



# CIENCIA SURCOS

REVISTA CIENTÍFICA EDUCATIVA  
EDICIÓN II  
2024 / 2025



**Revista Digital de Divulgación Científica Ciencia Surcos  
(Edición II – 2024)**

**Comité Científico Revista Ciencia SURCOS II. Ed. ®**

- PhD. Marco Vinicio Pérez Narváez
- Licda. Mónica Janneth Monroy Buitrón
- Ing. Ligia Elizabeth Secaira Flores
- Ing. Cristian Eduardo Secaira Flores
- Mgr. Alexis Javier Solórzano Cabrera
- Psco. Cl(ef). Luciana Martina Secaira Vásconez

**ISBN: 978-9942-7105-2-9**



**Análisis del insomnio de niños, niñas y adolescentes (N.N.A) y sus efectos**

**Analysis of Insomnia in boys, girls and adolescents (B.G.A) and its effects**

**Análise da Insónia em crianças e adolescentes (C.A) e seus efeitos**

Mathias Benjamín Sánchez Sánchez

Unidad Educativa Surcos. Quito, Ecuador

ID ORCID: 0009-0002-6077-2697

mathias.sanchez\_est@colegiosurcos.edu.ec

María del Cisne Jaya Espinoza

Unidad Educativa Dr. Napoleón Paladines Carreño - Guayacanes

mariad.jaya@educacion.gob.ec

Darioleta Aurelina Cabrera Burgos

Escuela de Educación Básica Salamina

darioletaaurelina@gmail.com

Sandra Soraya Mendoza Mendoza

Escuela de Educación Básica Marieta Escobar Gavilánez

Sory-mend@hotmail.com

**Fecha de recepción:29/09/2023**

**Fecha de aprobación:28/06/2024**

## Resumen

El estudio titulado “Análisis del insomnio en niños, niñas y adolescentes (N.N.A) y sus efectos” tuvo como objetivo indagar sobre el insomnio y sus consecuencias, así como concientizar acerca de los trastornos del sueño y sus efectos en esta población. Se abordaron conceptos relacionados con el insomnio, su influencia en los N.N.A, sus efectos, trastornos asociados, y temas de psicología y psiquiatría clínica. Para sistematizar el objeto de estudio, se utilizó la metodología PRISMA. De los artículos seleccionados, se condensaron los más apropiados, representando el 24% del total, garantizando un abordaje científico desde diferentes contextos: macro, meso y micro. Las conclusiones revelan que los N.N.A suelen experimentar insomnio o sus derivaciones debido a factores emocionales y psicológicos como el estrés, la ansiedad y, en algunos casos, la depresión. Además, se destaca que las eras modernas interrumpen los buenos hábitos de sueño debido al uso recurrente de dispositivos electrónicos y el uso excesivo de tecnologías como las redes sociales y aplicaciones digitales, los cuales sobreestiman el cerebro y provocan falta de sueño. Finalmente, se observan los efectos del insomnio, que incluyen interferencias en el desarrollo neurocerebral, irritabilidad, falta de concentración y desórdenes emocionales, entre otros.

**Palabras clave:** Insomnio - (N.N.A) - Sueño - Trastornos

## Abstract

The study entitled "Analysis of insomnia in children and adolescents and its effects" aimed to investigate insomnia and its consequences, as well as to raise awareness about sleep disorders and their effects on this population. Concepts related to insomnia, its influence on N.N.A., its effects, associated disorders, and issues of clinical psychology and psychiatry were addressed. The PRISMA methodology was used to systematize the object of study. Of the selected articles, the most appropriate were condensed, representing 24% of the total, guaranteeing a scientific approach from different contexts: macro, meso and micro. The findings reveal that N.N.A. often experience insomnia or its derivations due to emotional and psychological factors such as stress, anxiety and, in some cases, depression. In addition, it is highlighted that modern eras disrupt good sleep habits



due to the recurrent use of electronic devices and the excessive use of technologies such as social networks and digital applications, which over-stimulate the brain and cause lack of sleep. Finally, the effects of insomnia are observed, which include interference in neurocerebral development, irritability, lack of concentration and emotional disorders, among others.

**Keywords:** Insomnia - (B.G.A) - Sleep - Disorders

## Resumo

O estudo intitulado “Análise da insônia em crianças e adolescentes (N.N.A) e seus efeitos” teve como objetivo investigar a insônia e suas consequências, bem como conscientizar sobre os distúrbios do sono e seus efeitos nessa população. Foram abordados conceitos relacionados à insônia, sua influência nas crianças, seus efeitos, distúrbios associados e temas de psicologia e psiquiatria clínica. Para sistematização do objeto de estudo foi utilizada a metodologia PRISMA. Dos artigos selecionados, foram condensados os mais adequados, representando 24% do total, garantindo uma abordagem científica a partir de diferentes contextos: macro, meso e micro. As conclusões revelam que crianças e adolescentes frequentemente apresentam insônia ou seus derivados devido a fatores emocionais e psicológicos como estresse, ansiedade e, em alguns casos, depressão. Além disso, destaca-se que as eras modernas interrompem os bons hábitos de sono devido ao uso recorrente de dispositivos eletrônicos e ao uso excessivo de tecnologias como redes sociais e aplicativos digitais, que estimulam demais o cérebro e causam falta de sono. Por fim, são observados os efeitos da insônia, que incluem interferência no desenvolvimento neurocerebral, irritabilidade, falta de concentração e distúrbios emocionais, entre outros.

**Palavras chaves:** Insônia - (C.A) - Sono - Distúrbios

## Introducción

La presente investigación aborda el análisis del insomnio en niños, niñas y adolescentes (N.N.A) y sus efectos. El insomnio es un trastorno que impide a una persona conciliar el sueño, incluso en un ambiente cómodo. Este trastorno puede afectar a cualquier persona, independientemente de su edad, y altera la actividad diaria de quienes lo experimentan. El sueño

es una necesidad humana fundamental y una condición biológica que contribuye a la recuperación física y mental, favoreciendo funciones cognitivas como la memoria, el aprendizaje y la atención.

Es importante recalcar que, debido a la pandemia del Covid-19, muchos N.N.A. experimentaron niveles altos de ansiedad y depresión, ocasionando insomnio. Esta problemática social también provocó un abuso constante de la tecnología. Por lo tanto, se pretende indagar sobre el insomnio y sus derivaciones, así como concientizar acerca de los trastornos del sueño y sus efectos en una población determinada.

## **Desarrollo**

En este apartado se abordarán conceptos, teorías y contextos, relacionados con el insomnio en los N.N.A.

### **1. Conceptos**

Para comenzar la conceptualización, es importante destacar el rol fundamental de la psicología clínica en el estudio del insomnio. La psicología clínica, como rama de la medicina, se encarga de diagnosticar y tratar los diversos trastornos del ser humano. Dado que el enfoque del estudio es abordar el insomnio desde sus bases hasta sus aspectos más complejos, se inicia con la psicología clínica. Esta disciplina no solo permite detectar el insomnio, sino también identificar sus causas y clasificar los diferentes tipos, estableciendo una base sólida para analizar sus efectos en niños, niñas y adolescentes.

#### **1.1. Psicología clínica**

La psicología clínica se dedica a evaluar, diagnosticar, tratar y prevenir trastornos mentales, emocionales y comportamentales en personas de todas las edades. Los psicólogos clínicos trabajan en diversos entornos, que incluyen hospitales, clínicas especializadas, consultorios privados, centros de salud mental y escuelas. El objetivo principal de esta disciplina es mejorar la salud emocional y mental de las personas, proporcionando herramientas útiles para enfrentar los desafíos de la vida diaria.

Los especialistas en psicología clínica adaptan los tratamientos a las necesidades únicas de cada paciente, utilizando una variedad de técnicas como la terapia cognitivo-conductual, la terapia psicodinámica y la terapia de juego, entre otras. Este enfoque multifacético considera los problemas específicos de cada individuo para maximizar los resultados del tratamiento (Fernández-García, 2021).

## **1.2. Psiquiatría clínica**

La psiquiatría clínica, como rama de la medicina, se centra en la investigación, diagnóstico y tratamiento de enfermedades mentales y emocionales. Para ayudar a los pacientes a superar estas afecciones, los psiquiatras ofrecen una variedad de tratamientos que incluyen psicoterapia, medicación y otras intervenciones psicosociales. Este campo médico aborda una amplia gama de enfermedades, desde trastornos comunes como la depresión y la ansiedad hasta condiciones más complejas como la esquizofrenia y el trastorno bipolar. Los psiquiatras clínicos llevan a cabo evaluaciones exhaustivas de cada paciente, realizan diagnósticos precisos y diseñan planes de tratamiento individualizados para mejorar su calidad de vida y bienestar emocional (Bertolín Guillén, 2021).

## **1.3 Insomnio**

El insomnio es un trastorno del sueño caracterizado por la dificultad persistente para iniciar, mantener o lograr un sueño adecuado. Este problema puede manifestarse de diversas formas, como dificultad para conciliar el sueño en un plazo de 30 minutos, despertarse de manera prolongada durante la noche o incapacidad para volver a dormirse tras despertarse. Los efectos del insomnio no se limitan al tiempo de sueño, sino que también afectan su calidad y perturban el ritmo circadiano. Entre los síntomas asociados se encuentran la fatiga, la irritabilidad, la dificultad para concentrarse y los trastornos del estado de ánimo. Además, el insomnio se relaciona con un mayor riesgo de enfermedades, un rendimiento laboral inferior y un aumento de accidentes. Este trastorno influye significativamente en la salud y el bienestar general del paciente. Para reducir el impacto negativo en la salud física y mental, así como en el funcionamiento diario, es fundamental abordar el insomnio de manera precisa mediante métodos adecuados de diagnóstico y tratamiento (Méndez Higuera et al., 2020).

#### **1.4 Insomnio pediátrico en niñas y niños**

El insomnio en niños se clasifica principalmente en dos categorías, el insomnio conductual y el insomnio relacionado con enfermedades médicas, neurológicas y psiquiátricas. Respecto al insomnio conductual, este se caracteriza por la dificultad para conciliar el sueño, despertares frecuentes durante la noche y dificultad persistente para volver a dormir. Los problemas de sueño en los primeros años de vida a menudo están relacionados con malos hábitos, como la falta de una rutina adecuada para dormir o la dependencia de la presencia de los padres para conciliar el sueño. Por otro lado, problemas médicos como el reflujo gastroesofágico, las alergias alimentarias y las otitis pueden contribuir al insomnio en niños pequeños. Estas condiciones de salud pueden agravar el insomnio conductual al interrumpir la calidad del sueño. Es crucial comprender que el insomnio en los niños puede tener un impacto significativo en su desarrollo cognitivo, su salud y su calidad de vida, así como en el bienestar de los padres y el funcionamiento familiar. Por lo tanto, es esencial abordar correctamente estas afecciones en la infancia para promover un descanso adecuado y un desarrollo saludable (Miano et al., 2014).

#### **1.5 Insomnio en adolescentes**

En los jóvenes el insomnio puede estar relacionado a pensamientos intrusivos y sentimientos desagradables, lo que podría indicar problemas psicológicos, causados por una variedad de factores, que pueden incluir, altos niveles de estrés por presiones académicas, problemas familiares o sociales. Evitar este tipo de pensamientos o sentimientos puede provocar un aumento en la activación física (como el ritmo cardíaco acelerado o la tensión muscular) y emocional (como la ansiedad o la angustia). Esta respuesta física y emocional intensificada puede interferir con el ciclo natural del sueño, dificultando que los jóvenes logren dormir adecuadamente. Investigaciones previas han demostrado una correlación entre los trastornos del estado de ánimo y los trastornos del sueño. Los jóvenes que experimentan insomnio pueden encontrarse atrapados en un círculo vicioso donde la falta de descanso afecta negativamente su capacidad para regular sus emociones, exacerbando así el problema del insomnio. De igual forma, los malos hábitos de sueño como horarios inconsistentes, o la exposición prolongada a pantallas pueden contribuir al desarrollo de esta afección. En última instancia, intervenir tempranamente en la gestión del



insomnio en jóvenes puede mejorar su calidad de vida diaria y prevenir posibles repercusiones negativas a largo plazo en su salud emocional y física.

(Alcaraz, 2021).

## 1.6 Tipos de Insomnio

Méndez Higuera et al., (2020), describen los distintos tipos de insomnio, entre los cuales se incluyen:

- **Episodios de insomnio:** caracterizado por la dificultad persistente para conciliar el sueño después de más de 30 minutos, este tipo de insomnio se asocia con complicaciones para lograr un sueño estable.
- **Insomnio de mantenimiento:** las personas que sufren este problema experimentan dificultades para conciliar el sueño por la noche. Pueden despertarse durante la noche o muy temprano en la mañana sin tener un horario establecido para dormir.
- **Insomnio crónico:** se refiere a problemas de sueño que persisten durante un período prolongado, ocurriendo más de tres noches a la semana y extendiéndose por al menos tres meses consecutivos. Este tipo de insomnio puede afectar gravemente la calidad de vida y el funcionamiento diario de las personas que lo padecen.
- **Insomnio agudo:** este es un tipo de insomnio de corta duración, relacionado con situaciones estresantes, cambios ambientales o acontecimientos importantes de la vida de una persona. El insomnio agudo suele resolverse una vez que se aborda la causa subyacente.
- **Insomnio comórbido:** se refiere al insomnio que muestra comorbilidad con otras afecciones médicas o psiquiátricas, como la depresión, ansiedad o trastorno de estrés postraumático. En estos casos, tratar la condición principal puede contribuir a mejorar el insomnio

Es importante tomar en consideración que el insomnio puede manifestarse de manera diferente en cada persona, y el tratamiento adecuado dependerá tanto de la causa subyacente como del tipo específico de insomnio que experimente cada individuo. Este enfoque personalizado es esencial para abordar efectivamente los trastornos del sueño

### **1.7 Efectos del Insomnio**

Kovacheva et al., (2023) Manifiestan que el insomnio en niños y adolescentes puede tener repercusiones negativas en todos los aspectos de su vida. Este trastorno puede afectar el desarrollo físico, emocional, cognitivo y social del niño, por ejemplo, puede incidir en las interacciones sociales, el estado de ánimo, la concentración y el rendimiento académico. Además, el insomnio prolongado puede tener efectos adversos en la salud y el bienestar general de los niños y adolescentes, predisponiéndolos a problemas de salud física y mental en el futuro. Por lo tanto, es crucial identificar y tratar de manera efectiva el insomnio en esta población.

### **1.8 Tratamiento del insomnio**

Es importante señalar que el insomnio tiene raíces multifactoriales, lo que subraya la necesidad de un enfoque de tratamiento personalizado que identifique los factores específicos de cada paciente, con la finalidad de guiar un tratamiento efectivo e integral. Entre los tratamientos más destacados se encuentra la Terapia Cognitivo-Conductual para el Insomnio (CBT-I), que identifica y reestructura los pensamientos y comportamientos que contribuyen a esta afección, aplicando técnicas de relajación, terapia de restricción del sueño y control de estímulos. Además, se menciona que es crucial mejorar la calidad del sueño mediante hábitos saludables, como mantener un horario regular, evitar ciertos alimentos antes de acostarse y crear un ambiente propicio para dormir. Dado que existe una fuerte correlación entre el insomnio y problemas psicológicos como la depresión mayor, pensamientos suicidas y suicidio consumado, es esencial abordar las causas subyacentes para tratar el insomnio de manera efectiva. En ciertas condiciones, se deben utilizar tratamientos farmacológicos, como medicamentos hipnóticos, antidepresivos o melatonina. Por último, se menciona que también se pueden emplear terapias alternativas naturales, como el yoga y la acupuntura, las cuales pueden ser beneficiosas (Araya, 2022).

## 2. Teorías

### 2.1 El uso inadecuado de aparatos electrónicos aumenta la probabilidad de insomnio en los N.N.A

El uso inadecuado de dispositivos electrónicos, como teléfonos móviles, computadoras y tabletas antes de dormir puede tener un impacto negativo en el sueño de niños y adolescentes. Las pantallas de estos dispositivos emiten luz azul, la cual interrumpe la producción de melatonina, una hormona crucial para regular el ciclo del sueño. Además, el contenido estimulante disponible en internet como las redes sociales, los videojuegos y otras aplicaciones puede mantener a los jóvenes mentalmente activos y dificultar que se relajen lo suficiente para conciliar el sueño. Investigaciones han demostrado que el uso prolongado de Internet y las redes sociales está asociado con un mayor riesgo de insomnio en adolescentes. La falta de sueño puede tener consecuencias negativas para la salud mental y física de los jóvenes, como somnolencia diurna, problemas de atención, bajo rendimiento académico, cambios de humor e incluso un aumento del riesgo de suicidio en casos extremos. Por lo tanto, establecer límites al uso de dispositivos electrónicos, especialmente antes de dormir, es crucial para fomentar un sueño saludable en niños y adolescentes (Infante et al., 2022).

### 2.2 Desarrollo neurológico deficiente a causa del insomnio en los N.N.A

Un sueño adecuado es esencial para el desarrollo neuronal y la maduración cerebral en todas las etapas de la vida. Durante el sueño se llevan a cabo procesos fundamentales como la consolidación de la memoria, el aprendizaje y el desarrollo neurológico. Desde un punto de vista fisiológico, el sueño es crucial para la neuroplasticidad, permitiendo la reorganización sináptica y la eliminación de metabolitos acumulados durante la vigilia. La falta de sueño puede afectar la capacidad de los niños para concentrarse y recordar, lo que repercute negativamente en su rendimiento académico y en su capacidad para aprender y desarrollarse de manera óptima. Además, se ha demostrado que la falta de sueño en niños y jóvenes incrementa los niveles de estrés, aumentando su vulnerabilidad a padecer trastornos como ansiedad y depresión (Mainar Jovaní, 2021).

### 3. Contexto

En el contexto del insomnio en los N.NA se realiza un análisis de componentes macro, meso y micro, entendidos estos desde espacios mundiales, regionales y locales.

#### 3.1 Contexto macro - Estudio mundial del insomnio en niñas, niños y adolescentes.

En el contexto global, se puede tomar como ejemplo a España, donde el insomnio afecta al 30% de los niños y adolescentes. Estos trastornos del sueño pueden tener un impacto significativo en su desempeño académico, estado anímico, comportamiento y calidad de vida en general. Además, el insomnio en niños y jóvenes puede agotar y estresar a los padres o cuidadores. En España, el uso de fármacos que inducen el sueño ha aumentado entre los niños y adolescentes que sufren de insomnio. Sin embargo, el uso prolongado de estos medicamentos puede causar efectos no deseados y complicar el tratamiento. Por lo tanto, es crucial considerar tanto los tratamientos farmacológicos como los no farmacológicos para abordar el insomnio en esta población (García Viera, 2019).

#### 3.2 Contexto meso – Análisis del insomnio niñas, niños y adolescentes en Latinoamérica.

En el contexto regional se tomará como ejemplo a Colombia. Un estudio presentado en Bucaramanga tuvo como objetivo identificar la relación entre los malos hábitos del sueño y la presencia de sobrepeso u obesidad en niños de 0 a 15 años. Entre los objetivos específicos del estudio se incluyen evaluar las características del sueño según el grupo de edad, determinar la prevalencia de trastornos del sueño, evaluar el estado nutricional, los hábitos alimenticios, la actividad física, y determinar la prevalencia de obesidad y sobrepeso en la población estudiada. El estudio subraya que la falta de sueño se ha relacionado con un aumento del apetito y describe los cambios hormonales pueden llevar al aumento de peso cuando una persona no duerme lo suficiente. Además, el estudio plantea que mejorar los hábitos de sueño podría tener un impacto positivo no solo en el control del peso, sino también en el rendimiento académico y el bienestar emocional de los niños y adolescentes. Esto sugiere que intervenciones dirigidas a mejorar la higiene del sueño podrían ser una estrategia integral para abordar múltiples aspectos de la salud infantil y juvenil en la región (Callejas et al., 2021).



### **3.3 Contexto micro – Trastornos de insomnio niñas, niños y adolescentes en Ecuador**

En el contexto local se tomará como ejemplo a la ciudad de Quito. Según un estudio reciente, el 42% de los estudiantes de secundaria en Quito experimentan insomnio, siendo el insomnio subclínico el tipo más frecuente afectando al 34.2% de los adolescentes estudiados. Variados factores contribuyen al problema del insomnio en esta población. El estilo de vida moderno y la presión académica emergen como principales desencadenantes, provocando estrés, ansiedad y otros trastornos del estado de ánimo. Además, el uso excesivo de dispositivos electrónicos antes de dormir altera el ritmo circadiano, dificultando conciliar el sueño. La alta prevalencia de insomnio también puede atribuirse al entorno urbano de Quito, afectado por la contaminación lumínica y acústica, así como por el estrés asociado con vivir en una ciudad grande. Otros factores como la falta de ejercicio, una dieta poco saludable y la exposición a situaciones de violencia o inseguridad también juegan un rol significativo. Estos hallazgos subrayan la importancia de abordar el insomnio entre los estudiantes secundarios de Quito mediante intervenciones dirigidas a mitigar los efectos del estilo de vida moderno y la carga académica, mejorar el entorno urbano y promover hábitos de vida más saludables. Es crucial realizar más investigaciones para comprender mejor la interacción de estos factores y desarrollar estrategias efectivas para prevenir y tratar el insomnio en esta población estudiantil (Asimbaya Cadena et al., 2022).

#### **4. Metodología:**

Para la búsqueda de información se utilizó la metodología de sistematización de búsqueda PRISMA, considerando cada una de sus fases de la siguiente manera:

##### **4.1. Fase 1: Identificación**

En esta fase se identificaron 50 documentos distribuidos en distintos componentes de búsqueda. Utilizando Google Académico, se emplearon 25 operadores booleanos: 11 artículos con "AND", 8 con "OR" y 6 con "NOT". Se obtuvieron aproximadamente 14,200 resultados, de los cuales se filtraron 48. Además, al utilizar el operador "filetype", se encontraron alrededor de 13,600

resultados, de los cuales se filtró 1 registro. Adicionalmente, se identificó manualmente 1 registro mediante la herramienta Conectpapers.

#### 4.2. Fase 2: Cribado

Una vez identificados los documentos, se procedió a la fase de cribado, que implicó una revisión exhaustiva de cada estudio consultado para detectar elementos duplicados y eliminados. Durante este proceso, se conservaron 29 registros para la siguiente fase, mientras que se excluyeron 21 registros. Se identificaron 2 registros duplicados en el repositorio.

#### 4.3. Fase 3: Idoneidad

Una vez identificados los datos, se procede a la fase de cribaje, que permite analizar profundamente cada estudio consultado, identificando elementos duplicados y eliminados. Los resultados fueron los siguientes: tras una lectura selectiva, se excluyeron 17 artículos. De los 12 artículos conservados, 7 aportaban conceptos relevantes a la investigación, 2 generaban teorías y 3 analizaban el contexto mundial, regional y local.

#### 4.4. Fase 4: Inclusión

Una vez realizadas las fases de identificación, cribaje e idoneidad han sido seleccionados 12 artículos:

- **Artículo 1:** En el estudio titulado: “**Deontología y confidencialidad en psiquiatría y psicología clínica en España**”, se menciona que, en el ámbito de la salud mental, los códigos deontológicos nacionales e internacionales regulan la ética profesional de psiquiatras y psicólogos clínicos. Este estudio realiza un análisis crítico de los códigos españoles e internacionales, destacando la confidencialidad como fundamental y la necesidad de formación continua para los profesionales. Manifiestan que, en situaciones delicadas, como riesgos de heteroagresión, suicidio, consumo de sustancias y casos que involucren a menores, puede surgir un conflicto entre la confidencialidad y el deber de

proteger a terceros. En conclusión, el documento subraya la necesidad imperante de lograr un equilibrio entre los principios éticos y legales asociados a la confidencialidad en el ámbito de la psiquiatría y la psicología clínica en España.

- **Artículo 2:** En el artículo “**Trastornos del sueño y prevalencia de obesidad o sobrepeso en lactantes, escolares, preadolescentes y adolescentes**”, se determinó la relación entre la alteración del sueño y los riesgos de la obesidad y el sobrepeso en lactantes, escolares, preadolescentes y adolescentes. La metodología utilizada fue un estudio observacional, descriptivo y transversal. Se concluyó que, debido a diversos factores, los hábitos de sueño en la juventud son cada vez más insalubres. Demostrando que la falta de sueño y la baja calidad del mismo están significativamente asociados con un mayor índice de masa corporal. Estos resultados subrayan la importancia de promover buenos hábitos de sueño como una estrategia para prevenir la obesidad infantil y juvenil.
- **Artículo 3:** El objetivo principal del documento titulado “**Identificación de trastorno del insomnio y calidad del sueño en adolescentes entre los 12 a 18 años en institución educativa de Bucaramanga**” fue identificar la presencia de trastornos del sueño, incluido el insomnio, en adolescentes de 12 a 18 años de una institución educativa en Bucaramanga. El estudio promovió estrategias de intervención para su prevención y cuidado. La metodología empleada fue descriptiva. En conclusión, el documento evidencia que los trastornos del sueño, especialmente el insomnio, constituyen un problema de salud pública que impacta la salud física y mental de la población, especialmente la de los jóvenes.
- **Artículo 4:** El estudio denominado “**Uso y abuso de dispositivos móviles y su rol en el desarrollo de trastornos del sueño en adolescentes**” se centró en analizar el impacto del uso y abuso de dispositivos móviles en el desarrollo del insomnio. Utilizando una metodología de revisión narrativa, se exploró la relación entre el tiempo de pantalla antes de dormir y los patrones de sueño. Los hallazgos indican que el uso excesivo de tecnología e internet justo antes de acostarse puede perturbar significativamente el sueño, destacando la importancia de regular el uso de dispositivos electrónicos para promover un descanso adecuado.

- **Artículo 5:** La investigación titulada “**Sueño y rendimiento académico: estudio correlacional en niños y adolescentes ecuatorianos durante el confinamiento por covid-19**”, analizó el sueño y el rendimiento académico de los adolescentes ecuatorianos durante el confinamiento, participaron 402 niños y adolescentes de 8 a 15 años. Empleando un enfoque cuantitativo relacional, se evaluaron las calificaciones finales y se recopilaron datos sociodemográficos, además de aplicar el Test de Trastornos del Sueño de Bruni. Los resultados destacan la importancia crítica de mantener buenos hábitos de sueño en esta población para mitigar los efectos adversos en su salud mental y rendimiento académico. Se encontró una correlación significativa ( $0,76; p < .001$ ) entre la calidad del sueño y el rendimiento académico, evidenciando diferencias significativas ( $p < .001$ ) en el rendimiento entre los grupos con descanso adecuado y los que presentaban dificultades para dormir.
- **Artículo 6:** El documento denominado “**Situación de la psicología clínica en el Sistema Nacional de Salud (SNS) y perspectivas de crecimiento**”, tiene como objetivo analizar la situación actual de la psicología clínica dentro del Sistema Nacional de Salud y explorar sus posibles áreas de expansión. La metodología empleada en el artículo consistió en una revisión de documentos que proporcionan datos sobre los recursos humanos disponibles en el SNS. En conclusión, según el artículo, la psicología clínica emerge como una especialidad capaz de proponer y desarrollar nuevos métodos para fortalecer su papel dentro del sistema de salud.
- **Artículo 7:** El estudio denominado “**Insomnio: conceptos generales y estrategias terapéuticas**”, analizó y abordó el tema del insomnio, ofreciendo una revisión de conceptos generales y estrategias terapéuticas asociadas. La metodología utilizada en el artículo se basó en una revisión bibliográfica exhaustiva. El artículo subraya la importancia del insomnio y otros trastornos del sueño, destacando su impacto significativo en la calidad de vida de las personas que los experimentan.
- **Artículo 8:** El propósito del artículo “**Estudio correlacional: evitación experiencial, insomnio y rumiación en adolescentes**” fue analizar la relación entre la evitación



experiencial, el insomnio y la rumiación en adolescentes. La metodología empleada fue un estudio observacional correlacional transversal con una muestra no clínica. En conclusión, el artículo destaca la correlación entre estas tres variables, sugiriendo una posible relación recíproca donde la evitación experiencial puede conducir a la rumiación, contribuyendo así al desarrollo del insomnio.

- **Artículo 9:** El documento titulado **“Insomnio pediátrico: clínica, diagnóstico y tratamiento”** tiene como objetivo analizar y discutir los conceptos relacionados con el insomnio pediátrico y sus tratamientos. La metodología utilizada en el artículo fue una revisión y recopilación de lecturas existentes sobre el insomnio pediátrico. En conclusión, el artículo destaca la importancia del insomnio pediátrico al desglosar diferentes tipos de trastornos del sueño y explorar diversas estrategias terapéuticas para abordarlo.
- **Artículo 10:** El artículo denominado **“Tratamiento cognitivo-conductual en una adolescente con insomnio y ansiedad”** que tiene como objetivo analizar los tratamientos cognitivos y conductuales de una adolescente con insomnio y ansiedad. La metodología utilizada en el documento fue una revisión, en donde se recopilaron y analizaron investigaciones, estudios, revisiones, metaanálisis y guías clínicas anteriores relacionadas con el tema. En conclusión, el documento resalta la importancia de abordar el insomnio pediátrico, considerando causas, manifestaciones y posibles tratamientos, además se encontró que actualmente la Terapia Cognitivo Conductual es la intervención psicológica con mayor evidencia científica, mostrando efectividad independientemente del formato de tratamiento. Se resalta la necesidad de realizar más ensayos clínicos aleatorios.
- **Artículo 11:** El documento denominado **“Manejo del insomnio en niños y adolescentes afectados por el Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) e intervenciones enfermeras”** tiene como objetivo analizar las consecuencias del TDAH y su abordaje, así como las intervenciones de enfermeras en niños y adolescentes diagnosticados con TDAH que también presentan insomnio. La metodología empleada en el artículo fue una revisión bibliográfica narrativa. En última instancia, el documento destaca que el TDAH tiene un impacto significativo en las personas que lo padecen, no solo

en las funciones cognitivas y sociales, así como en la adaptación al estrés, sino también en sus patrones de sueño y descanso.

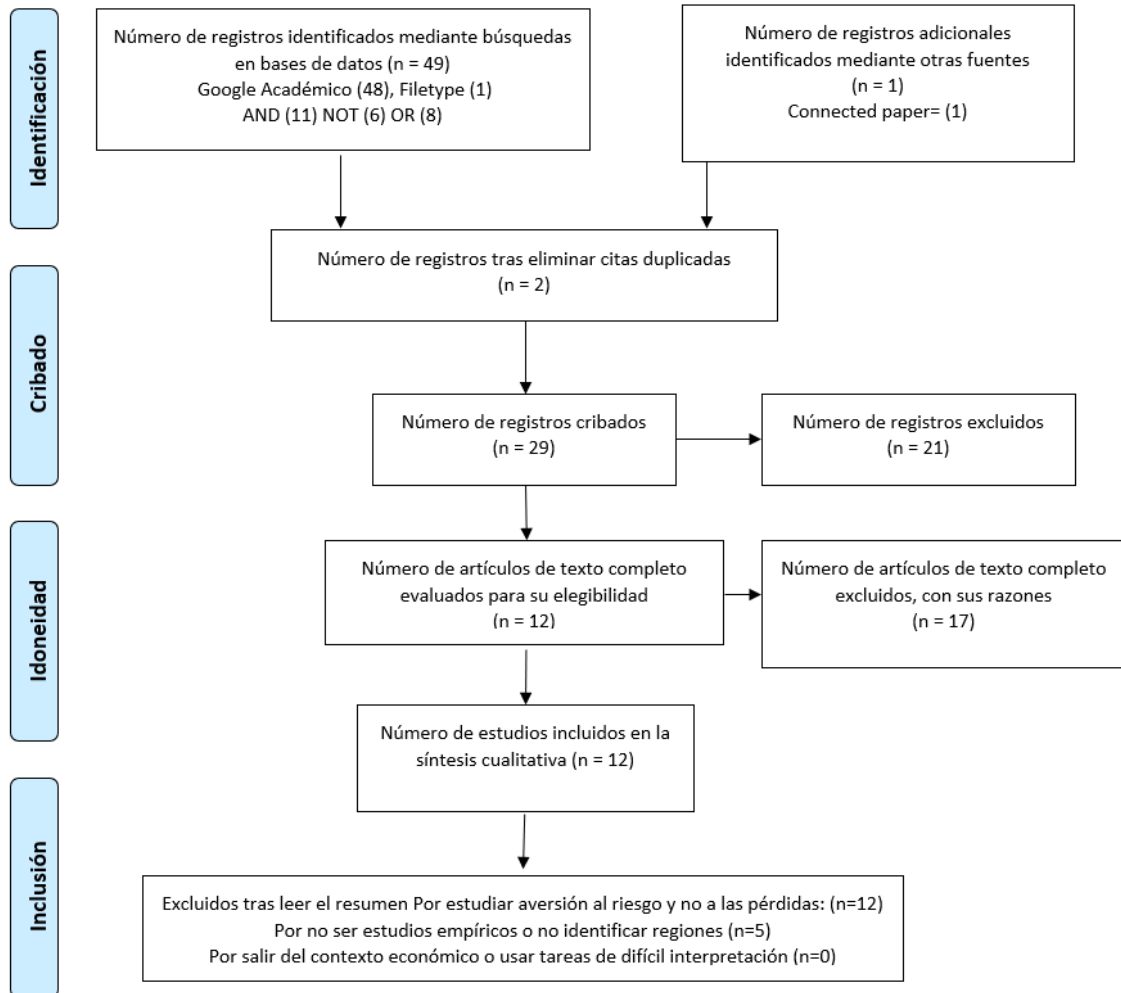
- **Artículo 12:** El artículo titulado “**Uso de internet y su relación con depresión, insomnio y autoestima en estudiantes de bachillerato, Quito (Ecuador)**” tiene como objetivo analizar la correlación entre la adicción al internet y los trastornos del sueño, depresión y autoestima en estudiantes de bachillerato en Quito – Ecuador. La metodología utilizada en el documento fue un enfoque observacional, cuantitativo de cohorte transversal. Se encontró que las tasas de prevalencia para el riesgo de adicción a internet, depresión, insomnio y baja autoestima fueron del 46%, 62%, 42% y 76%, respectivamente. Según el estudio, se observó que el riesgo de adicción a internet estuvo significativamente asociado con la presencia de síntomas depresivos e insomnio.

#### 4.5 Porcentaje total de elementos sistematizados

Se analizaron un total de 50 artículos, una vez aplicada la metodología PRISMA se categorizaron 12, lo que representa el 24% del total de artículos confiables para la presente investigación:



**PRISMA 2009 Diagrama de Flujo (Spanish version - versión española)**



Nota: Sánchez. M. (2024): Sistematización metodología PRISMA

## Conclusiones

El sueño es una necesidad humana básica que contribuye a la recuperación física y mental, favoreciendo funciones cognitivas como la consolidación de la memoria, el aprendizaje y la atención. En este contexto, el insomnio es un trastorno del sueño que afecta significativamente la salud y el bienestar general de las personas que lo padecen. Los causantes de este trastorno incluyen estrés, ansiedad, problemas personales, condiciones médicas, neurológicas y psiquiátricas, e incluso el uso excesivo de tecnología antes de dormir. Este trastorno puede generar dificultades para concentrarse, bajo rendimiento académico, irritabilidad, cambios de humor, vulnerabilidad a padecer trastornos mentales e incluso afectar el desarrollo neuronal.

Es fundamental mejorar la calidad del sueño adoptando hábitos saludables, como mantener un horario regular, evitar ciertos alimentos antes de acostarse y crear un ambiente propicio para dormir. Limitar el uso de dispositivos electrónicos es especialmente importante, ya que se ha demostrado que pueden interferir con la producción de melatonina y dificultar la conciliación del sueño. En conclusión, buscar alternativas y promover buenos hábitos de sueño es esencial para evitar la prolongación del insomnio. Además, es crucial buscar ayuda profesional para detectar el tipo de trastorno y determinar el tratamiento adecuado.

**Conflicto de intereses:** Los autores no tiene ningún conflicto de interés relacionado con la presente investigación; por lo que permiten el uso y divulgación a través de la revista Ciencia Surcos (by).



Para citar el presente artículo: Sánchez. M. Et, al. (2024). Análisis del insomnio de niños, niñas y adolescentes (N.N.A) y sus efectos. Revista Ciencia Surcos. II edición.

## Referencias bibliográficas

Álvarez González, A. V., Barajas Caicedo, L. F., Navarro Suárez, D., & Luna Rueda, A. D. P. (2021). Efectos del cronotipo, calidad y duración del sueño sobre desempeño cognitivo en adolescentes.

- Ardila Gutiérrez, M. A., Cáceres Ramírez, C., Ruiz Álvarez, M. A., Pinilla Aldana, S., Zuluaga Amaya, M. F., & Monge Briceño, V. I. (2019). Trastornos del sueño y prevalencia de obesidad o sobrepeso en lactantes, escolares, preadolescentes y adolescentes. Universidad Autónoma de Bucaramanga UNAB.
- Arboledas, G. P., Insuga, V. S., Luque, M. J. J., Gomariz, C. F., Vicario, I. H., Rosello, A. L., ... & Madrid, J. A. (2017, March). Insomnio en niños y adolescentes. Documento de consenso. In *Anales de Pediatría* (Vol. 86, No. 3, pp. 165-e1). Elsevier Doyma.
- Andreu, M. M., & Arboledas, G. P. (2013). Trastornos del sueño durante la adolescencia. *Rev Formación Continuada Sociedad Española Med Adolescencia*, 3(I), 29-66.
- Alcaraz, V. O. (2021). Estudio correlacional: evitación experiencial, insomnio y rumiación en adolescentes. *MLS Psychology Research*, 4(1).
- Araya, L. E. (2022). INSOMNIO: CONCEPTOS GENERALES Y ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS. *Revista Cúpula*, 36(2), 28-37.
- Baños-Chaparro, J., Ramos-Vera, C., & Ynquillay-Lima, P. (2023). Ideación suicida, ansiedad e insomnio: un análisis de mediación en adolescentes. *Límite (Arica)*, 18, 0-0.
- Berovides Antón, R. M., & Díaz Maren, D. (2023). Manifestaciones psicopatológicas en una adolescente debido al impacto de la COVID-19. *Revista Cubana de Pediatría*, 95.
- Burillo Ruiz, B. M. (2018). Diseño de juego de mesa como herramienta para dar a conocer las consecuencias del insomnio tecnológico por el excesivo uso de las Redes Sociales.
- Bertolín Guillén, J. M. (2021). Deontología y confidencialidad en psiquiatría y psicología clínica en España. *Revista de Bioética y Derecho*, (52), 173-183.
- Barca, G. C. El adolescente cansado.

Baquero, L. C. M., Pinzón, M. A. V., & Prada, M. P. P. DEPRESIÓN, SUICIDIO, INSOMNIO Y TRASTORNOS MENTALES.

Benavides Portilla, E. J. (2018). Insomnio como factor asociado a suicidalidad en adolescentes de la Universidad Privada Antenor Orrego.

Callejas, R. Á., de Armas Domínguez, A. M., Rodríguez, M. D. L. Á. P., & López, S. G. (2021). Trastornos del sueño-vigilia como marcadores de ideación suicida: una revisión sistemática de la literatura. *Investigación, Sociedad y Desarrollo*, 10(2), e34610212736-e34610212736.

Chávez, M., Nava, M., Palmar, J., Martínez, M. S., Graterol Rivas, M., Contreras, J., ... & Bermúdez, V. (2017). En búsqueda del hipnótico ideal: tratamiento farmacológico del insomnio. *Archivos Venezolanos de Farmacología y terapéutica*, 36(1), 10-21.

Canals, J., Domenech, E., Ballart, J. F., & Martí-Henneberg, C. (1996). Autovaloración del insomnio en la adolescencia temprana. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, (2), 94-101.

Calle, J. K. G. (2014). RELACIÓN ENTRE SUEÑO Y HÁBITOS ALIMENTICIOS CON EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ADOLESCENTES DEL INSTITUTO PEDAGÓGICO INTERCULTURAL BILINGÜE “QUILLOAC” CAÑAR, 2014 (Doctoral dissertation, Universidad de Cuenca).

Cuadros-López, A., Chiquito-Salguero, F., Padilla, P., & Calderón, J. A. (2023). Sueño y rendimiento académico: estudio correlacional en niños y adolescentes ecuatorianos durante el confinamiento por covid-19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 11189-11209.

Cadena, V. N. A., & Taramuel, K. F. L. (2022). Uso de internet y su relación con depresión, insomnio y autoestima en estudiantes de bachillerato, quito. *Más Vida*, 4(2), 160-177.

Escobar-Córdoba, F., Quijano-Serrano, M., & Calvo-González, J. M. (2017). Evaluación del insomnio como factor de riesgo para suicidio. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de Córdoba*, 74(1), 37-45.

- Fonseca Pedrero, E., Pérez Álvarez, M., Al-Halabí Díaz, S., Inchausti Gómez, F., López Navarro, E., Muñiz Fernández, J., ... & Montoya Castilla, I. (2021). Tratamientos psicológicos empíricamente apoyados para la infancia y adolescencia: estado de la cuestión. *Psicothema*.
- Fernández-García, X. (2021). Situación de la psicología clínica en el Sistema Nacional de Salud (SNS) y perspectivas de crecimiento (Doctoral dissertation, Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés-SEAS. -Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid (copmadrid)).
- García Viera, A. (2019). Manejo del insomnio en niños y adolescentes afectados por el Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) e intervenciones enfermeras (Bachelor's thesis).
- Hernández, Y. C., Santana, Y. L., Rojas, Y. V., & Wilson, A. L. (2015). Intento suicida y adolescencia. *Revista Información Científica*, 90(2), 252-260.
- Hidalgo Quintana, S. (2016). Evaluación del insomnio en estudiantes.
- Hernández, O. M., Martínez, O. M., & Izquierdo, Y. B. (2019). Trastorno de insomnio. Consideraciones actuales. *Revista médica electrónica*, 41(2), 483-495.
- Ibañez Esquerre, J. S. (2021). Violencia domestica como factor asociado a insomnio en adolescentes de educación secundaria de la Institución Educativa 80040 Divino Maestro en el periodo julio-agosto 2020.
- Infante, J. A. C., Romero, M. A. B., Amaya, P. M. D. C., Lara, D. C. I., & Saravia, H. E. M. (2022). Uso y abuso de dispositivos móviles y su rol en el desarrollo de trastornos del sueño en adolescentes. *Alerta, Revista científica del Instituto Nacional de Salud*, 5(1), 50-56.
- Jesús, C. I., Luis, V. T., & Hernán, V. U. (2010). Depresión, ideación suicida e insomnio en universitarios de Saltillo, problemas relevantes de salud pública. *Revista Mexicana de Neurociencia*, 11(1), 30-32.



- Kovacheva, K., & Muñoz, M. D. L. F. R. (2023). El tratamiento psicológico del insomnio durante la infancia: Una revisión paraguas. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 10(1), 5.
- López-Muciño, L. A., García-Torres, I. A., Acosta-Hernández, M. E., & García-García, F. (2022). ¿Cómo influye la falta de sueño sobre la conducta adictiva? *Revista Médica de la Universidad Veracruzana*, 21(1), 57-66.
- Mieres, D. O., & Medina, C. L. A. (2020). Relación entre calidad de sueño e indicadores de ansiedad y depresión. *ScientiAmericana*, 7(2), 45-56.
- Maté, J., Hollenstein, M. F., & Gil, F. (2004). Insomnio, ansiedad y depresión en el paciente oncológico. *Psicooncología*, 1(2-3), 211-30.
- Méndez-Bustos, P., Fuster-Villaseca, J., Tapia, A., & Lopez-Castroman, J. (2022). Clinical, psychological, social, and family characterization of suicidal behavior in Chilean adolescents: A multiple correspondence analysis. *Education Statistics Quarterly*, 22(06), e002567-e002567.
- Méndez Higuera, D. K., Muñoz Rodríguez, A. F., & Fajardo Martínez, Y. A. (2020). Identificación de trastorno del insomnio y calidad del sueño en adolescentes entre los 12 a 18 años en una institución educativa de Bucaramanga.
- Mainar Jovaní, J. Tratamiento cognitivo-conductual en una adolescente con insomnio y ansiedad.
- Miano, S., & Peraita-Adrados, R. (2014). Insomnio pediátrico: clínica, diagnóstico y tratamiento. *Rev Neurol*, 58, 35-42.
- Ortiz, O. M., Sánchez-Mora, N., Herraes, D. F., & López, C. A. (2008). Valeriana en el tratamiento a largo plazo del insomnio. *Revista colombiana de psiquiatría*, 37(4), 614-626.
- Pizarro, M. M. S., & Pereyra, E. J. (2021). Factores asociados a la ideación del suicidio en adolescentes. Algunas evidencias en Argentina. *Astrolabio. Nueva Época*, (26), 160-181.

- Peña Galbán, L. Y., Casas Rodríguez, L., Padilla de la Cruz, M., Gómez Arencibia, T., & Gallardo Álvarez, M. (2002). Comportamiento del intento suicida en un grupo de adolescentes y jóvenes. *Revista Cubana de medicina militar*, 31(3), 182-187.
- Ramón Arbués, E., Martínez Abadía, B., Granada López, J. M., Echániz Serrano, E., Pellicer García, B., Juárez Vela, R., ... & Sáez Guinoa, M. (2019). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutrición hospitalaria*, 36(6), 1339-1345.
- Ruvalcaba Pedroza, K. A., González Ramírez, L. P., & Jiménez Ávila, J. M. (2021). Depresión y ansiedad en estudiantes de Medicina durante el confinamiento por la pandemia de COVID-19. *Investigación en educación médica*, 10(39), 52-59.
- Sarraís, F., & de Castro Manglano, P. (2007). El insomnio. In *Anales del sistema sanitario de Navarra* (Vol. 30, pp. 121-134). Gobierno de Navarra. Departamento de Salud.
- Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria. (2018). Fisiología y trastornos del sueño prevalentes en pediatría. *Pediatría Integral*, 22(8), 372-458.
- Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia. (2013). *Adolescere: Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia* (Vol. I, No. 3). Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia.
- Talero, C., Durán, F., & Pérez, I. (2013). Sueño: características generales: Patrones fisiológicos y fisiopatológicos en la adolescencia. *Revista Ciencias de la Salud*, 11(3), 333-348.
- Vaca, D., & Mayorga, D. (2021). Estados emocionales y su relación con el insomnio en el personal de salud durante pandemia. *Enfermería Investiga*, 6(1), 20-26.
- Zumba-Tello, D., & Moreta-Herrera, R. (2022). Afectividad, Regulación Emocional, Estrés y Salud Mental en adolescentes del Ecuador en tiempos de pandemia. *Revista de Psicología de la Salud*, 10(1).

## ¡Divulgar Ciencia para Cambiar el Mundo!

En un mundo en constante evolución, la investigación se erige como el pilar fundamental para transformar y mejorar la realidad educativa en todos sus ámbitos, por lo tanto; no solo se trata de transmitir conocimientos, sino de fomentar un pensamiento crítico y una cultura de investigación que permita a docentes, estudiantes y autoridades encontrar soluciones innovadoras a los desafíos actuales. En esta segunda edición de Ciencia SURCOS, destacamos la importancia de la investigación como herramienta esencial para la construcción de una educación de calidad, inclusiva y adaptada a las necesidades de nuestra sociedad.

A través de nuestras páginas, compartimos experiencias, estudios y reflexiones que invitan a la comunidad educativa a sumarse al compromiso de investigar para cambiar realidades. Creemos firmemente que el conocimiento generado desde nuestras aulas puede y debe impactar positivamente en la formación de individuos capaces de enfrentar y superar los retos actuales, les invitamos a todos a ser parte activa de este movimiento transformador, haciendo de la investigación una práctica cotidiana y fundamental en nuestro quehacer educativo.

Atentamente,  
Comité Científico CS II Ed. 2024



**CIENCIA  
SURCOS**  
REVISTA CIENTÍFICA EDUCATIVA  
EDICIÓN II  
2024 / 2025

ISBN: 978-9942-7105-2-9

