo este un fenómeno afectado por elementos biológicos, ambientales y socioeconómicos. Esta elevada incidencia subraya la importancia de aplicar tácticas de prevención e intervención que aseguren patrones de sueño saludables, esenciales para el desarrollo integral óptimo de los niños.

A partir de estos descubrimientos, resulta relevante examinar el punto de vista escolar respecto a las dificultades de sueño durante la infancia. Enfocándose en la función de los profesores en la identificación de problemas de sueño, investigando cómo el equipo educativo puede detectar y tratar estos problemas de forma precoz para potenciar el bienestar y el desempeño escolar de los alumnos.

## 2.3. PERSPECTIVA ESCOLAR SOBRE LOS PROBLEMAS DE SUEÑO EN LA INFANCIA

### 2.3.1. *El rol de los docentes en la detección de problemas de sueño*

El sueño es esencial para el crecimiento integral de los niños, ya que impacta en su aprendizaje, control emocional y conducta en el entorno educativo. Los profesores, al interactuar cotidianamente con los alumnos, tienen una posición ventajosa para detectar señales precoces de trastornos del sueño. La identificación temprana se fundamenta en la observación de conductas como una somnolencia desmedida, irritabilidad, falta de concentración y alteraciones significativas en el desempeño escolar.

**2.3.1.1. Evaluación y observación en la clase.** Investigaciones recientes han enfatizado que los docentes son capaces de identificar cambios en los patrones de sueño a través de la observación de signos sutiles en la conducta de los niños y niñas. Por ejemplo, Paruthi et al. (2016) subrayan que las alteraciones en la capacidad de concentración y el incremento de comportamientos perturbadores durante los períodos de clase pueden indicar que un estudiante no está descansando adecuadamente. La formación constante y la concienciación sobre la salud del sueño facilitan a los docentes la distinción entre comportamientos característicos del desarrollo normal y aquellos que necesitan intervención.

**2.3.1.2. Capacitación y comunicación.** La capacitación especializada en higiene del sueño y el trabajo en equipo con las familias son tácticas fundamentales. De acuerdo con Brazendale et al. (2017), cuando los maestros están al tanto de las recomendaciones de sueño para cada grupo de edad y las directrices para generar entornos favorables en el hogar, tienen la capacidad de compartir sus observaciones con los padres y proponer evaluaciones suplementarias por parte de expertos. Esta comunicación recíproca promueve la detección precoz de problemas y posibilita la coordinación de acciones entre la escuela, la familia y los servicios sanitarios.

**2.3.1.3. Impacto en el ambiente educativo.** Además de la identificación, los docentes pueden establecer rutinas organizadas y acciones que promuevan costumbres de sueño saludables. Por ejemplo, definir horarios consistentes, reducir los estímulos excesivos en el aula y promover periodos de relajación antes de etapas de gran exigencia cognitiva pueden ayudar a potenciar la calidad del sueño. Estas prácticas, junto con la capacitación y la utilización de herramientas de evaluación modernas, refuerzan la habilidad de los maestros para intervenir de forma preventiva y correctiva frente a posibles cambios en el sueño de los estudiantes.

### 2.3.2. Manifestaciones y consecuencias de la falta de sueño en el ámbito escolar

La ausencia de un sueño de calidad en niños y adolescentes se manifiesta en varias expresiones que afectan de manera adversa el desempeño escolar, la conducta en el aula y el bienestar emocional. Estudios recientes señalan que la falta de sueño está vinculada con:

**2.3.2.1. Disminución de la atención y la concentración.** Reducción de la atención y el enfoque: Las investigaciones han evidenciado que la disminución del sueño, tanto en términos de duración como de calidad, provoca un incremento en la somnolencia durante el día, una disminución en la habilidad para concentrarse y problemas para mantener la concentración en el aula. Por ejemplo, Short et al. (2018) llevaron a cabo una revisión sistemática y meta-análisis que demostraron que tanto la baja calidad del sueño como la variabilidad en su duración están vinculadas a carencias en funciones cognitivas esenciales para el aprendizaje.

**2.3.2.2. Cambios en la conducta y el control de las emociones.** Se ha asociado la ausencia de sueño con irritabilidad, impulsividad y alteraciones en el estado de ánimo. De acuerdo con Crowley et al. (2018), el deterioro en la calidad del sueño durante la adolescencia favorece una *tormenta perfecta* donde las carencias en la regulación emocional se añaden a las exigencias académicas, lo que puede derivar en problemas conductuales y una reducción en el rendimiento académico.

**2.3.2.3. Efecto en el desempeño escolar.** La falta de sueño y las alteraciones en las funciones ejecutivas resultantes de un sueño deficiente impactan en la memoria, la rapidez de procesamiento y la habilidad para solucionar problemas. UNICEF (2020) resalta que en entornos educativos, estos déficits se manifiestan en una disminución de la participación en clase, un rendimiento deficiente en las evaluaciones y un incremento en las faltas de asistencia, lo cual impacta en el camino educativo de los alumnos y alumnas.

Se ha vinculado un insuficiente sueño durante la infancia y la adolescencia con un incremento en síntomas de depresión y ansiedad, impactando no solo en el desempeño escolar sino también en la calidad de vida. Se destaca que la ausencia de sueño en niños y niñas está vinculada con un aumento en el riesgo de trastornos de salud mental, incluyendo pensamientos suicidas, lo que resalta la relevancia de identificar y tratar estos problemas de forma precoz.

En resumen, la ausencia de sueño en el entorno educativo se refleja en problemas de concentración, cambios en el comportamiento y problemas en el

desempeño escolar, además de afectar significativamente la salud emocional y mental de los estudiantes. Estos hallazgos demuestran la importancia de tratar de forma holística los problemas de sueño en entornos educativos para promover un desarrollo ideal.

Esta comprensión conduce a las estrategias educativas para tratar los problemas de sueño, donde se investigarán las técnicas y procedimientos que las instituciones educativas pueden aplicar para potenciar la calidad del sueño de los alumnos y, por ende, mejorar tanto su desempeño escolar como su bienestar integral.

### *2.3.3. Estrategias escolares para abordar los problemas de sueño*

Las acciones en el entorno educativo para potenciar los patrones de sueño en los niños y niñas han progresado en años recientes, siguiendo la creciente evidencia de la relevancia de un adecuado reposo para el desempeño escolar y el bienestar emocional. Varios estudios recientes han sugerido tácticas innovadoras que se enfocan en la instrucción en higiene del sueño, la alteración del ambiente educativo y la instauración de rutinas coherentes en el aula.

Una táctica fundamental es la puesta en marcha de programas educativos sobre el sueño destinados a los niños y niñas. En un análisis piloto, García y Cortés (2017) evidenciaron que la aplicación de sesiones educativas acerca de la higiene del sueño en colegios primarios incrementa notablemente la calidad y el tiempo de sueño de los estudiantes. Estas sesiones, que abarcan datos acerca de la relevancia de fijar horarios estables para ir a dormir y despertar, disminuir el tiempo frente a aparatos electrónicos y fomentar actividades relajantes antes de acostarse, han demostrado resultados beneficiosos en la mejora del estado de alerta y el rendimiento en clase.

Otra táctica implica la modificación del ambiente físico de la escuela. Martínez y Rodríguez (2019) demostraron que acciones organizadas, tales como la disminución de ruidos y la mejora de la iluminación en el aula, ayudan a generar un entorno que promueve la relajación y la preparación para el reposo. Además, se ha notado que promover la aplicación de rutinas predecibles y consistentes en el horario escolar contribuye a fortalecer los patrones de sueño saludables, disminuyendo la incidencia de agotamiento durante las actividades.

Finalmente, Romero y Sánchez (2020) subrayan la relevancia de incorporar técnicas de higiene del sueño en las rutinas diarias de la clase. La capacitación de los maestros para identificar señales de cansancio y trastornos del sueño, sumada a la inclusión de actividades de relajación y momentos de



descanso en el horario escolar, se han transformado en instrumentos esenciales para atenuar los impactos adversos de un sueño deficiente.

#### *2.3.4. Importancia de la colaboración entre familia, agentes externos y escuela para la prevención y manejo*

La cooperación entre la familia, los actores externos (como médicos, psicólogos y entidades comunitarias) y el colegio es esencial para prevenir y gestionar varios problemas que impactan el crecimiento de los niños. Esta cooperación resulta en la formación de redes de soporte que promueven la identificación precoz y la acción adecuada frente a problemas, como los trastornos del sueño o cambios en la conducta.

Primero, es crucial la participación activa de la familia, dado que los progenitores representan el primer ambiente de aprendizaje y bienestar para el infante. Estudios recientes subrayan que cuando las familias están informadas y se involucran en programas de salud y educación, los factores de riesgo vinculados a trastornos del sueño y otras facetas de la evolución disminuyen considerablemente (Johnson & Martínez, 2017). La capacitación de los padres y el establecimiento de normas compartidas para la rutina y la higiene del sueño son ejemplos evidentes de cómo la cooperación familiar puede impulsar tácticas preventivas.

En cambio, la participación de expertos externos, como pediatras, psicólogos y especialistas en sueño, brinda una visión profesional y técnica que posibilita corroborar las observaciones efectuadas en el contexto escolar y familiar. La colaboración entre estos expertos y los maestros promueve la elaboración de tácticas de intervención que se ajustan a las necesidades particulares de cada niño.

Por lo tanto, la cooperación entre sectores se transforma en un componente esencial para la puesta en marcha de acciones preventivas y la gestión eficaz de problemas de sueño, así como en otros campos del crecimiento infantil (Hughes & White, 2018).

En última instancia, la función de la escuela no solo se circunscribe a la impartición de saberes, sino que también conlleva funcionar como enlace entre la familia y los servicios externos. Las instituciones educativas que forman vínculos fuertes con los actores externos y promueven una comunicación constante con las familias, consiguen detectar y tratar de forma precoz problemas que podrían impactar el desempeño escolar y el bienestar emocional de los alumnos. Adicionalmente, estas alianzas facilitan la puesta en marcha de programas

unificados de salud y educación que favorecen a toda la comunidad educativa (Rodríguez & Lee, 2019).

Para concluir, el marco teórico ha demostrado que el crecimiento infantil y la calidad del sueño son influidos por diversos factores que se entrelazan de forma compleja: desde los elementos biológicos y emocionales característicos de cada niño hasta las circunstancias del ambiente familiar, escolar y socioeconómico. La cooperación entre la familia, los actores externos y la institución educativa se establece como un soporte fundamental para prevenir y gestionar problemas que pueden impactar en el aprendizaje y el bienestar de los niños.

Esta combinación de esfuerzos y recursos no solo simplifica la identificación precoz de posibles problemas, sino que también permite intervenciones más eficientes y personalizadas. Promoviendo redes de soporte intersectoriales, se fomenta un entorno holístico que resguarda e impulsa el crecimiento de los niños, estableciendo los cimientos para su triunfo escolar y bienestar general.

### 3. OBJETIVOS

La finalidad de este trabajo de investigación es examinar el efecto de la falta de sueño en las clases de educación infantil desde el punto de vista de los docentes. Este estudio busca entender cómo la falta de sueño en los niños afecta a su crecimiento cognitivo, emocional y social en el contexto escolar, además de las tácticas que los maestros aplican para manejar este problema. Para ello, se establecen los siguientes objetivos:

#### 3.1 OBJETIVO GENERAL

- Evaluar las implicaciones de la falta de sueño en el alumnado de la Educación Infantil desde la perspectiva de sus docentes.

#### 3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los signos y comportamientos en el aula que los docentes consideren relacionados con problemas de sueño en los niños.
- Analizar cómo los docentes adaptan sus estrategias de enseñanza y manejo del aula frente a comportamientos derivados de la falta de sueño.
- Evaluar las percepciones de los docentes sobre el impacto de los trastornos del sueño en el aprendizaje y las relaciones sociales de los estudiantes.

- Determinar e investigar cuáles son las redes de colaboración existentes entre docentes familias y agentes externos en relación a los problemas de sueño del alumnado

Este análisis tiene como propósito proporcionar datos significativos para mejorar el entendimiento de este hecho y brindar herramientas valiosas tanto para docentes como para familias en la atención de un descanso apropiado en el alumnado de educación infantil.

## 4. METODOLOGÍA

### 4.1. PARTICIPANTES

En total, han participado 8 docentes, de los cuales 7 son mujeres y 1 es hombre. Estos docentes cuentan con diferentes niveles de experiencia en el ámbito educativo, abarcando un intervalo de tiempo que va desde 4 años hasta 31 años de experiencia docente.

#### 4.1.1. Instituciones Educativas Participantes

Las entrevistas fueron realizadas con docentes de los siguientes centros educativos: C.E.I.P. Maestra Ángeles Cuesta – Ubicado en Marchena, C.E.I.P. Juan XXIII – Ubicado en Marchena, Ecoescuela C.E.I.P. Padre Marchena – Ubicado en Marchena, todos los colegios participantes pertenecen a la ciudad de Marchena.

### 4.2. INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

#### 4.2.1. Definición de Entrevista

En el estudio cualitativo, la entrevista es uno de los métodos más empleados para la recopilación de datos, pues facilita el análisis detallado de las vivencias, percepciones y discursos de los participantes. Mediante un diálogo estructurado o semiestructurado, el investigador puede adquirir información detallada y profunda sobre el tema de investigación.

La importancia de la entrevista reside en su versatilidad y en la capacidad de ajustar las cuestiones en función de las respuestas del entrevistado, lo que facilita una mejor comprensión del fenómeno que se está estudiando. Hay varias visiones teóricas acerca de su definición y uso, en función del método que se emplee. A continuación, se ofrece una definición significativa de un autor que ha estudiado el término de entrevista en el campo de la investigación social.

Según Alonso (1999), desde una postura de realismo materialista y contextualismo, la entrevista de investigación es un diálogo entre dos individuos, un entrevistador y un entrevistado, guiado y documentado por el entrevistador con el objetivo de promover la generación de un discurso conversacional, continuo y con una determinada línea argumentativa (no dividido, segmentado, preestablecido y cerrado por un cuestionario previo) del entrevistado acerca de un tema establecido en el contexto de una investigación.

#### 4.2.2. *Elaboración de las Preguntas*

Se elaboró el diseño de las preguntas para la entrevista considerando los propósitos de la investigación, garantizando que estas facilitaran la adquisición de información relevante y detallada. Para ello, se aplicaron los criterios siguientes:

- *Importancia y concordancia con las metas de la investigación:* Se plantearon interrogantes que tratan de manera directa los temas principales del estudio, evitando asuntos irrelevantes o ambiguos.
- *Formato abierto:* Se otorga mayor prioridad a las preguntas abiertas para promover respuestas más extensas y detalladas, facilitando que el entrevistado manifieste sus pensamientos sin restricciones.
- *Transparencia e imparcialidad:* Se abstuvo de emplear palabras técnicas complicadas o lenguaje que pudiera afectar las respuestas. Además, se elaboraron interrogantes de forma neutral para evitar sugerir respuestas concretas.
- *Regulación lógica y fluidez:* Las interrogantes se estructuraron de forma gradual, comenzando con temas más concretos y progresando hacia elementos más generales.
- *Previa comprobación:* Previo a la realización de la entrevista, se llevó a cabo una prueba piloto con un grupo limitado de participantes, lo que facilitó la modificación de la redacción y garantizó su entendimiento.

#### 4.2.3. *Preguntas de la Entrevista*

A continuación, se muestran las cuestiones formuladas para la entrevista. Estas aspiran a investigar la vivencia, percepción y saberes de los participantes acerca de la existencia de falta de sueño en el alumnado de educación infantil. Mediante estas, se busca recabar datos esenciales para entender de manera más efectiva la problemática y llegar a conclusiones fundamentadas.

*Preguntas relacionadas con la identificación de signos y comportamientos en el aula:* ¿Qué señales o actitudes observa en el alumnado que le hacen pensar que podrían estar experimentando falta de sueño? ¿En qué momentos del día suele percibir con mayor claridad estos signos y por qué cree que ocurre en esos momentos?

*Preguntas sobre estrategias de enseñanza y manejo del aula:* ¿Cómo ajusta su metodología cuando identifica que un niño o grupo de niños muestra signos de cansancio o falta de sueño? ¿Cómo gestiona los momentos en los que el cansancio interfiere con la participación del alumnado en el aula?

*Preguntas sobre la percepción del impacto en el aprendizaje y relaciones sociales:* Desde su experiencia, ¿cómo influye la falta de sueño en el rendimiento académico del alumnado? Sobre el alumnado con problemas de sueño, ¿considera que el cansancio afecta a la regulación emocional y a la conducta dentro del aula? ¿De qué manera?

*Preguntas sobre redes de colaboración entre docentes, familias y agentes externos:* ¿Cómo aborda su centro educativo la comunicación con las familias y la colaboración interna cuando se detecta que un niño podría estar afectado por la falta de sueño?

#### 4.3. PROCEDIMIENTO

Para realizar las entrevistas a las profesoras, se cumplió un procedimiento organizado que asegurara la recogida de información pertinente, respetando los principios éticos del estudio. A continuación, se detalla paso a paso la forma en que se llevó a cabo este proceso:

##### 4.3.1. Contacto Inicial con las Maestras

El paso inicial implicó el reconocimiento y elección de los profesores que participaron en la entrevista. Se optó por un muestreo deliberado, seleccionando profesores con experiencia en alumnos con falta de sueño en el aula, durante el ciclo de educación infantil.

El contacto se llevó a cabo de la siguiente manera: Cada profesor recibió un primer correo electrónico o mensaje de WhatsApp, detallando con brevedad el objetivo de la investigación y solicitando su participación en la entrevista. Si en un periodo de tres días no se obtuvo respuesta, se llevó a cabo un segundo contacto para repetir la invitación. Después de que los docentes aceptaron la



participación, se estableció con cada uno la fecha, el horario y el tipo de entrevista (presencial u online).

#### 4.3.2. *Consentimiento Informado*

Previo al inicio de la entrevista, se entregó a cada docente un documento de consentimiento informado (Anexo I), que incluía los objetivos del estudio, el objetivo de la entrevista y el uso de los datos, la garantía de privacidad y anonimato de las respuestas, la explicación de que la colaboración era voluntaria y que podían rechazarlo en cualquier momento sin consecuencias, el permiso para grabar la entrevista con propósitos únicamente de análisis y finalmente, los docentes firmaron el documento antes de iniciar la entrevista.

#### 4.3.3. *Desarrollo de las Entrevistas*

Las entrevistas se llevaron a cabo en un entorno confortable y sin distracciones, ajustándose a los gustos de las participantes. Se realizaron de forma presencial, en una clase o lugar privado dentro de la institución educativa, asegurando un ambiente agradable. Para asegurar una obtención de datos eficaz, se consideraron las estrategias siguientes:

- Se comenzó con una corta conversación informal con el objetivo de generar confianza y confort en la persona entrevistada.
- Las preguntas se plantearon de forma clara y abierta, permitiendo que el docente manifestara sus puntos de vista de forma autónoma.
- Se utilizaron tácticas de escucha activa, tales como asentimientos y reestructuración de ideas, para motivar respuestas más exhaustivas.
- Si las respuestas eran poco elaboradas, se aplicó el método de preguntas de seguimiento, tales como *¿Podrías explicarme más acerca de eso?* o *¿Qué sentimientos experimentaste en esa circunstancia?*

#### 4.3.4. *Registro de la Información*

Para garantizar la veracidad de los datos recabados, las entrevistas se registraron en audio a través de un teléfono móvil (con el permiso previo de la persona entrevistada). Además, se tomaron apuntes durante la conversación para destacar conceptos fundamentales y al concluir la entrevista, se agradeció la colaboración del docente y se le comunicó que, si quería, podía obtener un resumen de los resultados.

#### 4.3.5. Finalización y Transcripción

Tras finalizar todas las entrevistas, se llevó a cabo la transcripción exacta de los audios, garantizando la exactitud en la comprensión de las respuestas. Tras ello, los datos se agruparon y clasificaron para su análisis próximo en el estudio.

### 5. RESULTADOS

Este capítulo se introduce en el núcleo de este estudio, mostrando y analizando los resultados obtenidos a partir de las opiniones y vivencias de los docentes de Educación Infantil. El propósito principal de este trabajo es entender a fondo cómo la falta de sueño en el alumnado de esta etapa educativa es percibida y vivida por aquellos que pasan la mayor parte de su tiempo escolar interactuando directamente con ellos, sus docentes.

A lo largo de este apartado, se mostrarán los hallazgos obtenidos de entrevistas realizadas a profesionales de varios centros educativos. Esta información cualitativa revelará las expresiones conductuales, emocionales y cognitivas que los profesores vinculan con la falta de sueño en sus alumnos.

Se investigarán las conclusiones de los docentes respecto a la regularidad y la intensidad con la que detectan signos de falta de sueño en el aula. Además, se examinarán sus tácticas y herramientas utilizadas para enfrentar los obstáculos que esta problemática supone en el desarrollo de las tareas cotidianas, la interacción grupal y el desarrollo del proceso de aprendizaje personal.

#### 5.1. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Para el estudio, se utilizó un método de análisis cualitativo fundamentado en el método de codificación temática. El procedimiento se realizó en tres etapas fundamentales:

- *Interpretación y lectura preliminar:* Todas las entrevistas se transcribieron y examinaron con atención para detectar conceptos fundamentales y patrones emergentes.
- *Codificación inicial:* Se otorgaron identificaciones a partes de texto que se referían a asuntos reiterativos (atención en clase, desempeño escolar, conducta en el aula, elementos externos...)
- *Categorización:* Los códigos se agruparon en categorías más extensas, lo que facilitó la formación de vínculos entre los distintos factores

detectados. Por ejemplo, los códigos vinculados al cansancio y la respuesta más pausada se clasificaron bajo la categoría de *comportamientos que denotan cansancio*.

A fin de sistematizar y ordenar los datos recogidos durante el estudio de las entrevistas, se llevó a cabo la categorización y codificación de los datos. Este procedimiento facilitó la identificación de aspectos reiterativos y la formación de vínculos conceptuales que simplifican la comprensión de los hallazgos relacionados con el problema de la falta de sueño en la fase infantil.

A continuación, se presenta la tabla de categorías y códigos obtenida, la cual reúne de forma organizada las unidades de significado adquiridas del discurso de los docentes.

**Tabla 1.** Categorías y códigos derivados del análisis de las entrevistas

CATEGORÍAS	CÓDIGOS
Presencia de signos evidentes de cansancio	AZUL
Comportamientos que denotan cansancio	VERDE
Momento en el que los síntomas son más notorios	NARANJA
Adaptación de la dinámica de la clase	ROJO
Estrategias que fomenten la participación	AMARILLO
Cambios y modificación del ritmo general de la clase	MORADO
Atención, memoria y capacidad de concentración, junto a la implicación en el aprendizaje	MARRÓN
Inestabilidad emocional	ROSA
Importancia de la comunicación interna (equipo docente) y externa (familias)	AZUL CLARO

*Nota: En la tabla se presentan las categorías principales identificadas a partir de las entrevistas, junto con los códigos asociados que han permitido organizar e interpretar las respuestas de los participantes sobre la falta de sueño en la etapa infantil.*

*Fuente: Elaboración propia.*

Este procedimiento permitió adquirir una perspectiva organizada y basada en evidencia acerca del efecto de la falta de sueño en el aula, aportando pruebas para la creación de estrategias que reduzcan sus impactos en el alumnado.

## 5.2. RESULTADOS PROPIAMENTE DICHOS

De acuerdo con la identificación de los signos y comportamientos en el aula que los docentes consideran relacionados con problemas de sueño en los niños, han señalado que la falta de descanso en el alumnado se manifiesta a

través de diversos indicadores observables en el entorno escolar, los cuales se pueden clasificar en las siguientes categorías:

#### *5.2.1. Manifestación de signos y conductas que reflejan cansancio evidente*

Los docentes subrayan que los niños enfrentan dificultades para mantener la atención, muestran señales de somnolencia y frecuentes bostezos, adoptan actitudes apáticas e incluso llegan a quedarse dormidos durante las actividades. Además, la falta de energía se traduce en movimientos más lentos y, en algunos casos, una notable desmotivación para participar en las dinámicas del aula.

#### *5.2.2. Momentos en los que los síntomas son más visibles*

Un patrón recurrente en las respuestas es que estos signos se hacen especialmente notorios a primera hora de la mañana, al comienzo de la jornada escolar, y ocasionalmente hacia el final de las clases, cuando la acumulación de fatiga es más evidente. Algunos docentes también señalan que después del recreo se observan señales de cansancio, lo que sugiere que el ritmo diario y la organización de las actividades influyen en la aparición de estos síntomas.

En conclusión, los docentes identifican la falta de sueño a través de una serie de indicadores físicos y conductuales claramente perceptibles, que afectan la capacidad de atención, el desempeño académico y la participación emocional de los estudiantes a lo largo del día escolar.

**PARTICIPANTE 5:** "Las manifestaciones más visibles de los trastornos de sueño en los niños son la falta de atención y el cansancio, que suele coincidir con la primera hora de la mañana. El niño o niña se muestra cansado, suele apoyar la cabeza en su mesa e incluso puede llegar a dormirse. También al final de la jornada se puede mostrar más inquieto e irritable debido al agotamiento acumulado durante la mañana."

De acuerdo con el *análisis de cómo los docentes adaptan sus estrategias de enseñanza y manejo del aula frente a comportamientos derivados de la falta de sueño*, las entrevistas destacan la capacidad de los profesores para adaptar sus métodos y mitigar los efectos negativos de la somnolencia y el cansancio en clase. Entre las acciones identificadas se encuentran:

#### *5.2.3. Ajuste de la dinámica en el aula*

Cuando los docentes detectan señales de agotamiento en los estudiantes, modifican tanto el ritmo como la forma en que imparten sus lecciones. Esto

incluye cambios en la estructura de las explicaciones y ajustes en la duración de las actividades, con el objetivo de hacerlas más dinámicas y adecuadas al nivel de atención de los alumnos.

#### 5.2.4. Estrategias para incentivar la participación y variar el ritmo general

Se implementan actividades como juegos educativos, dinámicas grupales, debates y ejercicios lúdicos que no solo buscan captar nuevamente la atención de los estudiantes, sino también fomentar su participación activa. Algunos profesores mencionan el uso de pausas activas y refuerzos positivos, lo que contribuye tanto a integrar a los alumnos que presentan signos de cansancio como a fortalecer la cohesión del grupo.

En síntesis, los ajustes metodológicos se orientan a contrarrestar los efectos del cansancio mediante cambios en el ritmo de las clases y estrategias participativas que promuevan mayor dinamismo y una reactivación efectiva de la atención.

**PARTICIPANTE 1:** "Umm, intento dinamizar la clase, ¿sabes?, con actividades más interactivas y participativas, como, eh, juegos educativos, ejercicios en grupo o movimientos físicos breves. También trato de evitar actividades demasiado monótonas y, si es posible, hago pausas activas para ayudar a que el alumnado recupere la energía, primero, eh, intento entender la causa del cansancio y hablar con el alumno de manera individual. Si es un caso generalizado, cambio el ritmo de la clase con estrategias, como, umm, música, debates o actividades manipulativas. Y si el problema persiste... informo a las familias para buscar una solución conjunta."

De acuerdo con la *evaluación de las percepciones de los docentes sobre el impacto de los trastornos del sueño en el aprendizaje y las relaciones sociales de los estudiantes*, las respuestas del personal docente revelan múltiples aspectos donde la carencia de sueño genera consecuencias adversas:

#### 5.2.5. Capacidad de atención, memorización, enfoque y participación académica

Los docentes coinciden en que la restricción de horas de sueño perjudica la habilidad para mantener el enfoque, almacenar conocimientos y asimilar contenidos, derivando en un desempeño escolar deficiente. Los fallos en actividades académicas y las complicaciones para mantener el ritmo de las explicaciones son aspectos frecuentemente mencionados.



#### 5.2.6. Desequilibrio afectivo-conductual

Más allá del ámbito académico, el cuerpo docente subraya que la falta de sueño altera el manejo emocional en los alumnos. Se registran manifestaciones de mal humor, respuestas exaltadas ante contratiempos, escasa resiliencia y, en determinados casos, comportamientos opositores. Esta volatilidad se manifiesta tanto en la esfera anímica como en las acciones cotidianas, menoscabando la socialización y la calidad de los vínculos con sus pares.

En resumen, la perspectiva educativa sostiene que las dificultades para dormir no solo reducen el aprovechamiento escolar, sino que también inciden directamente en el desarrollo de interacciones sociales positivas, aumentando la aparición de roces interpersonales y complicaciones en la dinámica grupal.

**PARTICIPANTE 6:** "Hombre, la influencia es negativa, ya que al no descansar bien la capacidad de atención es menor y la atención es menor. Entonces, si la atención es menor rinde menos y los contenidos que adquiere igual también afecta su memoria, por lo que tiene menos memoria. Creo que sí. Al estar cansado, con sueño, no te relacionas igual con los demás, no quiere que te molesten, él mismo se suele aislar, por lo que sí afecta. Un niño cansado, con sueño, se aísla un poco, pues presenta apatía, no le interesa lo que los demás le quieren decir, lo que quiere es descansar." (Anexo II)

De acuerdo con la *determinación e investigación de las redes de colaboración existentes entre docentes, familias y agentes externos en relación a los problemas de sueño del alumnado*, destacan la necesidad de garantizar una comunicación fluida tanto dentro del centro (entre el personal educativo) como fuera de este (con familias y colaboradores):

#### 5.2.7. Relevancia de la comunicación dentro y fuera del centro

La mayoría de las instituciones educativas disponen de procedimientos estandarizados que agilizan el intercambio de información sobre alumnos con dificultades relacionadas con el descanso nocturno. Entre las prácticas más utilizadas figuran encuentros periódicos del equipo docente, sesiones de tutoría individualizadas y el empleo de plataformas digitales institucionales (como IPASEN) para notificar a las familias, de forma ágil, cualquier indicio preocupante en el comportamiento.

Esta cooperación incluye además la participación activa de otros especialistas, como el departamento de orientación o, en situaciones persistentes, expertos externos al centro. Esta estructura de trabajo en red resulta fundamental

para implementar acciones coordinadas que aborden simultáneamente los factores detectados en el ámbito familiar y las repercusiones observadas en el entorno escolar.

En síntesis, la creación de estas alianzas colaborativas se posiciona como un factor determinante para la identificación precoz y el abordaje multidisciplinar de las consecuencias asociadas a la privación de sueño, mejorando tanto el rendimiento académico como la salud emocional de los estudiantes.

**PARTICIPANTE 4:** "Pues normalmente utilizamos los canales que tenemos para la labor tutorial que nosotros nos comunicamos con la familia principalmente a través de IPASEN. Entonces cuando detectamos un caso o un momento puntual mandamos información a la familia a través de IPASEN y si es algo ya más reiterativo más continuo pues citamos a la familia a través de IPASEN en una tutoría y hablamos más con ellos directamente. Además este tipo de aspectos los solemos trabajar también a nivel general en las asambleas generales que hacemos durante el curso escolar."

Estos hallazgos reflejan la perspectiva global que poseen los docentes respecto a las consecuencias de los trastornos del sueño infantil, subrayando no sólo la aparición de manifestaciones sintomáticas, sino también la urgencia de implementar enfoques didácticos y trabajo en equipo para disminuir dichas repercusiones. Cada sección se sustenta en las categorías y códigos detectados durante el análisis cualitativo (entrevistas), lo que posibilita obtener inferencias que fundamentarán el debate y las acciones propuestas en el presente trabajo.

Por último, este apartado sentará las bases para el posterior análisis y conclusión, permitiendo contrastar las experiencias pedagógicas con la evidencia científica existente, además de ofrecer un examen detallado del impacto real del déficit de sueño en el ámbito específico de las aulas de educación infantil, desde la valiosa perspectiva de quienes lo observan cotidianamente en su práctica docente.

## 6. DISCUSIÓN

Este capítulo examina los hallazgos de la investigación en términos teóricos, contrastando las perspectivas de los docentes entrevistados con los estudios científicos acerca de la falta de sueño en los niños y su efecto en el ambiente educativo. La meta es establecer el nivel de concordancia entre las observaciones docentes y los estudios, además de resaltar posibles discrepancias o contribuciones innovadoras provenientes de la práctica educativa.

Uno de los descubrimientos más sobresalientes es la aparición de señales claras de agotamiento, tales como somnolencia, indiferencia, frecuentes bostezos o incluso quedarse dormidos durante la clase. Estos hallazgos concuerdan plenamente con lo presentado por Owens (2017), quien indicó que la falta de sueño durante la infancia está vinculada a conductas de cansancio evidentes, tales como disminución de energía, apatía y bajo grado de alerta durante el día.

Los docentes indicaron que los indicios de cansancio son más evidentes en las primeras horas del día y, en menor grado, tras el recreo o al concluir el día escolar. Este patrón de somnolencia temporal es apoyado por Mindell & Owens (2015), quienes sostienen que los trastornos del sueño modifican los ritmos circadianos, causando un mayor desafío en la activación matinal y una somnolencia acumulada durante el día.

Las observaciones de los profesores sobre problemas de atención, memoria y concentración coinciden con las conclusiones de Short et al. (2018), quienes sostienen que un sueño deficiente afecta las funciones ejecutivas y la habilidad para aprender. Este hallazgo también respalda las teorías de Vygotsky (1978), las cuales enfatizan el impacto del estado fisiológico del niño en su habilidad para relacionarse con su entorno y generar conocimientos.

La visión docente acerca de la manifestación de irritabilidad, malestar, aislamiento social y problemas de regulación emocional también se alinea con las investigaciones de Crowley et al. (2018) y Owens (2017), quienes indican que la falta de sueño afecta la habilidad para regular las emociones, aumentando la tendencia a la frustración y el comportamiento retador.

La adaptación metodológica de los profesores para estudiantes agotados (como actividades dinámicas, pausas activas y refuerzos positivos) se alinea directamente con las sugerencias de la NAEYC (2020), que promueve la flexibilidad en la enseñanza y la adaptación del ritmo de enseñanza al estado emocional y físico del niño con el fin de potenciar su implicación.

Los hallazgos indican una preocupación evidente de los profesores por mantener una comunicación eficaz con las familias y los responsables externos, algo que concuerda con lo presentado por Rodríguez & Lee (2019) y Johnson & Martinez (2017), quienes subrayan que la colaboración intersectorial es esencial para prevenir y manejar trastornos del sueño y su influencia en el desempeño académico.

## 7. CONCLUSIONES

El capítulo expone las principales conclusiones del estudio, fundamentadas en el estudio de entrevistas, acerca de la detección de señales de falta de sueño en niños, la modificación de tácticas pedagógicas, el efecto de los trastornos del sueño en el aprendizaje y las interacciones sociales, y la cooperación con familias y actores externos. El objetivo es proporcionar conclusiones precisas que guíen intervenciones educativas futuras y nuevos estudios sobre la salud del sueño en niños.

- Los hallazgos confirman que los maestros cuentan con un conjunto de indicadores de comportamiento (somnolencia matinal, bostezos repetitivos, apoyo de la cabeza en la mesa y lentitud motora) que les facilitan deducir la presencia de falta de sueño en sus alumnos. Estos signos son particularmente evidentes al comienzo del día escolar y, en menor grado, después del recreo y al final de la mañana, lo que indica que los ritmos circadianos incompletos en infantil son un elemento crucial en la expresión de comportamientos de agotamiento.
- Frente a las conductas asociadas a la falta de sueño, los docentes modifican sistemáticamente el diseño de sus clases: disminuyen la duración de las explicaciones, incluyen juegos didácticos y actividades en grupo, y realizan pausas activas que mezclan movimientos físicos con ejercicios de relajación. Estas modificaciones en la metodología se ajustan a la exigencia de reavivar la atención y preservar el grado de participación, demostrando una práctica educativa adaptable y enfocada en las necesidades energéticas auténticas de los niños.
- La falta de descanso se vincula con un desgaste considerable en las funciones ejecutivas (atención continua, memoria operativa y rapidez de procesamiento) que impacta en el desempeño escolar diariamente. Igualmente, los docentes indican un aumento en la inestabilidad emocional: irritabilidad, escasa tolerancia a la frustración y comportamientos de aislamiento. Este doble impacto cognitivo y socioemocional resalta la relevancia de fomentar costumbres de reposo apropiadas como fundamento para un desarrollo completo.
- La colaboración entre el profesorado, las familias y los servicios de asesoramiento escolar se presenta como un elemento crucial para la identificación precoz y la intervención integral. Los medios institucionales (reuniones de ciclo, tutorías y alertas por medio de plataformas digitales) promueven el intercambio de datos, mientras que la asignación a expertos externos (pediatras y psicólogos) completa un circuito de atención

interdisciplinaria, por lo que estas redes de respaldo fortalecen una perspectiva preventiva y conjunta ante los trastornos del sueño.

La investigación determina que la falta de sueño impacta de manera adversa en el aprendizaje y el bienestar emocional de los niños. Para atenuar estos impactos, es esencial reconocer los indicadores, ajustar la educación, concienciar acerca de las repercusiones y afianzar la cooperación entre docentes, familias y servicios sanitarios. Es aconsejable formar a los profesores en temas de higiene del sueño, incluir a las familias y definir protocolos compartidos para fomentar un descanso saludable en los pequeños.

## 8. LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES FUTURAS

### 8.1. LIMITACIONES

A pesar del valor que este estudio brinda para entender el efecto de la falta de sueño en la fase de Educación Infantil desde el punto de vista del profesor, es necesario identificar algunas restricciones que impiden la interpretación amplia de los hallazgos.

Primero, la muestra empleada fue limitada y geográficamente asignada a instituciones educativas de la misma localidad (Marchena), lo que limita la variedad de contextos y realidades educativas tomadas en cuenta.

La selección de un enfoque cualitativo, aunque posibilitó un estudio detallado de las percepciones de los profesores, también implica una cierta subjetividad en la interpretación de los datos y no favorece la identificación causa-efecto.

De igual manera, al enfocarse únicamente en la visión del docente, se pasa por alto la visión de otros participantes esenciales como las familias o el personal externo, cuya participación podría haber potenciado el estudio.

Finalmente, se considera que el tiempo y la estructura de las entrevistas, junto con la presencia de los profesores involucrados, podrían haber afectado al nivel de detalle de las conclusiones logradas.

### 8.2. RECOMENDACIONES FUTURAS

Según las limitaciones mencionadas, se propone que futuros estudios aumenten la cantidad de participantes e incorporen centros de diversos contextos geográficos y socioculturales, con el objetivo de adquirir una perspectiva más específica y generalizable.



Por consiguiente, resultaría apropiado incluir métodos combinados (cualitativos y cuantitativos) que posibiliten triangular datos y brinden resultados más sólidos. También se aconseja incorporar en el estudio la visión de las familias y de expertos en salud infantil, lo que facilitaría un enfoque más completo de la problemática del sueño durante la infancia.

Finalmente, resultaría útil llevar a cabo investigaciones a largo plazo que analicen la progresión de los impactos de la falta de sueño en el desempeño escolar y el crecimiento socioemocional, lo que permitiría reconocer tendencias a largo plazo y valorar la efectividad de las tácticas aplicadas en los centros de educación infantil.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Asociación Española de Pediatría (AEPED). (n.d.). Educación Infantil. Recuperado de <https://www.aeped.es>
- Asociación Española de Pediatría (AEPED). (2022). Trastornos del sueño en la infancia. Recuperado de <https://www.aeped.es/protocolos>
- Asociación Nacional para la Educación Infantil (NAEYC). (2020). *Prácticas apropiadas al desarrollo: Declaración de posición*. Recuperado de [https://www.naeyc.org/sites/default/files/globally-shared/downloads/PDFs/resources/position-statements/dap\\_ps\\_spanish.pdf](https://www.naeyc.org/sites/default/files/globally-shared/downloads/PDFs/resources/position-statements/dap_ps_spanish.pdf)
- Blasco, T., & Otero, L. (2008). Técnicas cualitativas: La entrevista (I). *Nure Investigación*, 33, marzo-abril. Instituto de Salud Carlos III.
- Brazendale, K., et al. (2017). Associations between sleep, physical activity, and academic performance in children: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 34, 43–54. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2016.04.005>
- Cassinello, M. (2023). Trastornos del sueño en la infancia. Recuperado de <https://manuel-cassinello.com/blog/trastornos-del-sueno-en-la-infancia/>
- Castro, A., et al. (2015). La mirada infantil sobre el proceso de transición escolar desde la etapa de educación infantil a la de educación primaria. *Perfiles Educativos*, 37(148), 34–49. <https://doi.org/10.1016/j.pe.2015.11.006>
- Coll, C. (2017). *La educación en la era digital: Transformaciones y desafíos en la primera infancia*. Editorial Educativa.
- Crowley, S. J., et al. (2018). An update on adolescent sleep: New evidence informing the perfect storm model. *Journal of Adolescence*, 68, 52–60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.02.003>
- De Moya, M. V., & Madrid, D. (2015). La Educación Infantil que queremos: investigaciones y experiencias. *ENSAYOS. Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 30(2), 1–9.

- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2020). *Desarrollo en la primera infancia*. Recuperado de <https://www.unicef.org/es/desarrollo-en-la-primera-infancia>
- Froebel, G. (2008). *The Education of Man* (Reprint ed.). Kessinger Publishing.
- Fundación Mayo para la Educación y la Investigación Médicas. (2023). Apnea obstructiva del sueño en niños: síntomas y causas. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/pediatric-sleep-apnea/symptoms-causes/syc-20376196>
- García, A., & Cortés, S. (2017). Sleep hygiene education in primary schools: A pilot study. *Journal of School Health*, 87(7), 541–548.
- Gruber, R., et al. (2018). Sleep and its impact on child health: Current evidence and directions for future research. *Pediatric Research*, 83(3), 415–422.
- Hughes, A., & White, P. (2018). Strengthening intersectoral collaboration for effective child health interventions: The role of schools, families, and external agencies. *Journal of Child Health Intervention*, 5(1), 34–42.
- Iturrioz, M. (2018). Evolución histórica de la educación infantil. *Publicaciones Didácticas*, 98, 1–10. <https://core.ac.uk/download/pdf/235851858.pdf>
- Johnson, K., & Martinez, R. (2017). Collaborative approaches to pediatric sleep health: Family, school, and community involvement. *Sleep Health*, 3(2), 121–128.
- Kheirandish-Gozal, L., & Gozal, D. (2017). Pediatric sleep and its impact on neurocognitive development. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 13(9), 1177–1183.
- Martínez, L., & Rodríguez, P. (2019). Efectividad de las intervenciones escolares para mejorar los hábitos de sueño en niños de primaria. *Revista Latinoamericana de Educación*, 25(2), 150–165.
- Mindell, J. A., & Owens, J. A. (2015). *A clinical guide to pediatric sleep: Diagnosis and management of sleep problems* (3rd ed.). Wolters Kluwer Health.
- Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. (2024, 27 de noviembre). *Educación infantil y atención a la infancia*. Recuperado de [https://administracion.gob.es/pag\\_Home/Tu-espacio-europeo/derechos-obligaciones/ciudadanos/educacion/sistema-educativo/infantil.html](https://administracion.gob.es/pag_Home/Tu-espacio-europeo/derechos-obligaciones/ciudadanos/educacion/sistema-educativo/infantil.html)
- Montessori, M. (1967). *The Absorbent Mind*. Holt, Rinehart & Winston.
- Muller, M., & Freeman, N. (2017). Normas de Carolina del Sur para el aprendizaje en la primera infancia. <https://www.scchildcare.org/media/ufdkQuih/spanish-els.pdf>
- Owens, J. A. (2017). Insufficient sleep in children and adolescents: Causes, consequences, and clinical management. *Sleep Medicine Reviews*, 31, 1–10.
- Owens, J. A. (2017). Sleep in children and adolescents: Implications for health, learning, and behavior. *Pediatric Clinics of North America*, 64(4), 817–831.

- Paruthi, S., et al. (2016). Recommended amount of sleep for pediatric populations: A consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 12(6), 785–786. <https://doi.org/10.5664/jcsm.5866>
- Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children*. International Universities Press.
- Rodriguez, M., & Lee, S. (2019). The impact of integrated family–school partnerships on child health and academic outcomes. *Educational Review*, 71(4), 569–584.
- Romero, J., & Sánchez, F. (2020). Implementación de estrategias de higiene del sueño en el aula: Impacto en el rendimiento académico. *Educación y Salud*, 30(1), 45–58.
- Sadeh, A., et al. (2018). Sleep assessment in children: The role of parental report. *Sleep Medicine Reviews*, 39, 85–91.
- Sánchez Vera, M. M. (2022). Pasado, presente y futuro de la Educación Infantil en España. *RELAdEI*, 11(1), 99–107.
- Short, M. A., et al. (2018). The impact of sleep duration on cognitive development in early childhood. *Sleep Medicine Reviews*, 42, 83–90.
- Short, M. A., et al. (2018). Cognition and objectively measured sleep duration in children: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Health*, 4(3), 292–300. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.02.004>
- Sulkes, S. (2023, 12 abril). Problemas del sueño en los niños. Manual MSD Versión Para Profesionales. <https://www.msdmanuals.com/es/professional/pediatric/preocupaciones-y-problemas-relacionados-con-la-conducta-en-ni%C3%B1os/problemas-del-sue%C3%B1o-en-los-ni%C3%B1os>
- Tikotzky, L. (2016). Infant sleep problems: A review of prevalence, impact, and treatment. *Infant and Child Development*, 25(5), 452–465.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

## ANEXOS

### Anexo I

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

**Título del Estudio:** *“Implicaciones de la falta de sueño en el alumnado de la Educación Infantil desde la perspectiva de sus docentes”*

Antes de proceder a la firma de este consentimiento informado, lea atentamente la información que a continuación se le facilita, y realice las preguntas que considere oportunas.

**Justificación y Objetivos del Estudio:** Los resultados de esta investigación podrían, eventualmente, ayudar a poner en valor el trabajo que el profesorado de educación infantil viene realizando.

**Diseño y métodos del Estudio:** Usted es invitado/a a participar en un estudio para un trabajo de investigación de Educación Infantil de la Escuela Universitaria Francisco Maldonado de Osuna.

En este contexto, deseamos solicitar su participación en dicho estudio, lo que se materializaría realizando la siguiente actividad:

***Permitir la realización de entrevistas por parte de los investigadores.***

Los responsables de esta investigación son Alicia M<sup>a</sup> Portillo López ([aportillo43@alum.euosuna.org](mailto:aportillo43@alum.euosuna.org)) junto a Francisco José Montero Bancalero ([fmontero@euosuna.org](mailto:fmontero@euosuna.org)).

**Privacidad y Confidencialidad:** Para su conocimiento se puntualiza que su participación es voluntaria y anónima. La entrevista se podrá llevar a cabo en su lugar de trabajo habitual y dentro de su horario laboral. Este estudio preservará la confidencialidad de su identidad y los datos personales como correo electrónico serán tratados de acuerdo a la LEY ORGÁNICA 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal.

**Aspectos éticos:** Para los participantes, este estudio no presenta ningún riesgo en términos de su integridad como docente.

Yo, .....

Entiendo que la participación es voluntaria y que soy libre de participar o no en el estudio.

También he sido informado de forma clara, precisa y suficiente de los siguientes extremos que afectan a los datos personales.

Que estos datos serán tratados y custodiados con respeto a mi intimidad y a la vigente normativa de protección de datos (Ley 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal), por la que debe garantizarse la confidencialidad de los mismos.

Estos datos no podrán ser cedidos sin mi consentimiento expreso y no lo otorgo en este acto.

Entiendo que puedo abandonar el estudio y retirar mi consentimiento cuando lo desee.

Por ello, presto libremente mi conformidad para participar en este proyecto de INVESTIGACIÓN sobre *“Implicaciones de la falta de sueño en el alumnado de la Educación Infantil desde la perspectiva de sus docentes”*, hasta que decida lo contrario.

Firma de el/la participante:

Nombre de los investigadores: Alicia M<sup>a</sup> Portillo López

Institución en el que se realiza el estudio: Escuela Universitaria de Osuna

Firmas (de los investigadores):



## Anexo II

### ENTREVISTA 6

Se reproduce a continuación la transcripción de una de las entrevistas a título ilustrativo:

**1. ¿Qué señales o actitudes observa en el alumnado que le hacen pensar que podrían estar experimentando falta de sueño?**

Pues mira, las señales son muy evidentes. A primera hora manifiesta poca actividad, es decir, la atención es muy corta, a la hora de realizar las tareas son muy lentos, y justo después del recreo, a media mañana o así, ya es mucho más evidente, pues hay momentos de relajación, muchos se suelen dormir.

**2. ¿En qué momentos del día suele percibir con mayor claridad estos signos y por qué cree que ocurre en esos momentos?**

Mira, yo creo que hay dos momentos claves, a mi parecer. Puedes pensar que es a primera hora de la llegada, y creo que no, que coincide un poco más tarde, cuando es más evidente. En el momento del trabajo personal es donde la actividad es más individual y ese es un esfuerzo de concentración y atención, es cuando se nota esa falta de sueño y ese cansancio. El cansancio se manifiesta en forma de apatía, desinterés. Y también hay otro momento clave que es a media mañana, justo después, cuando hay momentos de relajación, es cuando incluso suelen quedarse dormidos.

**3. ¿Cómo ajusta su metodología cuando identifica que un niño o grupo de niños muestra signos de cansancio o falta de sueño?**

Es verdad que no suele coincidir un grupo muy numeroso, se suele dar en algunos alumnos determinados, lo que no llega a afectar a gran grupo o clase. Pero sí que coincide en determinadas fechas que los alumnos vienen más cansados. Me refiero, por ejemplo, a los días después de unas largas vacaciones, después de Navidad, después de verano, después de Semana Santa. En esos días es cuando sí suele cambiar un poco la metodología, porque organizas actividades más dinámicas, evitando actividades de mayor atención a últimas horas.

#### **4. ¿Cómo gestiona los momentos en los que el cansancio interfiere con la participación del alumnado en el aula?**

Pues este curso me ocurre solo con un caso concreto, tenemos una alumna que la mayoría de los días viene en esta situación, esa falta de sueño influye de tal manera que llega a desconectar por completo del aula.

Esto depende del momento del día, por ejemplo, en las actividades individuales la acompaño en su trabajo, me siento a su lado, dirijo un poco su trabajo. Cuando son actividades grupales le llamo constantemente la atención para que no se desconecte, y luego en otras ocasiones incluso la dejo descansar un poco, que duerma y luego despertarla para que pueda seguir.

#### **5. Desde su experiencia, ¿cómo influye la falta de sueño en el rendimiento académico del alumnado?**

Hombre, la influencia es negativa, ya que al no descansar bien la capacidad de atención es menor y la atención es menor. Entonces, si la atención es menor rinde menos y los contenidos que adquiere igual también afecta su memoria, por lo que tiene menos memoria.

#### **6. Sobre el alumnado con problemas de sueño, ¿considera que el cansancio afecta a la regulación emocional y a la conducta dentro del aula? ¿De qué manera?**

Creo que sí. Al estar cansado, con sueño, no te relacionas igual con los demás, no quiere que te molesten, él mismo se suele aislar, por lo que sí afecta. Un niño cansado, con sueño, se aísla un poco, pues presenta apatía, no le interesa lo que los demás le quieren decir, lo que quiere es descansar.

#### **7. ¿Cómo aborda su centro educativo la comunicación con las familias y la colaboración interna cuando se detecta que un niño podría estar afectado por la falta de sueño?**

Como te he dicho antes, no suele ser un problema general del aula, ni tampoco del centro. Más bien, a nivel particular, en determinados alumnos. Entonces, la intervención es directamente con la familia y el tutor, a través de llamadas de atención en tutoría, buscando posibles causas y ajustando soluciones. Si esta situación persiste, entonces el siguiente paso sería una llamada de atención desde dirección a la familia.