





---

**Licenciatura en Organización y Gestión Educativa**

**Trabajo Final de la Licenciatura en**

**Organización y Gestión Educativa**

**Influencia de la privación de sueño  
en adolescentes en su vida escolar**

**Alumna: Prof. Elsa Reyes**

**Directora: Esp. María Cecilia Barni**

**Año 2018**

## ***Agradecimientos***

A Dios, quien me guía y acompaña en todas las circunstancias de mi vida.

A mi esposo, por su permanente acompañamiento y cariño.

A mis hijos, por su amor infinito.

A mi familia, especialmente a mi madre.

A mi mentora Cecilia Barni, por apuntalar mi camino siempre.

## Tabla de contenidos

### Índice

<b>Índice de abreviaturas .....</b>	<b>4</b>
<b>Índice de tablas y Figuras.....</b>	<b>5</b>
<b>PRIMERA PARTE. EL MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>9</b>
<b>Capítulo 1. El sueño y los adolescentes .....</b>	<b>10</b>
1.1 Adolescentes .....	11
1.2 Fisiología del sueño en los adolescentes .....	13
1.3 La influencia de la sociedad de la información en los ritmos de descanso de los adolescentes .....	15
1.4 La importancia del descanso en el proceso de aprendizaje .....	17
1.5 Influencia de la familia en la agenda y hábitos del adolescente .....	19
<b>Capítulo 2. Estrategias de Gestión Educativa en .....</b>	<b>22</b>
<b>el Colegio San Ladislao .....</b>	<b>22</b>
2.1 Qué se entiende por Gestión Educativa .....	23
2.2 Qué se entiende por Estrategia .....	24
2.3 Planificación de estrategias de gestión educativa .....	25
2.3 Características del colegio San Ladislao .....	26
2.4 Relación de la escuela con la familia .....	27
<b>SEGUNDA PARTE: EL DISEÑO METODOLÓGICO.....</b>	<b>31</b>
3.1 Diseño metodológico .....	33
3.2 Muestra.....	34
3.3 Instrumentos de medición .....	36

<b>Capítulo 4. Resultados y análisis de resultados .....</b>	<b>40</b>
4.1 Resultados de las entrevistas a padres .....	41
4.2 Resultados de las encuestas al personal directivo .....	46
4.3 Resultados de la administración de los diarios de sueño a los alumnos.....	50
<b>Conclusiones .....</b>	<b>57</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>61</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>66</b>

## Índice de abreviaturas

<b>EEG</b>	Electroencefalograma
<b>HZ</b>	Hertz
<b>MOR</b>	Movimientos oculares rápidos
<b>REM</b>	Rapid Eye Movement
<b>NOREM</b>	No Rapid Eye Movement
<b>SOL</b>	Sueño de Ondas Lentas
<b>NREM</b>	No Rapid Eye Movement
<b>MINEDUC</b>	Ministerio de Educación
<b>UNESCO</b>	United Nations Educational Scientific and Cultural Organization
<b>P1</b>	Padre entrevistado 1
<b>P2</b>	Padre entrevistado 2
<b>P3</b>	Padre entrevistado 3
<b>P4</b>	Padre entrevistado 4

## Índice de tablas y Figuras

<b>Índice de figuras</b>	
Figura 1. Etapas de sueño y sus implicaciones	15
Figura 2. Elemento que intervienen en la gestión educativa	26
Figura 3. Composición de los alumnos	36
Figura 4. Promedio de edades	36
Figura 5. Diario de sueño-vigilia	38
Figura 6. Aprendizaje. Familia. Hábitos	42
Figura 7. Orientación de la escuela con respecto al tema	44
Figura 8. Estrategias de gestión del colegio San Ladislao	46
Figura 9 Relación escuela-familia con respecto al tema	48
Figura 10 Fin de semana	49
Figura 11 Cantidades de horas de sueño	50
Figura 12 Cantidades de sueño según sexo	51
Figura 13 Cantidad de sueño de participantes masculino los 7 días de la semana	52
Figura 14 Cantidad de sueño de participantes de sexo femenino los 7 días de la semana	53
<b>Índice de tablas</b>	
Tabla 1. Desagregado de variables, dimensiones e indicadores.	36
Tabla 2. Entrevista a padres	39
Tabla 3. Entrevista a personal directivo	40

## Introducción

Una de las problemáticas con las que nos enfrentamos los docentes en la actualidad al transitar el aula, es la falta de adecuado descanso de nuestros alumnos. En las primeras horas de la mañana el paisaje es el mismo, muchos chicos se encuentran en un estado somnoliento y hasta en ocasiones se les dificulta realizar actividades pedagógicas.

El nivel de atención y concentración se ve afectado por la escasez de adecuado “descanso”. Al respecto Carskadon (2002) establece que “... hay algunos datos que indican que con la llegada de la pubertad y de la educación secundaria disminuye el número de horas que chicos y chicas destinan al sueño, lo que supone un incremento de la somnolencia diurna que puede tener algunas consecuencias negativas sobre sus actividades cotidianas.” (Citado en Oliva Delgado, 2011, p. 542). Constituye una situación que se produce por el acceso vertiginoso a todo tipo de información, y los constantes distractores que impiden el normal desarrollo del período de sueño. Para Cardinali (2007) “... el proceso del aprendizaje está profundamente influido por el ritmo circadiano de sueño-vigilia. El sueño posee un rol importantísimo en el proceso del aprendizaje, ya que permite la consolidación a largo plazo de la memoria” (p. 129).

A su vez, otras investigaciones otorgan una relación directa entre rendimiento y cantidad de horas de sueño que tienen los alumnos en las aulas. Al respecto Campos (2010) nos aclara que el sueño: “... está relacionado con los procesos cognitivos, principalmente en lo que se refiere a la consolidación de los aprendizajes. Además, la falta de sueño puede disminuir los sistemas atencionales, las destrezas motoras, la motivación, las habilidades del pensamiento, la memoria, la capacidad de planificación y ejecución” (p. 8).

Los alumnos ingresan a las escuelas en horarios que se superponen con el que debería seguir siendo parte de su horario de descanso, ya que al recortarse la cantidad de horas de sueño, no han logrado tener las suficientes horas de reposo. Por ello, el propósito de este estudio es indagar la influencia de la privación de sueño en el proceso de aprendizaje de los adolescentes con el ob-



jetivo de generar estrategias de gestión que favorezcan el nivel de atención de los alumnos de la escuela secundaria en las primeras horas de la mañana.

De este objetivo general se desprenden los siguientes objetivos específicos:

- Indagar sobre los hábitos de descanso de los adolescentes de 6° año del colegio San Ladislao.
- Estudiar el papel de las familias en los hábitos de descanso de los adolescentes.
- Analizar el papel que ocupan las instituciones educativas en relación a los hábitos de descanso de los adolescentes.

El cambio de hábitos de vida que tienen los adolescentes del siglo XXI está influenciado por la tecnología y la globalización que han modificado hábitos y costumbres de la sociedad actual (Pérez Chada, 2007), que genera la necesidad de la elección del tema de investigación, desde una visión reflexiva acerca de la importancia que tiene el período de sueño en las personas, específicamente en los adolescentes y a su vez, establecer estrategias para favorecer el nivel de atención y la organización del tiempo y hábitos de estudio de los alumnos

Otros autores como Dahl y Lewin (2002) al respecto de la funcionalidad del sueño concuerdan en que:

Lejos de ser un proceso pasivo, el sueño es un proceso activo que tiene una clara función reparadora, esencial no sólo para el funcionamiento físico y mental sino incluso para la supervivencia del individuo. Esta función resulta especialmente necesaria en los periodos en los que la maduración cerebral es más intensa, como la primera infancia y la adolescencia (Citado en Oliva Delgado, 2011, p. 542)

En la segunda parte del trabajo, se detalla la metodología utilizada en el presente estudio de investigación, el que se realizó con un enfoque mixto, de

manera que se pueda establecer una visión reflexiva e integradora del problema presentado. Con un diseño transversal, experimental y descriptivo. Se administraron los tres instrumentos a: (a) 21 alumnos de 6to año, (b) a 4 padres de alumnos y (c) a la directora del nivel.

La colecta de datos se describe en el Diario de sueño y en las entrevistas.

El método de Diario de sueño consiste en entregarle al alumno una planilla autoadministrable que registrará diariamente el tiempo que permanecen despiertos y el tiempo que permanecen durmiendo durante una semana. Este estudio evalúa los usos y costumbres de los adolescentes relacionados con el ciclo sueño/vigilia. Los datos obtenidos serán estudiados por métodos de análisis estadísticos a través del software llamado Graphpad Prism.

El estudio se desarrolla en el ámbito del nivel medio de esta escuela; sin embargo, representa una realidad que puede ser observable en la mayoría de las instituciones escolares, que se encuentran en ciudades importantes de nuestro país.

En síntesis, el trabajo se divide en dos partes; (a) la primera parte contiene la fundamentación donde se describe la fisiología del sueño, haciendo énfasis principalmente en las características del sueño en las personas jóvenes. Se describen las etapas de la fisiología del sueño, además de una serie de elementos o circunstancias que pueden afectar o influir el período de descanso pertinente y (b) el diseño metodológico del estudio con la descripción de los instrumentos y la colecta de datos, los que se analizan con la ayuda del software mencionado. Por último, se exponen las conclusiones.

## **PRIMERA PARTE. EL MARCO TEÓRICO**

## Capítulo 1. El sueño y los adolescentes

## Capítulo 1. El sueño y los adolescentes

El período de descanso que llevan los adolescentes hoy en día se ven afectados por un sin número de cuestiones que tienen un efecto tanto física como psíquicamente. Entonces, investigadores como Pérez-LLoret et al (2013) afirman que "... la falta de sueño entre los adolescentes se asocia con una amplia gama de alteraciones conductuales, cognitivas y del estado de ánimo, que incluyen hiperactividad, disminución de las calificaciones escolares y depresión" (p. 469).

En este capítulo se tratará la conformación del adolescente sino también esta problemática (falta de adecuado descanso), que no solo queda en el mundo del trabajo sino también influye en los espacios de formación de las nuevas generaciones. El costo social, en estos ambientes educativos, se transfiere al rendimiento académico de los adolescentes. Pérez-Chada (2007) sostiene que "... la reducción del sueño nocturno debido a un sueño reducido o alterado en horarios se ha asociado con somnolencia excesiva y deterioro el rendimiento escolar" (p. 1698).

### 1.1 Adolescentes

Cuando se habla de adolescencia, se está haciendo referencia básicamente al cierre del capítulo que abarca la novela de la niñez. Es una etapa fundamental en la vida de cualquier persona, en donde se produce una revolución en el cuerpo, en la psiquis y en las relaciones con los demás. Según las palabras de Dolto (2004) este período, "... es como una simple transición hacia la edad adulta. Para la Real Academia Española, la adolescencia es un período de la vida humana que sigue a la niñez y precede a la juventud"<sup>1</sup>. Existen multiplicidad de acepciones sobre este concepto, para Terigi (2010) "la adolescen-

---

<sup>1</sup> RAE:<http://dle.rae.es/?id=0nrQ4BH>

cia tiende un puente de espera hacia la adultez, con su promesa de entrada al mundo de la producción y las elecciones autónomas” (p.36).

Dar una exacta definición de adolescencia en términos absolutos puede resultar problemático. Este concepto encierra numerosas opiniones y afirmaciones, como la que expresa la Princesa Mathilde de Bélgica (2011), en un documento de la UNESCO, a través de dos razones:

Primero, se sabe que de la madurez física, emocional y cognitiva, entre otros factores, depende la manera en que cada individuo experimenta este período de la vida. El segundo factor que complica la definición de la adolescencia son las grandes variaciones en las leyes de los países sobre la edad mínima para realizar actividades consideradas propias de los adultos, como votar, casarse, vincularse al ejército, ejercer el derecho a la propiedad y consumir bebidas alcohólicas (p. 8).<sup>2</sup>

El contexto familiar, social, cultural y educativo son elementos que influyen en la formación y conformación de cada adolescente. Al respecto, Oliva Delgado (2011) comenta que

A esos cambios asociados a la pubertad y la educación secundaria hay que sumar algunos factores psicosociales que también van a interferir con el sueño adolescente, como son la menor supervisión parental, la mayor autonomía para decidir el momento de irse a la cama, el incremento de tareas escolares para casa, las alteraciones emocionales que suelen ser frecuentes en los primeros años de la adolescencia, o el fácil acceso a un gran número de actividades estimulantes (internet, videojuegos, o televisión)(p. 542)

Lancaster y Stillman (2002) explican que “de este modo, los individuos de cada generación desarrollan una forma de entender, interpretar y valorar el mundo” (p. 279). Los adolescentes viven el hoy con sus vicisitudes y circunstancias, muy distintas a generaciones anteriores. Es entonces en estos cam-

---

<sup>2</sup> UNICEF. Estado mundial de la infancia 2011. Extraído de : [https://www.unicef.org/devpro/files/SOWC\\_2011\\_Main\\_Report\\_SP\\_02092011.pdf](https://www.unicef.org/devpro/files/SOWC_2011_Main_Report_SP_02092011.pdf)

bios donde se ven afectados sus costumbres y actividades diarias.

## 1.2 Fisiología del sueño en los adolescentes

El sueño es un estado que forma parte de la fisiología humana. No se puede vivir sin dormir. Este proceso influye en todas las funciones del cerebro y del organismo en general. Al respecto Tresguerres (1999) comenta que “las hipótesis más corrientes en la actualidad sobre las funciones biológicas del sueño se pueden agrupar de la forma siguiente: recuperación y restauración [...] y conservación energética” (p. 170).

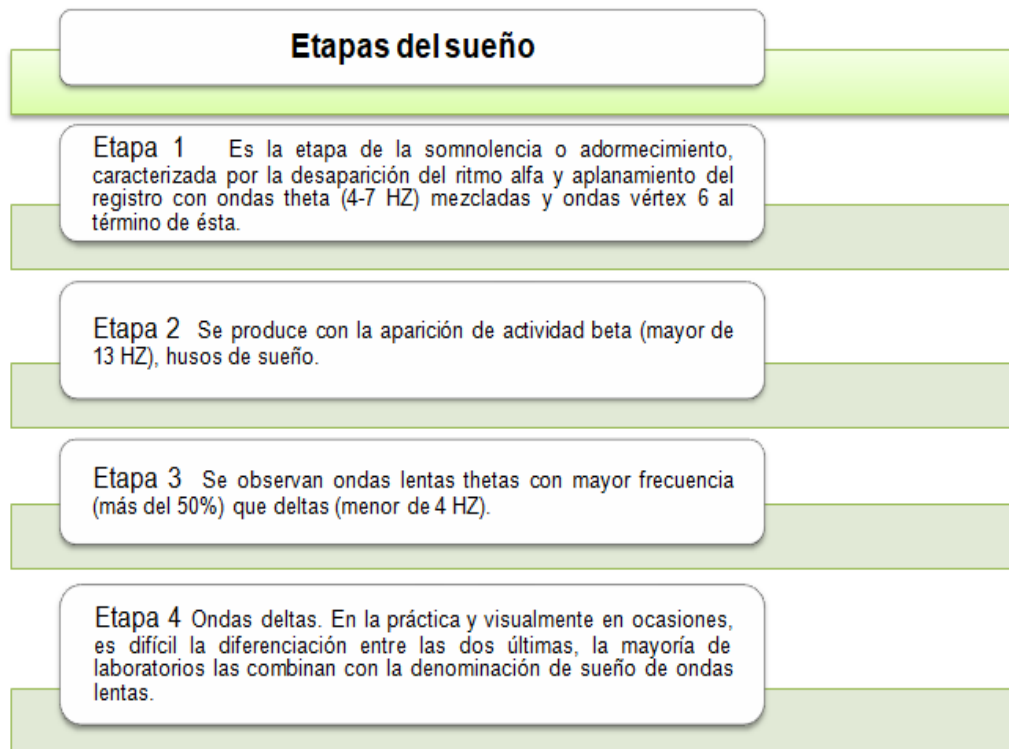
El ser humano en los últimos años ha reducido la cantidad de horas destinadas al sueño. Las personas de hoy tienden a robarle el tiempo a ese proceso a raíz de utilizar ese mismo período a la realización de otras actividades, por ejemplo en su gran mayoría destinadas a la computadora u otra herramienta de las tecnologías de la información y comunicación (TIC). El pensamiento predominante es que la sociedad está abierta 24 horas, conviviendo con un ritmo acelerado en el que todo se debe hacer en pos de las tecnologías modernas. Las personas se están pareciendo a las máquinas, el deseo que predomina es tener una vida similar al de las máquinas. Estar operativos las 24 horas del día los 7 días de la semana (Cardinali, 2007).

Entonces, si se pretende tener este tipo de razonamiento, ¿qué lugar ocupa el sueño en nuestra vida?, ¿acaso las personas no les importa o no conocen la importancia biológica del sueño? En este sentido, Marega (2009) asegura:

Así, el sueño es un estado dinámico donde grupos de neuronas siguen activas desempeñando un papel diferente al de la vigilia y es, además, necesario para la salud en general del organismo, por sus propiedades de consolidar las distintas formas de la memoria, regular la temperatura y la función de ciertos neurotransmisores, así como de almacenar energía y mantener la inmunocompetencia. (p.14)

El sueño existe, es algo fundamental, como respirar. No se puede vivir sin dormir, las consecuencias que traen la falta de sueño adecuado producen alteraciones de distinta índole. En cada parte de la vida humana la cantidad de horas necesarias sufre un cambio. Marega (2009) sostiene que en una persona normal adulta joven, el promedio de sueño es de 8 horas diarias con 16 horas de vigilia; el sueño, tiene 2 fases perfectamente definidas, el sueño NoREM o de ondas lentas (SOL) y el sueño REM (MOR). El sueño No REM o Sol tiene cuatro etapas (p 24.):

Figura 1. Etapas de sueño y sus implicaciones



Fuente: Marega (2009, p. 24)

El sueño REM aparece generalmente a los 90 minutos después de las etapas anteriores y se caracteriza por un componente tónico que persiste durante todo el sueño REM, y está dado por la atonía muscular generalizada que respeta únicamente la musculatura de los movimientos oculares y del diafragma. Además, incluye un EEG desincronizado con frecuencia de bajo voltaje y mixta, similar al de la persona despierta con ojos abiertos, actividad rítmica theta hipocámpica, ausencia de husos de sueño, y series de ondas de 2-5 HZ



vértex negativas denominadas ondas en dientes de sierra (sawtooth waves) que ocurren particularmente justo antes de los brotes de movimientos oculares rápidos (REM o MOR). Esos brotes constituyen el componente fásico intermitente característico de esta etapa, junto con contracciones musculares ocasionales y una irregular aceleración cardiorrespiratoria. Este ciclo se repite durante toda la noche durante 4 ó 5 veces más, con la particularidad de que es la etapa II de sueño la más frecuente (50%), la etapa III y IV (25%), el sueño REM (25%) y la etapa I (5%).

El sueño de ondas lentas ocurre en mayor proporción en la primera parte del mismo, mientras que el sueño REM es más frecuente en la segunda mitad.

Continuando con la descripción de Marega (2009) el neonato duerme aproximadamente 16 horas y también presenta sueño NREM (sueño quieto) y REM (activo). Durante la primera década el porcentaje de sueño REM cae y el tiempo de inicio del primer REM (latencia REM) aumenta; los jóvenes de 15 a 25 años tienden fisiológicamente a dormir tarde y levantarse tarde (fase retardada del sueño), el porcentaje de sueño de ondas lentas comienza a caer y así continúa hasta la vejez donde se agregan despertares frecuentes, la latencia REM se acorta, existe reducción total del sueño, trastornos de la respiración, y contrariamente a los jóvenes estas personas se duermen temprano y se despiertan temprano en la madrugada (p. 24).

### **1.3 La influencia de la sociedad de la información en los ritmos de descanso de los adolescentes**

La contemporaneidad de la sociedad se ve atravesada por una serie de cambios tecnológicos que hacen que los integrantes del sistema educativo se encuentren en una situación paradójica debido a la reinterpretación de entre otras cosas, de la cultura. En correspondencia a esta afirmación Aguerondo (2002) sostiene que:

La aparición de otros agentes de socialización y de emisión de valores, como los medios de comunicación, la rapidez con que se produce nueva información y los avances del conocimiento, la diversidad de intereses y pautas culturales de los grupos que hoy se integran al sistema escolar, reformulan de tal manera esa demanda original que el sistema educativo aparece imposibilitado de responder a las demandas de la cultura (p. 12).

En el documento de la UNESCO de la Educación para el Siglo XXI se considera importante tener en cuenta cómo la revolución de la información, el conocimiento y la comunicación está transformando el conocimiento de la gente respecto al tiempo y el espacio, y respecto a los roles y relaciones que cada uno tiene en el desarrollo de la sociedad.

En la misma línea, sus autores sostienen que la multiplicación de los nuevos medios de comunicación, aunada a una mayor movilidad física debido a la globalización, está aumentando la exposición a múltiples y nuevos sistemas de valores y modelos culturales, a menudo conflictivos.

La sociedad en la que se desarrolla actualmente el mundo adolescente transita un panorama en el que de cada 100 adolescentes de 12 años a 18 años, luego de las 21 horas, el 24% juega con la computadora, el 44% habla por teléfono y el 34% manda mensajes de texto, tal son las cifras que arroja la investigación de Marega (2009). En este contexto la habitación del adolescente se transforma en un depósito de todo tipo de aparato electrónico que puede resultar un elemento distractor a su organización diaria.

La creación de la sociedad postmoderna ha llevado al hombre a creer que puede estar sin descansar las 24 horas del día, tal cual declara Moore-Ede (1993):

El ritmo de las innovaciones tecnológicas ha superado la habilidad de la raza humana para calibrar sus consecuencias [...]. Las máquinas pueden funcionar día y noche, pero el hombre no, el hombre no puede traicionar sus ritmos biológicos. Si no tomamos pronto medidas "correctoras", la sociedad de 24 horas nos va a pasar facturas de incalculable coste social, médico y económico (p. 210).

Por lo antes expresado, los alumnos de secundaria se encuentran en riesgo considerable por las consecuencias adversas que vienen asociadas con el sueño inadecuado, que incluyen impedimentos en el humor, atención, memoria, control de su conducta y en la calidad de vida. (Owens, 2010)

Diversos autores hablan de la necesidad de establecer normas higiénicas, es decir, que los usos y costumbres de los adolescentes pueden contribuir a obtener una actuación académica con falencias; Giannotti y Cortesi (2002) declaran que "...la higiene del sueño para los adolescentes puede definirse como prácticas de comportamiento que promueven la buena calidad del sueño, duración del sueño adecuado, y el estado de alerta durante el día completo" (p. 608).

### 1.4 La importancia del descanso en el proceso de aprendizaje

Tanto los niños como los adolescentes que atraviesan desde tempranas horas de la mañana actividades y tareas educativas de distinta índole, deben también aprender a valorar las horas de sueño, no sólo por su valor a nivel fisiológico sino también por el valor que adquiere en el proceso de aprendizaje. Al respecto, Cardinali (2007) explica que:

La función del sueño en el proceso de aprendizaje y memoria es de gran importancia. Es de notar que durante el sueño se repite la activación de áreas utilizadas en el proceso de aprendizaje en la vigilia previa [...] Existen datos acerca de que los distintos tipos de memoria son afectados en forma diferencial por el tipo de sueño. (p.443)

Según estudios previos, otros autores como Marega (2009) sostienen:

En conclusión, con rigor científico demostramos que los alumnos que duermen menos de ocho horas diarias son el 68,29% de la muestra y que corresponden a un 61,43% de alumnos desaprobados y a un 17,14% con problemas en su peso corporal. Contrariamente, el

31,71% de los alumnos que duermen ocho o más horas por día están aprobados en el 93,85% de los casos (p. 4).

Siguiendo esta línea de trabajo, Cardinali (2007) sostiene que en la actualidad existen dos hipótesis en relación con el vínculo entre la memoria y el sueño:

Primera hipótesis. Proceso dual. Los sueños lento y REM facilitan procesos de memoria diferentes: el sueño lento facilita la memoria declarativa o explícita, mientras que el sueño REM facilita la memoria de procedimiento, no declaratoria, y la memoria semántica. En favor de esta hipótesis, la privación del sueño lento disminuye de manera selectiva el rendimiento en tareas de asociación de palabras o en las pruebas de memoria espacial, mientras que la suspensión de sueño REM daña la actuación en tareas procedimentales, como escribir invertido en un espejo.

Segunda hipótesis. Las diversas fases de sueño consolidan un rastro de memoria de una manera consecutiva y complementaria. No habría diferenciación funcional en el papel de cada tipo de sueño en las diferentes categorías de memorias (p. 443).

Para otros autores tales como Quevedo-Blasco y colaboradores (2011), "... los sujetos que poseen un patrón de sueño medio obtienen significativamente mejores calificaciones en comparación con los sujetos que presentan un patrón de sueño corto y largo (donde las notas que obtienen son muy parecidas)" (p. 60).

Algunos estudios proporcionan información acerca de la influencia que puede llegar a generar la falta de descanso adecuado en adolescentes. Para demostrar esto Wagner (2004) expone que "... una noche de sueño adecuado después de haber sido expuestos a problemas matemáticos complejos más que duplica la probabilidad que el alumno encontrará una solución novedosa para problemas planteados en clase, en comparación con los estudiantes con problemas dormir" (en Pérez-Chada, 2007, p. 1698).

Diversos autores como Dahl y Lewin (2002) suponen que:

A esos cambios asociados a la pubertad y la educación secundaria hay que sumar algunos factores psicosociales que también van a interferir con el sueño adolescente, como son la menor supervisión parental, la mayor autonomía para decidir el momento de irse a la cama, el incremento de tareas escolares para casa, las alteraciones emocionales que suelen ser frecuentes en los primeros años de la adolescencia, o el fácil acceso a un gran número de actividades estimulantes (internet, videojuegos, o televisión) (en Oliva Delgado, 2011, p. 542).

En consonancia con diversas investigaciones sobre las privaciones parciales de sueño y/o la mala calidad de éste, tienen efectos negativos sobre la somnolencia, el rendimiento motor y cognitivo, sobre el humor o estado de ánimo, así como también sobre el metabolismo, y variables hormonales y metabólicas. (Quevedo-Blasco et al, 2011)

### **1.5 Influencia de la familia en la agenda y hábitos del adolescente**

Las familias son la piedra fundamental donde se encuentra sostenida toda la estructura educativa, social y cultural del adolescente. Por lo tanto una educación familiar y escolar acerca de la importancia de los hábitos de descanso y organización en cuanto a las actividades puede traer beneficios no sólo a nivel físico sino también a nivel escolar. La irregularidad de horarios se ha relacionado con un peor rendimiento escolar, alteraciones en la atención, concentración, razonamiento y habilidades psicomotoras, así como un incremento de su irritabilidad, ansiedad y depresión. (Merino Andreu, 2013).

Como se ha podido mencionar en párrafos anteriores los adolescentes en general poseen muy malos hábitos de sueño (Albares et al, 2008) y "... las familias desconocen las consecuencias en la calidad de vida de la falta de descanso o de un sueño fragmentado" (Pin-Arboledas; 2007, p. 3).

A través de las palabras de Isaacs (2003) se puede visualizar que "... para adquirir un hábito hace falta repetir un acto muchas veces" (p. 35).

En las sociedades actuales, especialmente en la occidental, según expresa Pin Arboledas (2008) "... los padres por cuestiones laborales y sociales, se ven obligados frecuentemente a diseñar los horarios infantiles en función de sus propios horarios y a dedicar, casi exclusivamente, las últimas horas del día a relacionarse con sus hijos" (p. 60). Las consecuencias de estas costumbres y hechos modifican los horarios y agendas de cada adolescente sumado a la frecuencia de actividades en redes sociales antes de acostarse. Tal como aclaran Argibay y Arias (2016):

En la actualidad, la revolución informática, la incorporación de la mujer al mundo laboral, el poder de los medios de comunicación en la vida cotidiana, el mundo globalizado, entre otros factores impactaron fuertemente a las familias y a las instituciones educativas, cuestionando principios, valores, conocimientos y tradiciones culturales. (p. 85).

En un documento llamado Familias, escuelas, comunidad: vínculos educativos (2009), elaborado por la Secretaría de Educación de la Provincia de Córdoba, se declara que:

Si preocupa la relación entre escuelas y familias, es porque ambas instituciones de socialización son primordiales para la crianza, cuidado y educación de los niños/as y jóvenes, aunque se debe reconocer que, en las sociedades modernas, desde hace algún tiempo, no son las únicas que les hablan, estimulan y brindan información. Un buen ejemplo es el lugar que ocupan los medios masivos de comunicación y las nuevas tecnologías, que en forma cotidiana, y bajo propuestas atractivas, captan la atención de las niñas/os y jóvenes durante horas. (p. 2).

Entonces, la familia ocupa un lugar trascendental en la formación de hábitos de los adolescentes. La comunicación entre la escuela y la familia no puede construirse en un mero instrumento burocrático, sino de vinculación cul-

tural. Al respecto Isaacs (2003) establece que "... el centro educativo no es una organización natural, sino una organización cultural, y mediante la cultura, apoya a los padres en la organización de los alumnos" (p.33).

Algunos autores como García Hoz (1980) sostienen que la vinculación de la familia al ámbito académico del alumno atraviesa el rendimiento escolar:

Pero no sólo en situaciones extremas se pone de relieve la importancia de la familia en la educación de la juventud. También en las condiciones que podremos llamar normales en la vida escolar es clara la relación existente entre las condiciones familiares y el rendimiento escolar, en sentido estricto, de los estudiantes (p. 717).

Cada familia acompaña la crianza del adolescente, a través de las relaciones que permite establecer entre éste y su entorno social, especialmente en el ámbito educativo. Para apoyar este concepto algunas investigaciones sobre el tema establecen que las actividades sociales y otros patrones de comportamiento a menudo dan forma a los estilos de vida de los adolescentes hacia un comportamiento predominantemente nocturno, mientras que los horarios escolares requieren que estén completamente despiertos temprano en la mañana. (Pérez-Chada, 2007).

En este capítulo se detalla desde distintos aspectos, ciencias y teorías, cómo el cambio de costumbres que transita la sociedad del siglo XXI influye en los hábitos de niños y jóvenes. Cómo la relación familiar y los medios de comunicación a través de las TIC han cambiado hábitos de descanso de los adolescentes y cómo estos cambios repercuten en las rutinas de vida y descanso familiares.

En el siguiente se abordará el rol de la institución educativa.

## **Capítulo 2. Estrategias de Gestión Educativa en el Colegio San Ladislao**



## Capítulo 2. Estrategias de Gestión Educativa en el Colegio San Ladislao

De acuerdo a lo expuesto en el capítulo anterior, el papel que ocupa el descanso en el período de aprendizaje de los alumnos es fundamental.

Además se puede apreciar que en este sentido existe una estrecha consonancia con el desempeño escolar y las relaciones entre la familia y la escuela. Al respecto; Dubra y López-Larrosa (2010) afirman que "... los adolescentes ven claramente que son los más beneficiados o perjudicados si las relaciones son buenas o malas respectivamente" (p. 186).

En este contexto la vinculación especial entre la escuela y la familia, a través de las distintas acciones que ejerce cada uno compone un panorama que puede beneficiar o perjudicar los hábitos que tienen los adolescentes.

### 2.1 Qué se entiende por Gestión Educativa

Gestión es un término que desde el punto de vista de la administración engloba una serie de acciones en pos de un objetivo organizacional. La gestión puede formar parte de todo tipo de organizaciones. En el Modelo de Gestión Estratégica (2010) se define a la gestión como el "... conjunto de acciones integradas para el logro de un objetivo a cierto plazo; es la acción principal de la administración y eslabón intermedio entre la planificación y los objetivos concretos que se pretenden alcanzar" (p 55).

Las escuelas como organizaciones cuyo eje central es la educación de sus integrantes, también poseen y ejecutan acciones de gestión. Es entonces que al conjunto de esas acciones se la conoce como *Gestión educativa*. Para Fernández (2000), esa gestión se define como:

Un conjunto de procesos teórico-prácticos integrados horizontal y verticalmente dentro del sistema educativo, para cumplir los mandatos sociales. La gestión educativa puede entenderse como las acciones desarrolladas por los gestores que pilotan amplios espacios or-

ganizacionales. Es un saber de síntesis capaz de ligar conocimiento y acción, ética y eficacia, política y administración en procesos que tienden al mejoramiento continuo de las prácticas educativas; a la exploración y explotación de todas las posibilidades; y a la innovación permanente como proceso sistemático. (p 16)<sup>3</sup>.

Además el mismo autor sostiene que en el proceso de aplicación de la gestión hay que tener en cuenta que se:

Reconoce la necesidad de propiciar múltiples espacios de formación en competencias clave para todos los actores del sistema, que originen una sinergia capaz de promover una organización inteligente rica en propuestas y creatividad, que estimulen la participación, así como la responsabilidad y el compromiso. (p 22)

Gestionar implica que, en el caso de una escuela, las personas que forman parte del proceso decisorio tengan una visión reflexiva de todas las alternativas de solución posible a un problema.

## **2.2 Qué se entiende por Estrategia**

Todas las organizaciones enuncian sus objetivos. Elementos fundamentales para la conformación de los fines hacia los que se encamina en el futuro. Al respecto la estrategia es un término que procede de la gestión militar. La estrategia según Koontz (2012) "... se define como la forma en que se determinan los objetivos básicos a largo plazo en una empresa, la instrumentación de los cursos de acción y la asignación de los recursos necesarios para alcanzar esos objetivos" (p.111).

---

<sup>3</sup> Módulo II Tabaré Fernández. UNESCO.

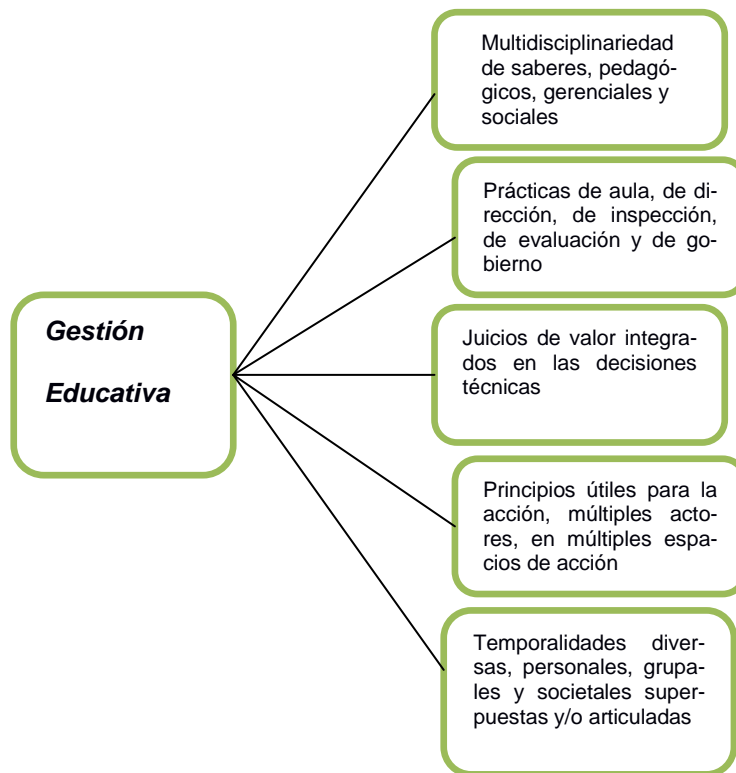
## 2.3 Planificación de estrategias de gestión educativa

La planificación o planeación es un instrumento que para cualquier organización implica definir los objetivos de la organización, establecer estrategias para lograr dichos objetivos y desarrollar planes para integrar y coordinar actividades de trabajo. Tiene que ver tanto con los fines (qué) como con los medios (cómo). (Robbins y Coulter, 2005)

Las instituciones educativas tienen la posibilidad de aplicar planes que sean estratégicos y que puedan contribuir a cumplir los objetivos de la organización de la forma más eficientemente posible.

Es importante analizar que el concepto de gestión educativa se entrelaza con la idea del fortalecimiento, la integración y la retroalimentación del sistema. La gestión educativa supone la interdependencia de diversos elementos. (UNESCO-IIPE, 2000). Como se observa en la Figura 2:

Fig. 2: Elementos que intervienen en la Gestión Educativa



Fuente: elaboración propia

El enfoque estratégico de la gestión escolar consiste en las acciones que despliega la institución para direccionar y planificar el desarrollo escolar, de acuerdo con una visión y misión precisas, compartidas por todos los miembros de la comunidad escolar; considera la capacidad para definir la filosofía, los valores y los objetivos de la institución, y para orientar las acciones de los distintos actores hacia el logro de tales objetivos. (Modelo de Gestión Estratégica, 2010).

### 2.3 Características del colegio San Ladislao

El objetivo fundacional del colegio fue fomentar las tradiciones e idioma de Hungría, además de su cultura y su historia. Es mixto, laico y de jornada simple. Ofrece proyectos de inglés intensivo y dos modalidades: Economía y Gestión de las Organizaciones en el turno mañana y Comunicación, Arte y Diseño en el turno tarde.

La Misión de la escuela es educar niños, adolescentes y jóvenes integralmente, a partir del reconocimiento de las diferentes identidades de todos los actores de la institución, cumpliendo la función de transmisión cultural con relevancia en el conocimiento, para brindarle a la sociedad sujetos autónomos en permanente formación y ciudadanos responsables, críticos y comprometidos con la democracia.

Los objetivos institucionales son:

→ Lograr una adecuada articulación de los tres niveles, lo que implica construir una propuesta pedagógica institucional fundada en criterios compartidos entre los distintos ciclos y niveles.

→ Promover un enfoque pedagógico integrado a todo acto educativo que se preocupe por la preservación de la diversidad cultural, por el respeto y la promoción de las diferencias como expresión de la riqueza inagotable de las diversas maneras de ser humano.

→ Promover la difusión del proyecto pedagógico con la finalidad de incorporar e incorporarnos al contexto.

## 2.4 Relación de la escuela con la familia

Desde que el alumno asiste a la institución escolar existe una relación con la familia que va más allá de la simple comunicación de temas como cuestiones académicas. Al respecto Cortese, Pérez y Gallardo (2007) opinan que "... si la escuela y la familia están educando, es necesario que ambas coordinen sus acciones para así complementar y enriquecer los procesos de aprendizaje" (p 62). Existe una relación de sociedad en la cual ambos deben trabajar mancomunadamente para lograr un objetivo establecido: formar un ciudadano. Para Redding (2000) "... la implicación y colaboración de los padres va en una línea continua, desde preocuparse en casa por el trabajo escolar de sus hijos a, en el otro extremo, implicarse como socios en toda la actividad educativa del centro" (Citado en Bolivar, 2006, p.137).

En este sentido, el rol que ocupa la familia es crucial en la sociedad, al respecto Buxarrais (2013 opina que:

La familia es el primer agente socializador del niño/a y, por tanto, es donde se fundamentan los pilares esenciales para la construcción de la personalidad de chicos y chicas. Aquí es donde radica la importancia que tiene el contexto familiar para el desarrollo de la función socializadora, así como también transmisora de actitudes, conductas y valores necesarios para que los adolescentes se adapten a la sociedad en la que tienen que vivir (p 247).

En primer término, la familia. El ámbito afectivo de la familia es el nivel privilegiado para la primera socialización (criterios, actitudes y valores, claridad y constancia en las normas, autocontrol, sentido de responsabilidad, motiva-

ción por el estudio, trabajo y esfuerzo personal, equilibrio emocional, desarrollo social, creciente autonomía, etc.) (Bolívar, 2010).

En segundo término, la escuela. Para el Ministerio de educación de Chile (MINEDUC) (2005) "... los colegios que integran a las familias obtienen mejores resultados en términos de calidad de educación, por tanto, se ha transformado en una tarea fundamental que familia y educación aúnen esfuerzos y trabajen juntos desde el rol de cada uno, con la meta clara de mejorar los aprendizajes de los alumnos/as" (Citado en Cortese, 2007).

Según Epstein (2001), existen seis tipos de implicación de la escuela-familia-comunidad que son importantes para el aprendizaje de los alumnos y para hacer más efectiva la relación entre escuelas y familias: (Mencionado en Bolívar, 2006).

- Ejercer como padres: ayudar a todas las familias a establecer un entorno en casa que apoye a los niños como alumnos y contribuya a las escuelas a comprender a las familias.
- Comunicación: diseñar y realizar formas efectivas de doble comunicación (familia-escuela) sobre las enseñanzas de la escuela y el progreso de los alumnos.
- Voluntariado: los padres son bienvenidos a la escuela para organizar ayuda y apoyo en el aula, el centro y las actividades de los alumnos.
- Aprendizaje en casa: proveer información, sugerencias y oportunidades a las familias acerca de cómo ayudar a sus hijos en casa, en el trabajo escolar.
- Toma de decisiones: participación de los padres en los órganos de gobierno de la escuela.
- Colaborar con la comunidad: identificar e integrar recursos y servicios de la comunidad para apoyar a las escuelas, a los alumnos y a sus familias, así como de estos a la comunidad.(p.135).

En ocasiones la visión que tienen unos y otros actores entre sí puede ser conflictiva. Dubra y López-Larrosa (2010) y sostienen que "... las relaciones son en general buenas pero los profesores consideran que a los padres les falta interés y a los profesores habilidades de comunicación" (p 182).

Además no hay que olvidarse de la participación de los docentes en esta relación de escuela y familia. La relación y el contacto entre los profesores y las respectivas familias permiten el acercamiento hacia la concreción de tal anhelado progreso. Con concordancia a esta relación Moreno Olivos (2010) manifiesta que "... hoy en día sabemos que los alumnos rinden más cuando padres y profesores comprenden sus expectativas mutuas y se mantienen en contacto para hablar sobre hábitos de aprendizaje, actitudes hacia el aprendizaje, interacciones sociales y progreso académico de los niños." (p. 6)

Puede suscitarse un conflicto en donde la confianza y las diferencias sobre los roles de uno y otro son diferentes (Dubra y López-Larrosa, 2010). Esta circunstancia resulta en discordancias destructivas entre la familia y la escuela cuando hay divergencias sobre el papel que la familia y la escuela juegan en la educación, y hasta dónde se considera que los padres y la familia deben implicarse educativamente (Dubra y López-Larrosa, 2010).

Aunque para otros autores como Bolivar (2010) "... ni la escuela es el único contexto de educación ni sus profesores y profesoras los únicos agentes, al menos también la familia y los medios de comunicación desempeñan un importante papel educativo" (p.120). Destacando que ante la sociedad de la información predominante no sólo la escuela y la familia resultan implicados en la formación del adolescente sino que también nuevas formas de socialización y el poder adquirido por estos otros agentes en la conformación de la educación de los alumnos, la acción educativa se ve obligada a establecer de nuevo su papel formativo, dando un nuevo significado a su acción con nuevos modos. (Bolivar, 2010).

En síntesis, se puede dar mayor importancia a la educación que reciben en la escuela, en la institución educativa o en la familia, pero, hoy, no caben dudas que tanto la familia, como la escuela educan y los medios de comunicación con todos los beneficios y cambios que han traído a la sociedad actual influyen en los hábitos de los adolescentes.

En la segunda parte de este trabajo se detallan la colecta de datos empíricos y sus resultados. Por último, se elaboran las conclusiones del trabajo.



## **SEGUNDA PARTE: EI DISEÑO METODOLÓGICO**

## Capítulo 3. El diseño de la investigación

## Capítulo 3. El diseño de la investigación

En el presente capítulo se plantean las características del diseño de investigación cuyo propósito es indagar la influencia de la privación de sueño en el proceso de aprendizaje de los adolescentes con el objetivo de desarrollar un posible plan de acción para generar estrategias de gestión que favorezcan el nivel de atención de los alumnos de la escuela secundaria en las primeras horas de la mañana. Se pretende estudiar esta influencia en la capacidad de atención durante ese horario en los adolescentes del colegio San Ladislao.

De esta manera, y en función del marco teórico, se colectan y analizan los datos obtenidos a través de la administración de los instrumentos, se describen los resultados obtenidos y posteriormente se analiza si existe influencia en el proceso de aprendizaje.

### 3.1 Diseño metodológico

La presente investigación es de enfoque mixto, descriptivo, transversal.

Según Hernández Sampieri (2010), "... las hipótesis son las guías para una investigación o estudio. Las hipótesis indican lo que tratamos de probar y se definen como explicaciones tentativas sobre la o las posibles relaciones entre dos o más variables" (p. 96).

**La hipótesis** del presente estudio es la disminución en la cantidad de horas de sueño afecta el proceso de aprendizaje escolar de los alumnos de nivel medio.

En la tabla 2 se describen el desagregado de variables, las dimensiones y los indicadores realizados en base al marco teórico elaborado.

Tabla 2: Desagregado de variables, dimensiones e indicadores

Variables	Dimensiones	Indicadores	Técnicas cuantitativas	Técnicas cualitativas
Influencia de la privación de sueño en el proceso de aprendizaje de los adolescentes	Hábitos y organización	Reconocimiento de la cantidad de horas de descanso diario	Diario de sueño-vigilia administrado a los alumnos de sexto año	
		Percepción de los padres sobre los hábitos y organización de los adolescentes		Entrevista a padres
Estrategias de gestión implementadas por el equipo directivo	Acciones del equipo directivo para tratar el tema	Conocimiento de los hábitos de sueño de los alumnos y su tratamiento a nivel institucional		Entrevista a la directora

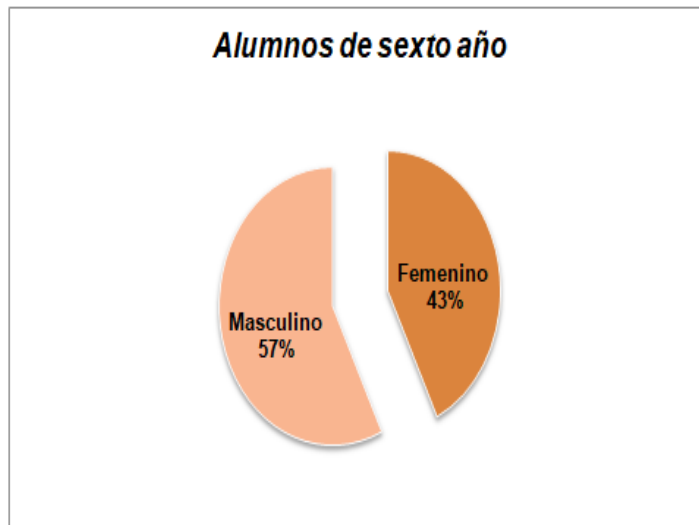
Fuente: elaboración propia, en base a lo desarrollado en el Marco Teórico

### 3.2 Muestra

La muestra se constituyó por los alumnos de 6to año del Colegio San Ladislao cuyo rango etario es de 16 y 17 años que cursan el bachillerato con orientación en Economía y Administración, turno mañana. La composición de alumnos, estaba integrada por 57% (N=12) sujetos de sexo masculino y 43% (N=9) de sexo femenino (Ver figura 3). En una muestra no probabilística por conveniencia.

Para Hernández Sampieri et al. (2010) "... una muestra es un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectarán datos" (p. 215).

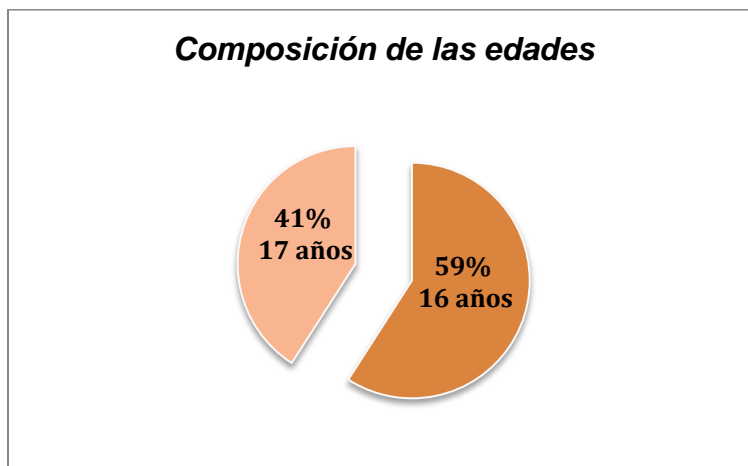
Fig. 3 Composición de los alumnos



Fuente: Elaboración propia en base a instrumento de medición

Las edades de los alumnos a los que se les administró el diario de sueño oscilaban entre los 16 (41%) y 17 años (59%) como se observa en la Figura 4.

Fig. 4. Edades de alumnos



Fuente: Elaboración propia en base a instrumento de medición

Por otro lado, se entrevista a cuatro padres, siendo tres de sexo femenino (75%) y uno masculino (25%), y una entrevista a la directora del establecimiento.

También, se realiza una entrevista a la directora del nivel de la institución seleccionada.

### 3.3 Instrumentos de medición

Para responder a la pregunta de investigación, se administraron tres instrumentos; (a) el diario del sueño-vigilia, (b) entrevista a padres y (c) entrevista a directivo.

El primero de ellos, el diario de sueño-vigilia: consiste en el registro por parte de los alumnos del comportamiento que presentan en cuanto a sus costumbres y posibilidades de sueño. El mencionado diario es de la Guía de Práctica Clínica Sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria de España.

En este diario, que consiste en una agenda con los días y horarios y dónde se les solicita a los alumnos que registren los horarios que tienen para acostarse y levantarse, aclarándoles que se incluyen los días domingos y los feriados; de les da un ejemplo concreto para que los adolescentes puedan detallar el tiempo que dedican a las actividades de dormir y de descansar. (Ver figura 5).

Tanto las entrevistas a padres como la entrevista al directivo, son analizadas con la ayuda del software Atlas-ti.

El primer instrumento, diario del sueño, se muestra en la Figura 5.

Fig. 5. Registro diario de sueño

Diario de sueño																									
Nombre																									
Edad																									
Día	D/F	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	Ma																								
2	Mi																								
3	Ju																								
4	Vi																								
5	Sa																								
6	Do																								
7	Lu																								
Rellenar los cuadrantes que representen las horas que duermas en un color oscuro y dejar en blanco el período que estas despierto. EJEMPLO: una persona duerme hasta las 4 de la madrugada, se levanta y luego se acuesta a las 4:30. Permanece durmiendo hasta las 8, horario en que se levanta. A las 15:00 horas se vuelve a dormir y se levanta a las 16:30. A las 20:30 horas se acuesta, pero duerme de 21:00 a 23:00 horas. De 23:00 a 0:00 horas permanece despierto. Se pide registrar las horas que solo duerme la persona.																									
Día	D/F	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1																									

Fuente: guía de práctica clínica sobre trastornos de sueño en la infancia y adolescencia en atención primaria.

El segundo instrumento, fue la entrevista a padres que consiste en 10 preguntas que cuestionan sobre sus hábitos, aprendizaje y la gestión de la institución educativa. A su vez se subdivide en dos categorías (a) hábitos, aprendizaje y descanso, preguntas 1 a 5 y (b) estrategias de gestión del colegio donde se desarrolla la investigación, preguntas 6 a la 10 como se detalla en la tabla 2. Para realizarlas se les solicitó a los padres, su presencia en la puerta del colegio a la hora de la salida de los alumnos.

Tabla 2: Entrevista a padres

<b>Pregunta</b>		<b>Tipo de pregunta</b>
<b>Aprendizaje, organización y descanso</b>		
<b>1</b>	¿Para usted qué es un hábito?	<b>abierta</b>
<b>2</b>	¿En su opinión, los patrones culturales y sociales actuales influyen en la falta de organización ciertos hábitos, como el sueño de los adolescentes?	<b>cerrada</b>
<b>3</b>	¿Para usted los dispositivos tecnológicos, como celulares, afectan la atención de su hijo/hija? ¿Por qué?	<b>abierta</b>
<b>4</b>	¿Puede dar ejemplos de cómo influyen estos dispositivos?	<b>abierta</b>
<b>5</b>	¿Consideraría que los malos hábitos y la falta de organización influyen en la privación de horas de sueño de su hijo/hija?	<b>cerrada</b>
<b>Estrategias de gestión</b>		
<b>6</b>	¿Cómo considera el descanso y la atención de los adolescentes actuales?	<b>abierta</b>
<b>7</b>	¿Considera que el horario de ingreso a la escuela es el adecuado?	<b>cerrada</b>
<b>8</b>	En base a la pregunta anterior ¿Qué orientación/es brinda la escuela con respecto al tema de la influencia de la falta de descanso y el uso de la tecnología en los hogares?	<b>abierta</b>
<b>9</b>	¿Considera que los alumnos de la escuela tendrían que recibir información o una capacitación al respecto? ¿Por qué?	<b>abierta</b>
<b>10</b>	¿Considera que los padres/familia de los alumnos deberían recibir una capacitación al respecto? ¿Por qué?	<b>abierta</b>

Fuente: elaboración propia en base al marco teórico

El tercer instrumento es, también, una entrevista dirigida a la autoridad encargada de los procesos decisorios en la gestión del colegio San Ladislao en el nivel medio para complementar la realizada a los padres de los alumnos que



participan del registro diario de sueño.

Este instrumento es definido por Sampieri (2010) "... como un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir" (p 217). (Ver tabla 3)

Tabla 3: Entrevista a Directivo

	<b>Pregunta</b>	<b>Tipo de pregunta</b>
<b>Aprendizaje, organización y descanso</b>		
1	Para usted, ¿qué es un hábito?	<b>abierta</b>
2	¿Para usted los dispositivos tecnológicos, como celulares, afectan el proceso de aprendizaje de los alumnos? ¿Por qué?	<b>abierta</b>
3	¿Cómo influyen estos dispositivos en el proceso de enseñanza aprendizaje?	<b>abierta</b>
4	¿Cómo considera el descanso de los alumnos antes de comenzar la actividad áulica?	<b>abierta</b>
5	¿Consideraría que los malos hábitos y la falta de organización influyen en la privación del sueño de los alumnos?	<b>cerrada</b>
<b>Estrategias de gestión</b>		
6	¿Cómo definiría el concepto de estrategia de gestión?	<b>abierta</b>
7	¿Puede dar algún ejemplo de este tipo de estrategias?	<b>abierta</b>
8	Según su opinión, en su escuela: ¿cuáles serían las estrategias que podrían tenerse en cuenta para el tratamiento del tema de la falta de sueño de los adolescentes?	<b>abierta</b>
9	¿Considera que los alumnos deberían recibir información o una capacitación al respecto?	<b>cerrada</b>
10	¿Considera que la familia de los alumnos debería recibir algún tipo de capacitación al respecto?	<b>cerrada</b>

Fuente: elaboración propia en base al marco teórico

## Capítulo 4. Resultados y análisis de resultados

## Capítulo 4. Resultados y análisis de resultados

En este capítulo se analizarán los datos registrados a través de las entrevistas que fueron recogidas en un formato digital a los padres de alumnos de sexto año y directivo de la escuela. Estos datos se transcribieron en distintos archivos que fueron identificados con iniciales del directivo y el cargo que ocupa actualmente en la institución, iniciales de cada uno de los entrevistados, además de la utilización de pseudónimos para la clasificación de las respuestas de los padres.

Para continuar con el análisis se mostrarán los resultados de los registros de los períodos de sueño de los alumnos de sexto año, también se anonimizaron los datos obtenidos en el diario de sueño para cumplimentar con los requisitos de confidencialidad de los mismos.

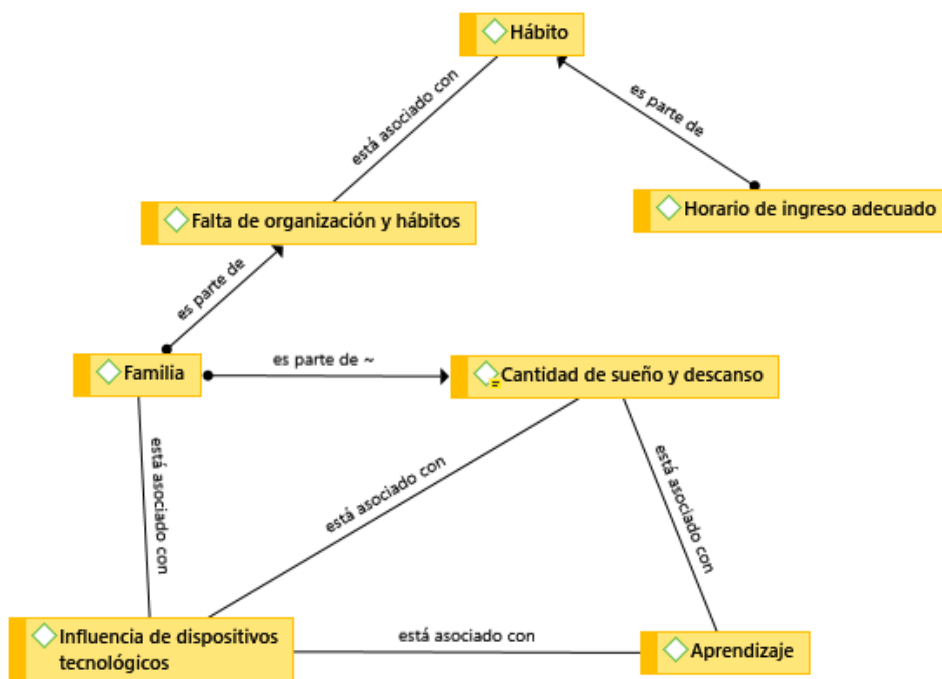
### 4.1 Resultados de las entrevistas a padres

Para iniciar el análisis se elaboró un cuadro de doble entrada en el que se registraron las variables de análisis desprendidas de la pregunta de investigación y los indicadores -ver Tabla 2-. Estos sirvieron como marco de orientación para una lectura pormenorizada de cada entrevista y su correspondiente interpretación.

Ante el cuestionamiento sobre el hábito (como indicador de la percepción sobre los hábitos y organización de los adolescentes), los padres contestaban que "... un hábito es como una rutina, una actividad que se practica habitualmente como una rutina por ejemplo." (P1), "... es algo que se hace reiteradas veces y siempre de la misma manera" (P2), "... algo que se realiza con frecuencia" (P3), "... es algo que se hace de forma automática. No hace falta que alguien te diga que lo tenés que hacer. Una costumbre." (P4), haciendo alusión a que en el hábito existe la predominancia de la repetición como elemento en común a sus exposiciones.

Además para seguir analizando este indicador se les pidió su opinión acerca de los patrones culturales y sociales y su influencia en la falta de organización de ciertos hábitos como el sueño en los adolescentes algunos padres respondieron afirmativamente ya que "... pierden horas de sueño haciendo otras actividades como por ejemplo, estar con el celular, mirar series, etc." (P1) y "... los adolescentes deberán aprender a autodisciplinarse." (P3), "... la utilización de tiempo destinado a descanso estaría supeditado entonces a la realización de actividades de todo tipo con estos dispositivos." (P4). Se puede visualizar estas respuestas en la Figura 6.

Fig. 6 Aprendizaje. Familia. Hábitos.



Fuente: elaboración propia en base a instrumento entrevista a padres. Atlas-ti.

A continuación, se analizaron las respuestas a la pregunta sobre si los dispositivos tecnológicos, como celulares, afectan la atención de su hijo/hija y por qué, concuerdan en que de alguna u otra manera están en permanente alerta al aparato portátil llamado celular. "... sí, porque están pendientes del celular antes de hablar con otras personas que tienen al lado." (P1), "... si porque se hace el hábito de estar atento siempre a los celulares. Pero, la ven-

taja que tiene es que están involucrados con sus familiares y amigos.” (P2). Ante esta pregunta también surge una reflexión interesante que expresa claramente la importancia de la responsabilidad sobre el uso del celular en jóvenes: “... buenas cosas en manos de gente buena producen buenos resultados. Buenas cosas en manos de desordenados producen resultados inciertos. El celular no es malo. Es malo quien lo usa mal.” (P3)

Otro encuestado a su vez responde afirmativamente y que “... ya que están permanentemente conectados con otros en forma virtual y creo que les cuesta concentrarse en las tareas concretas que tienen que hacer. (P4)

En cuanto a la influencia de los dispositivos tecnológicos declaran que: “... prefieren jugar a un juego en el celular que jugar con la pelota o a un juego de mesa. Se pierden de disfrutar de estar en compañía.” (P1), “... prefieren jugar a un juego en el celular que jugar con la pelota o a un juego de mesa. Se aíslan de familiares o amigos.” (P2), “... sirven para estudiar los temas del colegio (como Wikipedia), y sirve para establecer relaciones sociales.” (P3), “... mayor seguridad a los padres ya que pueden conocer en cada momento dónde está su hijo. Mayor seguridad y posibilidad de evitar ataques, violencia, violaciones, delitos, etc.” (P4), “... para hacer las tareas o estudiar el recibir y tener que contestar mensajes distraen permanentemente y hacen perder tiempo”.

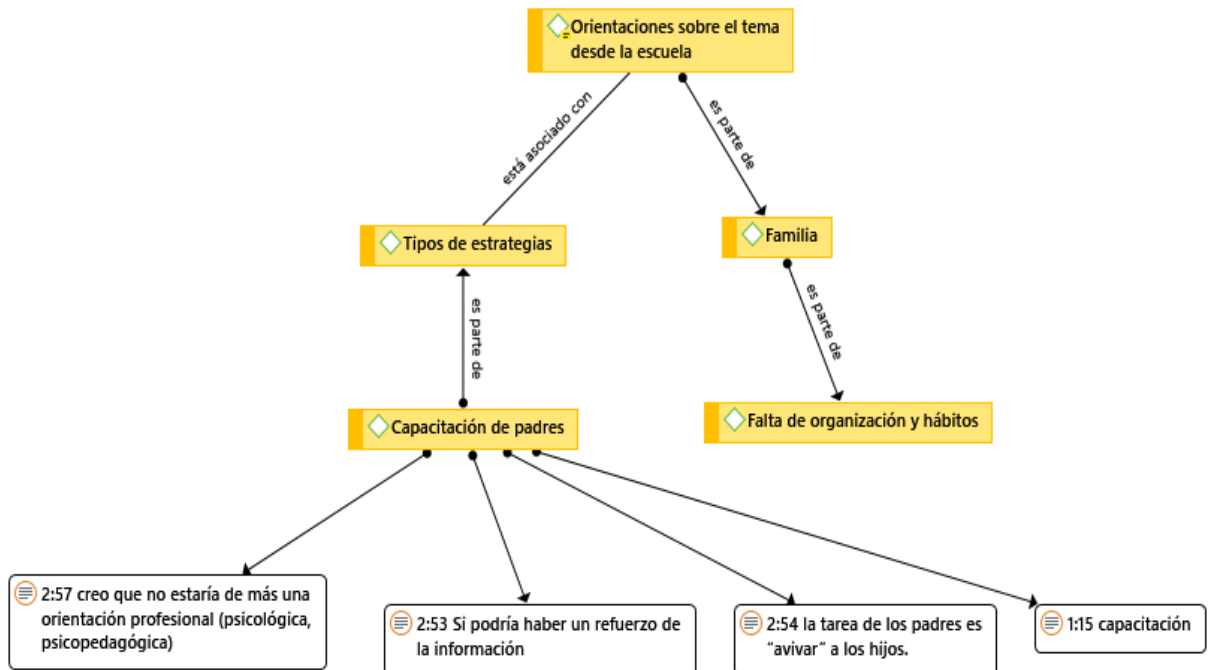
La consideración de los malos hábitos y la falta de organización como influencia para la privación de horas de sueño, algunos padres contestaron que “... si porque pierden tanto tiempo en estar con la tecnología que dejan de lado las cosas importantes, como por ejemplo ver series, usar las redes sociales, etc.” (P1), “... si, considero que si pero es algo que siempre acompañó la juventud, aún desde los filósofos griegos” (P3) y “si”. (P4), aunque en uno de los casos hubo una respuesta negativa (P2).

A la hora de preguntar cómo considera el descanso y la atención de los adolescentes actuales, las respuestas apuntaron a considerarlo escaso en tres respuestas: “... lo considero escaso, en déficit, cada vez duermen menos y prestan menos atención.” (P1), “... considero que cada adolescente necesita tener las horas de descanso que requiere”. (P2), “... la considero insuficiente. al igual que hace diez años atrás, 20, 30, 40, 50 o 100 años atrás.” y por último

“... considero que es escaso por estar permanentemente conectados a las redes sociales.” (P4).

La escuela tiene un horario de ingreso en el turno mañana en donde los alumnos de sexto año deben ingresar al establecimiento a las 7:35 aproximadamente ya que a las 7:40 suena el timbre de formación. Sobre esta cuestión también se hace una pregunta: ¿Considera que el horario de ingreso a la escuela es el adecuado? EL (P1) contestó que “... sí, aunque sería mejor el ingreso a las 8 am.”, el (P2) y el (P3) consideraron que es adecuado, y el P4 opinó lo siguiente: “... creo que es adecuado según mis parámetros. Tal vez habría que reconsiderarlo en función de las nuevas pautas sociales y culturales asociadas a las tecnologías actuales.” (Ver Figura 7)

Fig.7 Orientación de la escuela con respecto al tema



Fuente: elaboración propia en base a instrumento entrevista a padres. Atlas-ti.

La escuela es un actor importante en la vida de cada adolescente y las decisiones que toma a menudo pueden ser dirigidas a acciones que intervengan en las conductas y hábitos que tenga cada alumno. A los entrevistados se

les preguntó qué orientación/es brinda la escuela con respecto al tema de la influencia de la falta de descanso y el uso de la tecnología en los hogares, la respuesta consistió: "... yo considero que ninguna." (P1), "... la escuela recomienda el no uso de celulares en el transcurso de las jornadas educativas. También recomiendan usar los celulares de manera moderada para las correctas horas de descanso necesarias para mejor rendimiento estudiantil" (P2), "... la escuela es para la escuela, el hogar es para la familia. En la escuela mandan los directivos, y en el hogar mandan los padres." (P3), y "... según tengo entendido algunos profesores aconsejan aumentar las horas de descanso. Lo conversan en clase." (P4).

También se les cuestionó sobre si considera que los alumnos de la escuela tendrían que recibir información o una capacitación al respecto y porqué. "... si, para que se den cuenta de los inconvenientes que provoca" (P1), "... considero que sí. Sería bueno que el colegio brindara más información relacionada al descanso necesario para los alumnos, reafirmando esos valores" (P2), "... si, considero que si. Para que sean competitivos en el mundo laboral" (P3), "... creo que es principalmente tarea de la familia pero no estaría de más que se realizaran charlas al respecto para debatir entre los alumnos sobre este tema." (P4).

El manejo de la información es un eje fundamental en la relación de los alumnos, la familia y la escuela, por eso se les preguntó si considera que los padres/familia de los alumnos deberían recibir una capacitación al respecto y porqué. A tal punto respondieron: Sí, pero creo que es más importante concientizaras a los adolescentes ante todo" (P1), "... si podría haber un refuerzo de la información. Nunca está de más" (P2), "... si, porque la tarea de los padres es "avivar" a los hijos" (P3), "... en mi caso no lo creo necesario ya que no utilizo las redes sociales en forma permanente, pero creo que no estaría de más una orientación profesional (psicológica, psicopedagógica) para lograr hacer entender a los chicos la necesidad de estar menos conectados y descansar más." (P4).|

## 4.2 Resultados de las encuestas al personal directivo

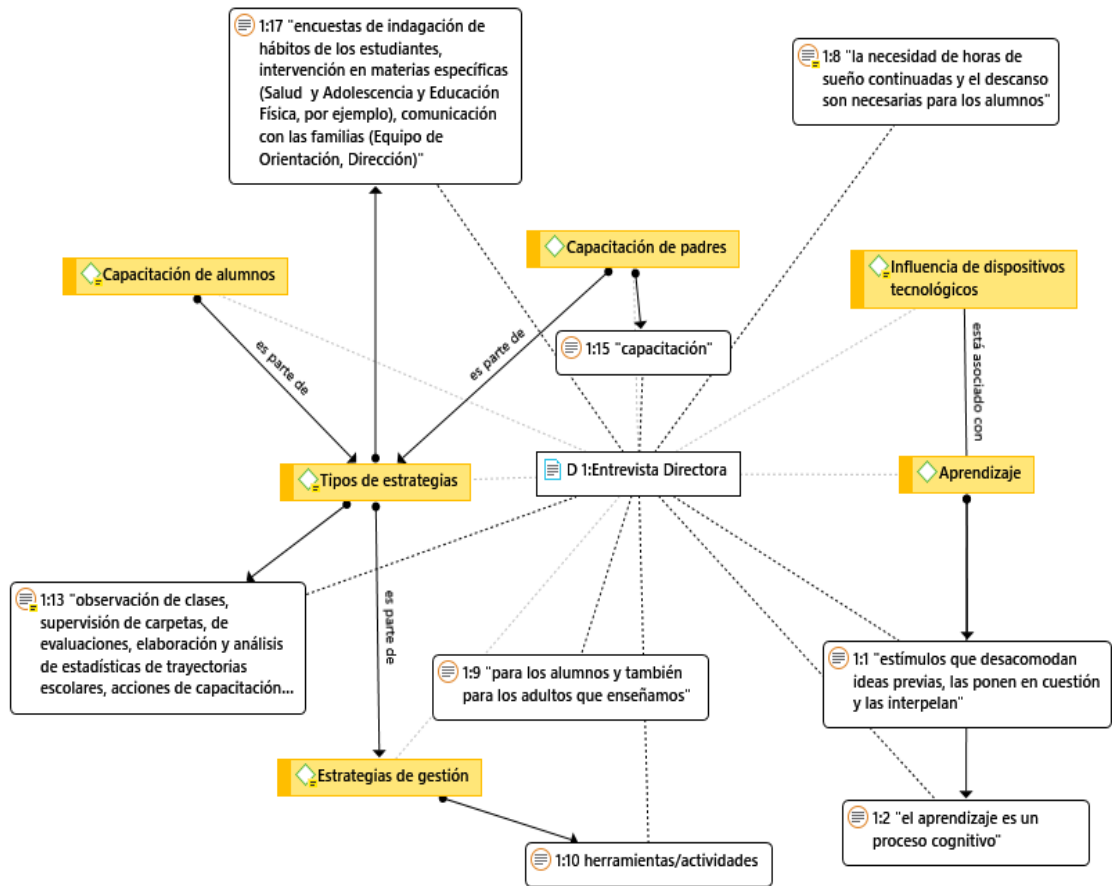
Se realizó una encuesta en este caso a la Directora de nivel medio del Colegio San Ladislao, cargo que ocupa y desarrolla para las dos modalidades del mencionado nivel. Las preguntas están focalizadas hacia dos determinadas dimensiones, la primera hacia el aprendizaje, organización y descanso, y la segunda hacia las estrategias de gestión.

En la primera parte, para comenzar se le preguntó acerca de qué es aprendizaje para ella respondiendo que: "... el aprendizaje es un proceso cognitivo que se produce en el sujeto como consecuencia de estímulos que desacomodan ideas previas, las ponen en cuestión y las interpelan. Esas acciones de estimulación pueden ser producto del campo de la educación formal (la enseñanza) o no".

La segunda pregunta: ¿Para usted los dispositivos tecnológicos, como celulares, afectan el proceso de aprendizaje de los alumnos? ¿Por qué?: fue respondida de la siguiente manera: "... los dispositivos tecnológicos pueden intervenir activa y eficazmente en el proceso de aprendizaje en tanto y en cuanto formen parte de los recursos del docente que los involucra en sus estrategias didácticas." Las respuestas a las otras preguntas se analizaron y categorizaron como se observa en la Figura 8.



Fig. 8 Estrategias de gestión del Colegio San Ladislao



Fuente: elaboración propia en base a instrumento entrevista a directivo. Atlas-ti.

Al preguntar sobre cómo influyen estos dispositivos en el proceso de enseñanza aprendizaje señaló lo siguiente: "... los dispositivos permiten sumar soportes y vehículos de lectura al del papel, habilitan nuevos modos de leer (lectura hipertextual) y nuevos modos de búsqueda, de acceso y de presentación de la información. En este sentido, es clave el rol del docente como modelo en la enseñanza de la búsqueda. Se producen también cambios en la organización de la clase y en los roles."

En la cuarta pregunta sobre la consideración del descanso de los alumnos antes de comenzar la actividad áulica responde que lo considera de "... vital importancia".

Además responde que "... la necesidad de horas de sueño continuadas y el descanso son necesarias para los alumnos y también para los adultos que

enseñamos” cuando se le preguntó acerca de la posibilidad de considerar que los malos hábitos y la falta de organización influyen en la privación del sueño de los alumnos.

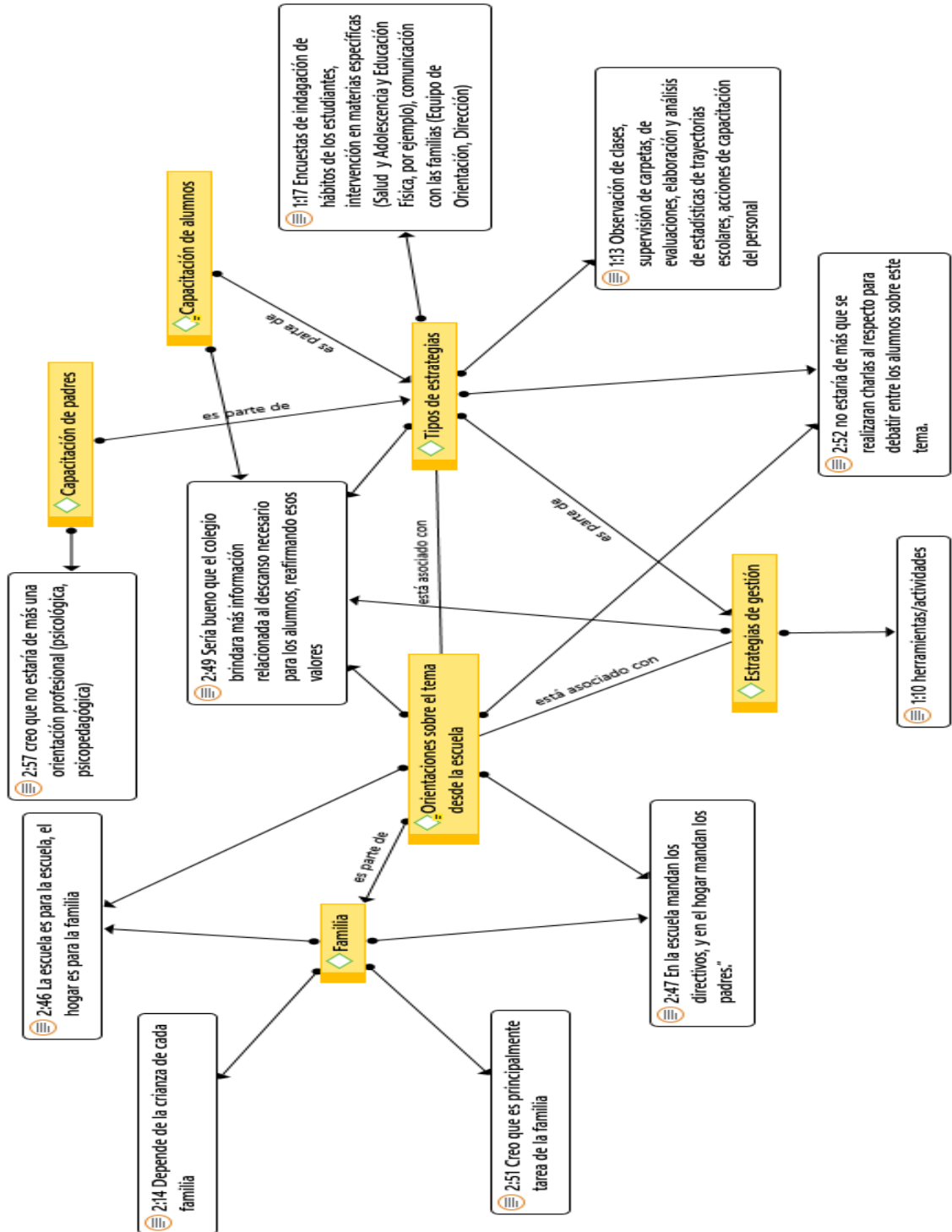
En la segunda parte al respecto del concepto de estrategia de gestión contestó que “... son las herramientas/actividades que el equipo directivo lleva a cabo para alcanzar los objetivos del proyecto institucional”.

Posteriormente se le preguntó si podía dar algún ejemplo tras lo cual respondió: “Observación de clases, supervisión de carpetas, de evaluaciones, elaboración y análisis de estadísticas de trayectorias escolares, acciones de capacitación del personal, etc.” Es decir, que el equipo de conducción de este colegio utiliza estrategias que podrían ayudar a establecer acciones para el tratamiento del tema en el resto de la comunidad educativa.

A su vez, Según su opinión, en su escuela ¿cuáles serían las estrategias que podrían tenerse en cuenta para el tratamiento del tema de la falta de sueño de los adolescentes? Responde que “Encuestas de indagación de hábitos de los estudiantes, intervención en materias específicas (Salud y Adolescencia y Educación Física, por ejemplo), comunicación con las familias (Equipo de Orientación, Dirección), etc.”

En la última parte de la entrevista respondió afirmativamente cuando se le preguntó sobre la consideración que los alumnos deberían recibir información o una capacitación al respecto, de la misma manera respondió cuando se apuntó hacía la familia. (Ver Figura 9)

Fig. 9 Relación escuela-familia con respecto al tema.



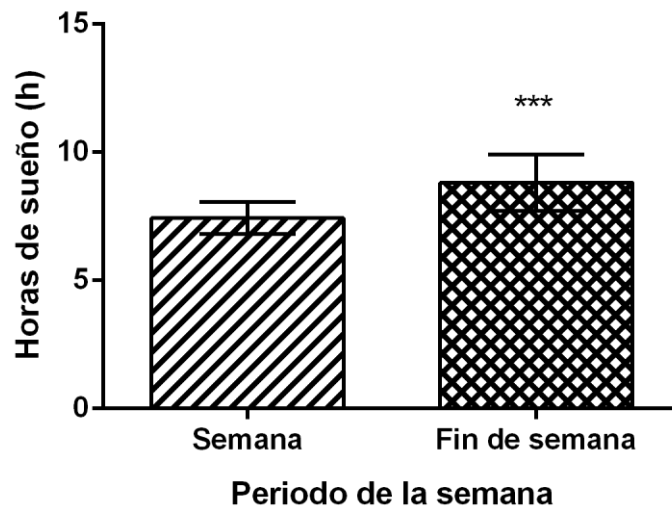
Fuente: elaboración propia en base a instrumento entrevista a padres y directivo. Atlas-ti.

### 4.3 Resultados de la administración de los diarios de sueño a los alumnos

En este apartado se analizó el instrumento (diario de sueño) que fue administrado a cada alumno de sexto año, a través de un análisis estadístico obtenido del software Graphpad Prism que permite obtener resultados de un estudio cuantitativo estadístico.

A los fines de esta investigación para el análisis de los resultados se sostiene que P es la posibilidad de cometer error. En la Figura 10 se muestran los resultados que arrojaron mayor descanso durante el fin de semana, en una prueba significativa ( $p < 0.0001$ ).

Fig. 10 Fin de semana



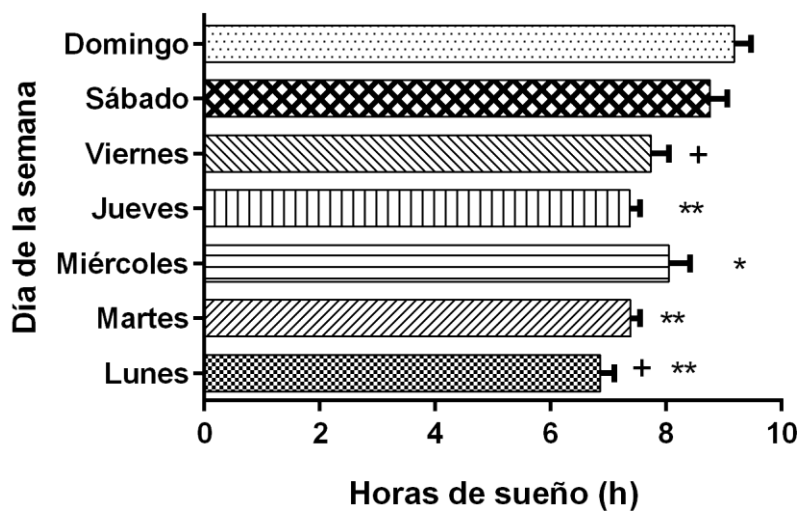
Nota: Prueba de Student; \*\*\*  $p < 0.0001$

En la figura 10 se muestra las variaciones de las cantidades de las horas que durmieron los participantes los fines de semanas y durante los días de semana.

Como ya se afirmó, cuando se los analizó estadísticamente, se observó que los alumnos durmieron más durante el fin de semana que durante la

semana. Los voluntarios durmieron  $7,4 \pm 0,1$  h de lunes a viernes y  $8,8 \pm 0,2$  h los sábados y domingo. Cuando se realizó la prueba de Student, se notó una diferencia muy significativa entre las medias, indicando un P-valor ( $p$ )  $< 0,0001$  en medias de  $1,4 \pm 0,3$  h. El  $p$  representa una medida de la fuerza en contra de la hipótesis nula ( $H_0$ ) que, en general, significa que cuanto menor sea el  $p$  es más probable que las muestras no sean iguales. Se tomó como indicación de significación estadística a los valores de  $p$  inferiores a 0,05.

Fig.11 Cantidades de horas de sueño

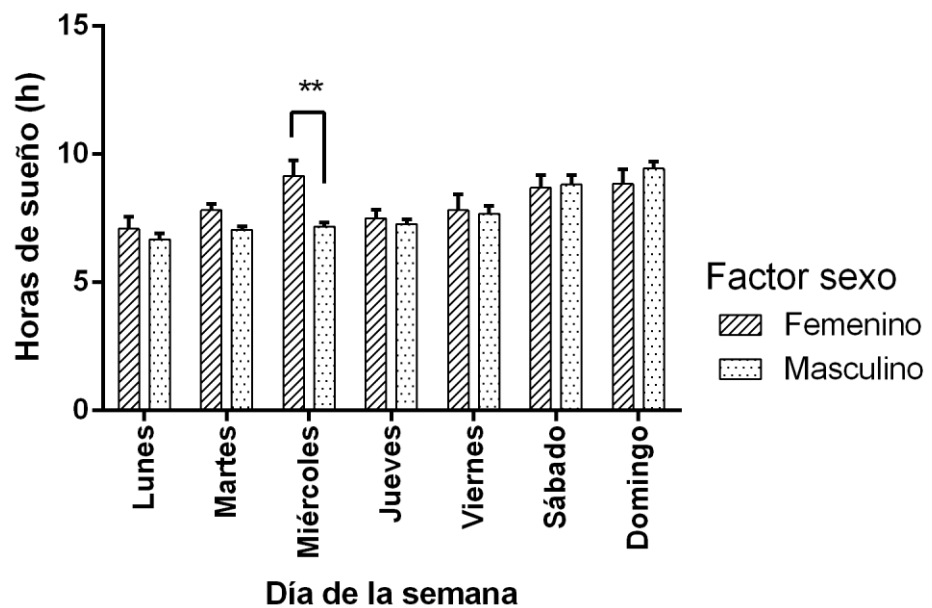


Nota: ANOVA de una vía,  $p < 0,0001$ ; prueba post-hoc de Tukey; \* vs lunes,  $p = 0,04$ ; \*\* vs sábado y domingo,  $p < 0,01$ ; + vs domingo  $< 0,05$ .

Se refleja en la figura 11 el estudio de las cantidades de horas de sueño discriminadas por los 7 días de la semana. Se observó que hay diferencias muy significativas ( $p < 0,0001$ ) entre los días. Se utilizó la prueba de comparaciones múltiples de Tukey para determinar entre qué días hubo diferencias significativas. Durante el fin de semana, los encuestados durmieron,  $8,8 \pm 0,29$  h durante la noche de sábado y  $9,2 \pm 0,28$  h durante la noche del domingo. No se observó diferencias entre los días sábados y domingos ( $p = 0,93$ ). En la comparación de las media de los días sábados y domingos en comparación con los otros días de la semana observamos que hay diferencias. Los días

lunes, martes y jueves durmieron  $6,9 \pm 0,24$  h,  $7,4 \pm 0,16$  h,  $7,4 \pm 0,36$  h, respectivamente mostrando importantes diferencias tanto con el sábado ( $p < 0,01$ ) como con el domingo ( $p < 0,001$ ). Por otro lado, durante la noche del miércoles durmieron  $8 \pm 0,36$  h. El miércoles durmieron  $1,2$  h ( $p = 0,04$ ) más que durante el lunes. No se notó diferencias entre la cantidad de sueño de los miércoles y la de los sábados ( $p < 0,52$ ) y los domingos ( $p < 0,06$ ).

Fig. 12 Cantidades de sueño según sexo



Nota:  $p = 0,03$ ; f.día,  $p = <0,001$ ; f.sexo,  $p = 0,05$ ; ANOVA de una vía,  $p < 0,0001$ ; prueba post-hoc de Sidak; \*\* miércoles,  $p = 0,002$

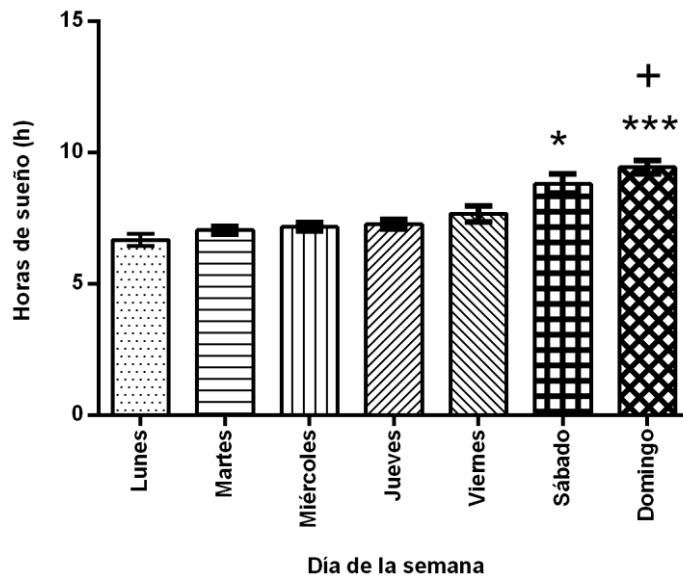
La figura 12 resume las cantidades de sueño mostrando por separado a las mujeres y los varones (factor sexo) en grupos separados y discriminándolos, a su vez, por día (factor días). Se observó que las mujeres durmieron más que los varones ( $p = 0,05$ ) y que hubo diferencias entre los distintos días ( $p = 0,001$ ). Además, hay interacciones estadísticas cuando se combina el efecto de sexo y el efecto de los días ( $p = 0,03$ ). El análisis post-hoc de comparación múltiple de Sidak que marca las diferencias entre los diferentes grupos analizados, resultó que los días miércoles las participantes

del sexo femenino durmieron 1,98 h más que los varones ese mismo días ( $p = 0,02$ ).

Los alumnos refieren que el día miércoles ingresaron al colegio en la tercer hora por ausencia del respectivo docente.

Con la finalidad de simplificar la representación gráfica de los resultados de los varones y mujeres, se representaron ambos grupo por separado.

Fig. 13 Cantidad de sueño de participantes del sexo masculino los 7 días de la semana.

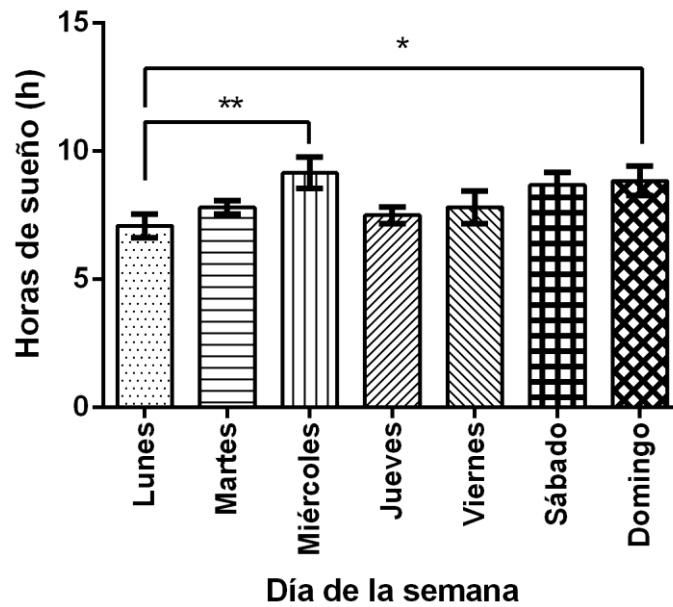


Nota: \* vs lunes y martes,  $p < 0,05$ ; + vs viernes,  $p = 0,044$ ; \*\*\* vs lunes, martes, miércoles, jueves  $p < 0,002$ ; lunes vs. sábado,  $p = 0,0008$ ; martes vs. sábado,  $p = 0,0122$ ; lunes vs. domingo,  $p < 0,0001$ ; martes vs. domingo,  $p = 0,0001$ ; miércoles vs. domingo,  $p = 0,0003$ ; jueves vs. domingo,  $p = 0,0007$ ; viernes vs. domingo,  $p = 0,0122$ ;

En la figura 13 se demuestra que los varones los domingos durmieron 9,45 h significativamente más que de lunes a viernes. Los días lunes durmieron  $6,67 \pm 0,24$  h ( $p < 0,0001$ ), los martes durmieron 7,05 h ( $p = 0,0004$ ), los miércoles durmieron  $7,17 \pm 0,16$  h ( $p = 0,001$ ), los días jueves durmieron  $7,27 \pm 0,19$  h ( $p = 0,0023$ ) y los viernes durmieron  $7,67 \pm 0,30$  h ( $p = 0,044$ ).

Además, se observó que los participantes del sexo masculino los sábados durmieron  $8,8 \pm 0,37$  h significativamente más que lo que durmieron los días lunes ( $p = 0,003$ ), martes ( $p = 0,04$ ) y miércoles.

Fig. 14 Cantidad de sueño de participantes del sexo femenino los 7 días de la semana.



Nota: \*\* lunes vs. miércoles,  $p = 0,008$ ; \* lunes vs. domingo,  $p = 0,05$

En cambio, en la figura 14 se muestra a las participantes del sexo femenino durante los 7 días de la semana, se observó que los días lunes durmieron  $5,75 \pm 0,47$  h significativamente más que los días miércoles ( $9,26 \pm 0,6$  h,  $p = 0,03$ ) y domingo ( $8,84 \pm 0,57$  h,  $p = 0,0016$ ).

Los resultados de la administración del diario de sueño, arrojaron la falta de hábitos saludables de descanso; no mostraron una regularidad en la cantidad de horas que los adolescentes destinan a esta actividad.

Las respuestas a la entrevista de realizada a los padres mostraron la



necesidad de realizar capacitación en este sentido, no solo para ellos sino también para los adolescentes.

La entrevista a la directora del nivel mostró la necesidad de concientizar a los educadores que son también responsables en la adquisición de estos hábitos, es labor de la escuela informar a la comunidad educativa y posicionar el tema de la necesidad del descanso como parte del proceso de aprendizaje.

En síntesis, se considera imprescindible el posicionamiento de la temática tanto en los adultos (padres y educadores) como en los propios adolescentes.

## CONCLUSIONES

## Conclusiones

Este apartado tiene como finalidad exponer las conclusiones a las que se ha llegado luego de establecer un proceso de investigación basado en la metodología mixta. Dicho proceso fue realizado con estudios de periodos de sueño y encuestas a padres y personal directivo del Colegio San Ladislao.

El propósito principal que estableció el camino hacia el cual se desarrolló este trabajo de investigación fue indagar acerca de las actividades de sueño y descanso de los alumnos de sexto año turno mañana del Colegio San Ladislao. Se continuó con el objetivo de definir la influencia de la privación de sueño en el rendimiento escolar de los adolescentes con la idea de generar un posible plan de acción que incluya estrategias de gestión y procurar mecanismos y estrategias que favorezcan el nivel de atención de los alumnos de la escuela secundaria en las primeras horas de la mañana. El conocimiento de la influencia de la cantidad de sueño en la atención se convierte en un elemento de suma importancia para formar en los adolescentes hábitos que permitan establecer un adecuado descanso y organización en el tiempo.

La muestra ya descrita estuvo representada por 21 alumnos de sexto año cuyo horario de ingreso al establecimiento es alrededor de las 7:40 de la mañana. Se trabajó solamente con los alumnos del turno mañana.

Como lo mencionamos en el apartado metodológico los instrumentos fueron un diario de sueño-vigilia (alumnos), y entrevistas (cuatro padres y a personal directivo de la institución).

Con los resultados del primer instrumento, con el que se indagó para responder al primer objetivo planteado, se observó que los alumnos durmieron significativamente en mayor medida los fines de semana que los días de semana (ver Fig. 10). Además, los hombres duermen menos que las mujeres (ver Fig. 12 y 13), pero también se demuestra que las mujeres tienen el sueño más perturbado durante los días de semana (ver Fig. 14)

Para responder al segundo objetivo específico se diseñó la entrevista a los padres. Según los datos obtenidos a través de las respuestas de los padres (ver Fig. 9), se infiere que resulta relevante establecer un vínculo entre la familia y la escuela que permita converger en un espacio de diálogo y reflexión acerca de este tema. Tal vínculo podría darse a través de la proposición por parte de la escuela de actividades y/o talleres de capacitación y acompañamiento que tengan por objetivos la difusión de la importancia del descanso en relación al proceso de aprendizaje y procurar la optimización del periodo de descanso.

Para diversos autores queda claro que la función del sueño está estrechamente ligada al proceso de aprendizaje, más específicamente a la memoria. Cardinali (2007) explica que "... la función del sueño en el proceso de aprendizaje y memoria es de gran importancia. Es de notar que durante el sueño se repite la activación de áreas utilizadas en el proceso de aprendizaje en la vigilia previa" (p. 443).

Al respecto Oliva (2011) expresa que "... lejos de ser un proceso pasivo, el sueño es un proceso activo que tiene una clara función reparadora, esencial no sólo para el funcionamiento físico y mental sino incluso para la supervivencia del individuo" (p. 541).

Los estudiantes o alumnos de diversas instituciones educativas se hallan bajo una nube constante de avasallamiento tecnológico que puede perjudicar sus relaciones familiares, sociales y escolares. Es aquí donde la relación de la familia con el adolescente y los hábitos que se desencadenan producen consecuencias positivas o negativas en su aspecto académico, "... las familias desconocen las consecuencias en la calidad de vida de la falta de descanso o de un sueño fragmentado" (Pin-Arboledas, 2007, p.3)

En el nivel medio no se encontraron investigaciones de similares características, razón por la cual este estudio resulta novedoso y muy importante para sentar un precedente en el tema. Los resultados se obtuvieron del análisis de una muestra representativa de alumnos adolescentes de esta institución específica, pero puede ser trasladada a otros niveles educativos de ésta y otras instituciones.

Una de las limitaciones de esta investigación es que no pudo establecerse más instancias de cuestionamiento a mayor cantidad de padres: los padres o tutores son un elemento enriquecedor debido a las diferentes posturas imperantes en cada familia. Sin embargo, se considera que la información brindada por los entrevistados resultó suficientemente esclarecedora para colaborar en la toma de decisiones de futuras acciones a desarrollar en la institución educativa mencionada.

Como un tercer momento del trabajo, se realizó una entrevista a directivos, en función de responder al último de los objetivos específicos. Las respuestas de la entrevista administrada a la directora del nivel medio de la institución mostraron que ella considera que hay acciones o actividades que están establecidas específicamente para la familia y otras para la institución educativa.

Sin embargo, por todo el estudio realizado se juzga imprescindible una coordinación entre la escuela y la familia en relación a este tema, como a otros importantes, para la mejora en el proceso de adquisición de hábitos saludables en las nuevas generaciones.

Como resultado del presente estudio se observa la necesidad de la formación de hábitos saludables (entre ellos los buenos hábitos de descanso) desde temprana edad y, en particular, en el nivel medio se juzga conveniente el posicionamiento de la importancia del descanso no solo como parte de los cuidados para una buena salud sino como parte del proceso de aprendizaje.

Como líneas de acción, se propone realizar una buena planificación para la ejecución de talleres que capaciten sobre la temática tratada en este trabajo; para posicionar el tema que la falta de sueño puede disminuir los sistemas atencionales, las destrezas motoras, la motivación, las habilidades del pensamiento, la memoria, la capacidad de planificación en los adolescentes.

Asimismo, se recomienda la indagación en futuras líneas de investigación orientadas hacia otros años escolares, como así también hacia otros periodos escolares, especialmente en el último trimestre escolar, ya que los alumnos de sexto año de este colegio realizan numerosas actividades fuera del

horario escolar (especialmente en el horario nocturno y durante los días de semana) relacionadas con la festividad de egreso de su nivel.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Argibay, L; Arias, M. E. (2016). El Compromiso de la Familia en la Educación. Ponencia presentada en: Gestionar instituciones educativas socialmente responsables: aprender a servir e innovar.VI Jornadas Académicas de Gestión y Dirección de Instituciones Educativas. Universidad Austral. C.A.B.A. Recuperado de: <https://www.teseopress.com/gestioneducativaresponsable/wp-content/uploads/sites/285/2016/03/9789877230659.pdf>
- Aguerrondo, Inés. (2002). La escuela del futuro I. Cómo piensan las escuelas que innovan. Buenos Aires. Papers Editores.
- Bolívar Botía, A. (2006). Familia y escuela: dos mundos llamados a trabajar en común. Revista de Educación, 339, 119-146. Consultado de [http://www.revistaeducacion.mec.es/re339/re339\\_08.pdf](http://www.revistaeducacion.mec.es/re339/re339_08.pdf). Fecha 5/02/2018
- Buxarrais-Estrada, María Rosa et al.(2013).Educación en valores: análisis sobre las expectativas y los valores de los adolescentes Educación y Educadores, vol. 16, núm. 2, mayo-agosto, 2013, pp. 244-264. Universidad de La Sabana Cundinamarca, Colombia. Consultado de <http://www.redalyc.org/pdf/834/83428615003.pdf>. Fecha 12/04/2018
- Calamaro,Christina J., Mason, Thornton B. A. y Ratcliffe Sarah J. (2009). Adolescents Living the 24/7 Lifestyle: Effects of Caffeine and Technology on Sleep Duration and Daytime Functioning. Pediatrics. Vol. 123 no. 6. e1005-e1010. <http://dx.doi.org/10.1542/peds.2008-3641>. Fecha: 05/03/2016
- Campos, Anna Lucia. (2010). Neuroeducación: uniendo las neurociencias y la educación en la búsqueda del desarrollo humano. Revista La Educación. N.º 143.Consultado de: [www.educoea.org/portal/La\\_Educacion\\_Digital/laeducacion\\_143/articles/neuroeducacion.pdf](http://www.educoea.org/portal/La_Educacion_Digital/laeducacion_143/articles/neuroeducacion.pdf). Fecha: 10/10/2016
- Cardinali, Daniel P. (2007). Neurociencia aplicada: sus fundamentos. Médica Panamericana. Argentina.

- . (2014). ¿Qué es el sueño? Editorial Paidós. Argentina.
- Cortese, I. & Gallardo, G. y Pérez, L.M. (2007). Construyendo una alianza efectiva familia-escuela. Reuniones de apoderados: Experiencia de Conchalí. UNICEF. Santiago, Chile. Consultado de <http://goo.gl/Rnx-S0D>. Fecha: 02/02/2017.
- Coulter, Mary y Robbins, Stephen P. (2010). Administración. Editorial Prentice Hall. México.
- Dubra Marie y López Larrosa, Silvia. (2010). Las relaciones Familia-Escuela desde las perspectiva de los adolescentes. Revista Galego-Portuguesa de Psicología y educación. Vol 18, (2), Año 14º-2010 ISSN: 1138-1663. Consultado de [http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/8416/RGP%2018\\_2%202010%20art%2014.pdf?sequence=1](http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/8416/RGP%2018_2%202010%20art%2014.pdf?sequence=1) Fecha 02/10/2017.
- Familias, Escuela, Comunidad: vínculos educativos. (2009). Documento de la Secretaría de educación. Subsecretaría de Promoción de Igualdad y Calidad Educativa. Provincia de Córdoba. Consultado de: <http://www.igualdadycalidadcba.gov.ar/SIPEC-CBA/publicaciones/familia%20escuela.pdf>. Fecha: 8/05/2018.
- García Hoz, Víctor. (1980) La familia y la tarea educativa. Una pedagogía del amor. Cuestiones fundamentales sobre matrimonio y familia: II Simposio Internacional de Teología de la Universidad de Navarra, EUNSA, pp. 715-748. Consultado de: <https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/3597/1/simposioteologia2garciahoz.pdf>. Fecha 08/05/2018.
- Giannotti F. y Cortesi F. (2002). Sleep Patterns and Daytime Functions in Adolescents: An Epidemiological Survey of Italian High-School Student Population. New York, NY Cambridge University Press. <http://doi.org/10.1016/j.adolescence.2009.03.007>. Fecha: 08/10/2016
- Hernandez Sampieri et al. (2010). Metodología de la Investigación. Quinta Edición. Editorial Mc Graw Hill/Interamericana Editores. México.



- Isaccs, David. (2003). La educación de las virtudes humanas y su evaluación. Décimocuarta edición. Universidad de Navarra. España.
- Marega, Marcelo. (2009). La Psicoimmunoneuroendocrinología aplicada al estudio sobre la privación de sueño en alumnos del nivel secundario bonaerense y los efectos sobre el desempeño escolar y el índice de masa corporal. Tesis para la obtención de Título de Maestría de Psicoimmunoneuroendocrinología. Universidad Favaloro. Argentina.
- Modelo de Gestión Educativa. Módulo 1 (2010). Dirección General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa de la Subsecretaría de Educación Básica. México. Consultado de: <https://zona12especialpuebla.files.wordpress.com/2011/09/i-modelo-de-gestic3b3n-educativa-estrat.pdf>
- Moreno Olivos, Tiburcio. (2010). La relación familia-escuela en secundaria: algunas razones del fracaso escolar. Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado, vol. 14, núm. 2, 2010, pp. 235-249
- Universidad de Granada. Granada, España. Consultado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56717074018>. Fecha 02/05/2018
- Moore-Ede.(1993).The 24-hour Society: The Risks and Challenges of a World That Never Stops. Editorial Addison Wesley. USA.
- Oliva Delgado et al. (2011). Rutinas de sueño y ajuste adolescente. Behavioral Psychology / Psicología Conductual, Vol. 19, No 3, 2011, pp. 541-555. Consultado de: <https://personal.us.es/oliva/03%20Oliva.pdf>. Fecha: 08/08/2016
- Owens, J. A., et al. (2010). Impact of delaying school start time on adolescent sleep, mood, and behavior. Archives of pediatrics & adolescent medicine, 164(7), 608-614. Recuperado de: <http://archpedi.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=383436>. Fecha: 10/08/2015.
- Perez Chada, Daniel et al. (2007). Sleep Disordered Breathing AND Daytime Sleepiness are associated with poor academic performance in teenagers. A study using the pediatric daytime sleepiness scale. (PDSS). PUBMED Consultado

de

[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?db=pubmed&cmd=link&linkname=pubmed\\_pubmed&uid=18246979](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?db=pubmed&cmd=link&linkname=pubmed_pubmed&uid=18246979). Fecha: 10/08/2016.

Perez-Lloret S; et al. (2013). A multi-step pathway connecting short sleep duration to daytime somnolence, reduced attention, and poor academic performance: an exploratory cross-sectional study in teenagers. *J Clin Sleep Med* 2013;9(5):469-473. Consultado de: <http://dx.doi.org/10.5664/jcsm.2668>. Fecha: 20/06/2017.

Quevedo-Blasco, Víctor J.; Quevedo-Blasco, Raúl; (2011). Influencia del grado de somnolencia, cantidad y calidad de sueño sobre el rendimiento académico en adolescentes. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, Sin mes, 49-65. Consultado de: <http://www.redalyc.org/html/337/33715423004/>. Fecha: 10/10/2015.

Terigi, Flavia. (2010). *Sujetos de la educación*. Ministerio de Educación de la Nación. Buenos Aires.

Tresguerres J.A. F, et al. (2005). *Fisiología humana*. Tercera edición. McGraw Hill – Interamericana. España.

Oliva Delgado, Alfredo et al. (2011). Rutinas del sueño adolescente. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, Vol. 19, No 3, 2011, pp. 541-555 Universidad de Sevilla. España. Consultado de: [https://www.researchgate.net/publication/288448929\\_Sleep\\_routines\\_and\\_a\\_adolescent\\_adjustment](https://www.researchgate.net/publication/288448929_Sleep_routines_and_a_adolescent_adjustment) Fecha: 05/06/2017

Pin Arboledas G y Cubel Alarcón M. (2007). El pediatra y la Medicina del Sueño. Un reto del siglo XXI. *Evidencias en Pediatría*. 3:30. Consultado de: <https://evidenciasenpediatria.es/articulo/5128/el-pediatra-y-la-medicina-del-sueno-un-reto-del-siglo-xxi>. Fecha: 20/06/2015

Pin Arboledas G. (2008). Introducción: ¿Qué es la excesiva somnolencia diurna? Causas, prevalencia y clínica. En: AEPap ed. *Curso de Actualización Pediatría 2008*. Madrid: Exlibris Ediciones; 2008. p. 59-65. Consultado de: <http://www.aepap.org/gtsiaepap/gtsueno/esd.pdf>. Fecha: 03/06/2017

Pin Arboledas G, et al. (2013). El insomnio del adolescente. *Adolescere* 2013; I (3): 29-66 .Consultado de:

<https://www.adolescenciasema.org/usuario/documentos/29-41-EI%20insomnio%20del%20adolescente.pdf> Fecha: 03/06/2017

UNESCO.(2014). *Education Strategy 2014-2021*. Francia. Consultado de <http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002312/231288s.pdf>. Fecha: 12/06/2017

UNESCO-IIPE Buenos Aires. (2000). *Módulo 2. Gestión educativa estratégica*. Consultado de [https://www.buenosaires.iiep.unesco.org/sites/default/files/modulo02\\_0.pdf](https://www.buenosaires.iiep.unesco.org/sites/default/files/modulo02_0.pdf) Fecha: 04/03/2017.

## ANEXOS

## Anexo 1 TRANSCRIPCIÓN DE LAS ENTREVISTAS

### Entrevista N° 1

**Institución:** Colegio San Ladislao, Olivos

Padre

**Fecha:** 20 de abril 2018

**Lugar:** en la puerta de entrada de la institución

**E: Entrevistadora**

**P1. Padre 1**

**P2. Padre 2**

**P3. Padre 3**

**P4. Padre 4**

### Pregunta 1.

**E: ¿Para usted qué es un hábito?**

P1: Un hábito es como una rutina, una actividad que se practica habitualmente como una rutina por ejemplo.

P2: Es algo que se hace reiteradas veces y siempre de la misma manera.

P3: Algo que se realiza con frecuencia.

P4: Es algo que se hace de forma automática. No hace falta que alguien te diga que lo tenes que hacer. Una costumbre.

### Pregunta 2.

**E: ¿En su opinión los patrones culturales y sociales actuales influyen en la falta de organización ciertos hábitos, como el sueño de los adolescentes?**

P1: Sí, porque pierden horas de sueño haciendo otras actividades como por ejemplo, estar con el celular, mirar series, etc.

P2: No me parece que influya. A mi parecer cada persona tiene sus propios hábitos. Depende de la crianza de cada familia.”

P3: Si. Los adolescentes deberán aprender a autodisciplinarse.

P4: Creo que si influye.

### **Pregunta 3.**

**E: ¿Para usted los dispositivos tecnológicos, como celulares, afectan el la atención de su hijo/hija? ¿Por qué?**

P1: Sí, porque están pendientes del celular antes que de hablar con otras personas que tienen al lado.

P2: Sí porque se hace el hábito de estar atento siempre a los celulares. Pero, la ventaja que tiene es que están involucrados con sus familiares y amigos. ”

P3: Buenas cosas en manos de gente buena producen buenos resultados. Buenas cosas en manos de desordenados producen resultados inciertos. El celular no es malo. Es malo quien lo usa mal.

P4: Sí, ya que están permanentemente conectados con otros en forma virtual y creo que les cuesta concentrarse en las tareas concretas que tienen que hacer.

### **Pregunta 4.**

**E: ¿Puede dar ejemplos de cómo influyen estos dispositivos?**

P1: Prefieren jugar a un juego en el celular que jugas con la pelota o a un juego de mesa. Se pierden de disfrutar de estar en compañía. Prefieren jugar a un juego en el celular que jugar con la pelota o a un juego de mesa. Se aíslan de familiares o amigos.

P2: Sirven para estudiar los temas del colegio (como Wikipedia), y sirve para establecer relaciones sociales.

P3: Mayor seguridad a los padres ya que pueden conocer en cada momento donde esta su hijo. Mayor seguridad y posibilidad de evitar ataques, violencia, violaciones, delitos, etc.

P4: Para hacer las tareas o estudiar el recibir y tener que contestar mensajes distraen permanentemente y hacen perder tiempo.

#### **Pregunta 5.**

**E: ¿Consideraría que los malos hábitos y la falta de organización influyen en la privación de horas de sueño de su hijo/hija?**

P1: Si porque pierden tanto tiempo en estar con la tecnología que dejan de lado las cosas importantes, como por ejemplo ver series, usar las redes sociales, etc.

P2: No.

P3: Si, considero que si pero es algo que siempre acompañó la juventud, aún desde los filósofos griegos.

P4: Si.

#### **Pregunta 6.**

**E: ¿Cómo considera el descanso y la atención de los adolescentes actuales?**

P1: Lo considero escaso, en déficit, cada vez duermen menos y prestan menos atención.

P2: Considero que cada adolescente necesita tener las horas de descanso que requiere”

P3: La considero insuficiente. al igual que hace diez años atrás, 20, 30, 40, 50 o 100 años atrás.

P4: Considero que es escaso por estar permanentemente conectados a las redes sociales.

#### **Pregunta 7.**

**E: ¿Considera que el horario de ingreso a la escuela es el adecuado?**

P1: Si, aunque sería mejor el ingreso a las 8 am.

P2: Si lo considero adecuado.

P3: Si

P4: Creo que es adecuado según mis parámetros. Tal vez habría que reconsiderarlo en función de las nuevas pautas sociales y culturales asociadas a las tecnologías actuales.

**Pregunta 8.**

**E: En base a la pregunta anterior ¿Qué orientación/es brinda la escuela con respecto al tema de la influencia de la falta de descanso y el uso de la tecnología en los hogares ?**

P1: Yo considero que ninguna.

P2: La escuela recomienda el no uso de celulares en el transcurso de las jornadas educativas. También recomiendan usar los celulares de manera moderada para las correctas horas de descanso necesarias para mejor rendimiento estudiantil”

P3: La escuela es para la escuela, el hogar es para la familia. En la escuela mandan los directivos, y en el hogar mandan los padres.”

P4: Según tengo entendido algunos profesores aconsejan aumentar las horas de descanso. Lo conversan en clase.

**Pregunta 9.**

**E: ¿Considera que los alumnos de la escuela tendrían que recibir información o una capacitación al respecto? ¿Porqué?**

Si, para que se den cuenta de los inconvenientes que provoca.

P2: Considero que sí. Sería bueno que el colegio brindara más información relacionada al descanso necesario para los alumnos, reafirmando esos valores.

P3: Si, considero que si. Para que sean competitivos en el mundo laboral.

P4: Creo que es principalmente tarea de la familia pero no estaría de más que se realizaran charlas al respecto para debatir entre los alumnos sobre este tema.

**Pregunta 10.**



**E: ¿Considera que los padres/familia de los alumnos deberían recibir una capacitación al respecto? ¿Porqué?**

P1: Sí, pero creo que es más importante concientizarlos a los adolescentes ante todo.

P2: Si podría haber un refuerzo de la información. Nunca está de más.

P3: Si, porque la tarea de los padres es “avivar” a los hijos.

P4: En mi caso no lo creo necesario ya que no utilizo las redes sociales en forma permanente pero creo que no estaría de más una orientación profesional (psicológica, psicopedagógica) para lograr hacer entender a los chicos la necesidad de estar menos conectados y descansar más.

## Anexo 2

### TRANSCRIPCIÓN DE LAS ENTREVISTAS

#### Entrevista N° 1

**Institución:** Colegio San Ladislao, Olivos

**Cargo:**

**Fecha:** 20 de abril 2018

**Lugar:** en la puerta de entrada de la institución

**E:** Entrevistadora

**D:** Directora

#### Pregunta 1

**E:** ¿Qué es para Ud. el aprendizaje?

**D:** El aprendizaje es un proceso cognitivo que se produce en el sujeto como consecuencia de estímulos que desacomodan ideas previas, las ponen en cuestión y las interpelan. Esas acciones de estimulación pueden ser producto del campo de la educación formal (la enseñanza) o no.

#### Pregunta 2

**E:** ¿Para usted los dispositivos tecnológicos, como celulares, afectan el proceso de aprendizaje de los alumnos? ¿Por qué?

**D:** Los dispositivos tecnológicos pueden intervenir activa y eficazmente en el proceso de aprendizaje en tanto y en cuenta formen parte de los recursos del docente que los involucra en sus estrategias didácticas.

#### Pregunta 3

**E:** ¿Cómo influyen estos dispositivos en el proceso de enseñanza aprendizaje?

**D:** Los dispositivos permiten sumar soportes y vehículos de lectura al del papel, habilitan nuevos modos de leer (lectura hipertextual) y nuevos modos de búsqueda, de acceso y de presentación de la información. En este sentido, es clave el rol del docente como modelo en la enseñanza de la búsqueda. Se producen también cambios en la organización de la clase y en los roles.

#### Pregunta 4.

**E:** ¿Cómo considera el descanso de los alumnos antes de comenzar la actividad áulica?

**D:** Lo considero de vital importancia

#### Pregunta 5.

**E:** ¿Consideraría que los malos hábitos y la falta de organización influyen en la privación del sueño de los alumnos?

**D:** La necesidad de horas de sueño continuadas y el descanso son necesarias para los alumnos y también para los adultos que enseñamos.

**Pregunta 6**

**E: ¿Cómo definiría el concepto de estrategia de gestión?**

**D:** Son las herramientas/actividades que el equipo directivo lleva a cabo para alcanzar los objetivos del proyecto institucional.

**Pregunta 7**

**E: ¿Puede dar algún ejemplo de este tipo de estrategias?**

**D:** Observación de clases, supervisión de carpetas, de evaluaciones, elaboración y análisis de estadísticas de trayectorias escolares, acciones de capacitación del personal, etc.

Según su opinión, en su escuela.

**Pregunta 8:**

**E: ¿cuáles serían las estrategias que podrían tenerse en cuenta para el tratamiento del tema de la falta de sueño de los adolescentes ?**

**D:** Encuestas de indagación de hábitos de los estudiantes, intervención en materias específicas (Salud y Adolescencia y Educación Física, por ejemplo), comunicación con las familias (Equipo de Orientación, Dirección), etc.

**Pregunta 9:**

**E: ¿Considera que los alumnos deberían recibir información o una capacitación al respecto?**

**D:** Sí.

**Pregunta 10**

**E: ¿Considera que la familia de los alumnos deberían recibir algún tipo de capacitación al respecto?**

**D:** Sí.

### Anexo 3 TRANSCRIPCIÓN DEL IDEARIO DEL COLEGIO

En el marco del proceso de resignificación institucional y basándose en los principios fundamentales de los proyectos institucionales se presenta el ideario institucional.

La educación se piensa desde:

- El fundamento de los valores universales – libertad, igualdad, paz, justicia, tolerancia- consagrados en la Constitución Nacional y tratados internacionales con jerarquía internacional. Valores a partir de los cuales puedan manifestarse actitudes tendientes al desarrollo personal autónomo y responsable.
- Una concepción intercultural que debe reconocer:
- El carácter de construcción histórica de las identidades que se hacen visibles en todos los actores institucionales.
- El respeto a la diversidad como supuesto irrenunciable de la sociedad democrática y a su abordaje en la escuela como prácticas que no deben renunciar al principio de igualdad educativa.
- Una actitud de apertura comunitaria con base en las familias.

Es entendible el deseo de complementariedad en las funciones que tienen la familia y la escuela en la educación de los niños y jóvenes. Se considera que debería existir un diálogo entre ambas partes sobre la base del respeto de las funciones específicas y valores de la familia y la escuela respectivamente.

Del mismo modo se entiende la vinculación de la escuela con otras instituciones a través de prácticas sociales diversas que pongan en ejercicio los valores que sustentan su ideario en acciones transformadoras de todos los sujetos participantes.