

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACION
Escuela Profesional de Educación



**Horas y calidad de sueño asociadas al desarrollo socioemocional
en niños de 4 Años del Altiplano Peruano**

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en Educación,
Especialidad Inicial y Puericultura

Autores:

Dilma Yesenia Portillo Quinto
Briza Katherine Mamani Apaza

Asesor:

Mg. Elida Maria Reyna Tejada Zegarra

Juliaca, agosto de 2026

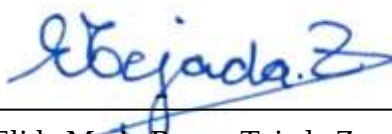
DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo, Elida Maria Reyna Tejada Zegarra, docente de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación, Escuela Profesional de Educación, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“HORAS Y CALIDAD DE SUEÑO ASOCIADAS AL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL EN NIÑOS DE 4 AÑOS DEL ALTIPLANO PERUANO”** de los autores **Dilma Yesenia Portillo Quinto** y **Briza Katherine Mamani Apaza**, tiene un índice de similitud de 14% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Juliaca, a los 03 días del mes de setiembre del año 2026.



Mg. Elida Maria Reyna Tejada Zegarra

Asesor

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



En Puno, Juliaca, Villa Chullunquiani, a los 18 día(s) del mes de agosto del año 2024, siendo las 10:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Juliaca, bajo la dirección del (de la) presidente(a): Mg. Juvenal Colque Díaz el (la) secretario(a): Mg. Ana Hazel Apaza Flores y los demás miembros: Dra. Julissa Torres Acuña y el (la) asesor (a): Mg. Elida Maria Regna Tejada Zagarra con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulada: "Horas y calidad de sueño asociadas al desarrollo socioemocional en niños de 4 años del Altiplano Peruano" de el(los)/la(las) bachiller(es): a) Dilma Yesenia Portillo Quinto b) Briza Katherine Yamani Apaza c) conducente a la obtención del título profesional de Licenciada en Educación, Especialidad Inicial y Puericultura (Denominación del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al/a / (los) (las) candidato(a)/s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por el(los)/la(las) candidato(a)/s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado. Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a): Dilma Yesenia Portillo Quinto

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>17</u>	<u>B+</u>	<u>Muy Bueno</u>	<u>Sobresaliente</u>

Bachiller (b): Briza Katherine Yamani Apaza

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>17</u>	<u>B+</u>	<u>Muy Bueno</u>	<u>Sobresaliente</u>

Bachiller (c):

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al/a (los)(la)(las) candidato(a)/s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

[Firma]
Presidente/a

[Firma]
Asesor/a

[Firma]
Bachiller (a)

[Firma]
Miembro

[Firma]
Bachiller (b)

Secretario/a

Miembro

Bachiller (c)

ÍNDICE

RESUMEN.....	v
ABSTRACT	vi
INTRODUCCIÓN.....	7
METODOLOGÍA.....	11
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	12
CONCLUSIONES.....	21
LISTA DE REFERENCIAS	23
ANEXOS.....	25

Horas y Calidad de Sueño asociadas al Desarrollo Socioemocional en Niños de 4 Años del Altiplano Peruano

Sleep Duration and Sleep Quality Associated with Socioemotional
Development in 4-Year-Old Children from the Peruvian Highlands

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre las horas y la calidad del sueño y el desarrollo socioemocional en niños de 4 años de instituciones educativas privadas de la ciudad de Juliaca. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, transversal y correlacional. La muestra estuvo conformada por 19 niños, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Para la recolección de datos se aplicaron cuestionarios sobre horas y calidad del sueño y desarrollo socioemocional, considerando las dimensiones habilidades de interacción social, autocontrol emocional y resolución de problemas sociales. Los resultados evidenciaron relaciones estadísticamente significativas entre las variables estudiadas mediante el coeficiente Rho de Spearman, identificándose que un adecuado descanso favorece la regulación emocional, la convivencia escolar y las habilidades sociales infantiles. Asimismo, se concluye que las alteraciones en las horas y calidad del sueño repercuten negativamente en el bienestar socioemocional de los niños, afectando su adaptación social y emocional durante la primera infancia.

Palabras clave: *sueño infantil; desarrollo socioemocional; habilidades sociales; autocontrol emocional; educación inicial.*

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship between sleep duration, sleep quality, and socioemotional development in 4-year-old children from private educational institutions in the city of Juliaca. The study was conducted under a quantitative approach with a non-experimental, cross-sectional, and correlational design. The sample consisted of 19 children selected through non-probabilistic convenience sampling. Data collection was carried out through questionnaires on sleep duration, sleep quality, and socioemotional development, considering the dimensions of social interaction skills, emotional self-control, and social problem-solving skills. The results showed statistically significant relationships between the studied variables using Spearman's Rho coefficient, identifying that adequate rest promotes emotional regulation, school coexistence, and children's social skills. Likewise, it was concluded that alterations in sleep duration and quality negatively affect children's socioemotional well-being, influencing their social and emotional adaptation during early childhood.

Keywords: child sleep; socioemotional development; social skills; emotional self-control; early childhood education.

INTRODUCCIÓN

La primera infancia representa una de las etapas más importantes del desarrollo humano, debido a que durante estos años es dónde se va consolidando procesos físicos, cognitivos, emocionales y sociales, fundamentales para la vida futura. En este periodo, los niños desarrollan capacidades relacionadas directamente con áreas como la comunicación, la regulación emocional, la convivencia y la adaptación al entorno escolar y familiar. Según la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2022) el bienestar infantil depende de diversos factores biológicos y ambientales entre los cuales el sueño ocupa un lugar primordial y esencial puesto que garantiza un adecuado crecimiento y desarrollo integral.

El sueño infantil constituye una necesidad biológica indispensable para la maduración del cerebro del niño y el equilibrio de sus emociones. Durante las horas de descanso se produce diversidad de procesos relacionados con la consolidación de la memoria, la regulación de las hormonas y la recuperación tanto física como psicológica del organismo. Hirshkowitz et al.(2021) sostiene que los niños en edad preescolar requiere un promedio de 10 y 13 horas de sueño diarias para poder mantener un adecuado funcionamiento cognitivo y conductual. Cuando esta necesidad de descanso no es cubierta, pueden presentarse dificultades diversas relacionadas con la atención, la irritabilidad, la impulsividad y problemas de adaptación social.

En los últimos años, diversas investigaciones van evidenciando que las alteraciones en las horas y calidad del sueño están afectando significativamente un comportamiento y el bienestar emocional de los niños. Mindell y Williamson (2022) señalan que la interrupción frecuente del sueño y los horarios irregulares de descanso generan consecuencias negativas en el estado emocional infantil, dificultando primordialmente la regulación de emociones y la convivencia con otras personas. Del mismo modo, Bathory y Tomopoulos (2021) afirman que una mala calidad del sueño está relacionada con mayores niveles de estrés, ansiedad y conductas disruptivas durante la infancia.

El desarrollo socioemocional comprende el conjunto de habilidades que permiten al niño reconocer sus emociones, relacionarse adecuadamente con los demás y responder de manera positiva frente a diferentes situaciones sociales. Estas competencias son esenciales para la convivencia escolar, la resolución pacífica de conflictos y la formación de relaciones interpersonales saludables entre infantes. De acuerdo con Guevara-Benitez (2020) el desarrollo socioemocional en educación inicial favorece de manera

significativa la construcción de la identidad personal y fortalece las capacidades de interacción y adaptación social desde edades tempranas.

Las habilidades socioemocionales adquieren especial relevancia durante la etapa preescolar puesto que en este periodo los niños empiezan a establecer vínculos y relaciones más amplias tanto con sus compañeros como con sus docentes. Es entonces que la educación inicial se constituye como un espacio fundamental para el fortalecimiento de competencias relacionadas con la empatía, la cooperación, la expresión emocional y la resolución de conflictos. CASEL (2021) señala que las habilidades socioemocionales contribuyen significativamente al bienestar integral, al rendimiento académico y a la convivencia positiva dentro de los contextos educativos.

Dentro del desarrollo socioemocional, las habilidades de interacción social le permite al niño participar adecuadamente en actividades grupales, consolidar y desarrollan el respeto a las normas de convivencia y establecer relaciones positivas con otras personas. Estas habilidades incluyen conductas como compartir materiales, escuchar a los demás, respetar turnos y colaborar durante el juego. Según Denham et al (2020), los niños que desarrollan adecuadamente sus habilidades de interacción social presentan mayores niveles de adaptación escolar y mejores relaciones interpersonales durante la infancia.

Las habilidades de interacción social también favorecen la construcción de ambientes escolares más armónicos y participativos. Cuando los niños aprenden a comunicarse adecuadamente y a convivir con respeto, desarrollan actitudes de cooperación y empatía que fortalecen la convivencia en el aula. En este sentido, Mero-Montes y Samada-Grasst (2023) sostienen que el fortalecimiento de las habilidades sociales en niños de educación inicial mejora la participación en grupo y contribuye positivamente a la adaptación emocional y académica.

Otra dimensión fundamental del desarrollo socioemocional corresponde a las habilidades de autocontrol emocional. Estas habilidades permiten que el niño o la niña identifique, comprenda y regule sus emociones frente a situaciones de frustración, miedo, enojo o tristeza. La capacidad para expresar emociones de manera adecuada constituye un factor protector para la salud mental infantil y para el desarrollo de convivencia social. Según Castellanos-Paéz et al.(2025), el autocontrol emocional favorece de manera apropiada y significativa la estabilidad conductual y reduce comportamientos agresivos o

impulsivos en niños en edad preescolar.

El autocontrol emocional durante la infancia también se relaciona con la capacidad de afrontar situaciones complejas dentro y fuera del entorno escolar. Los niños que desarrollan estrategias de regulación emocional logran expresar mejor sus sentimientos mediante el diálogo y muestran mayores niveles de tolerancia frente a situaciones difíciles. Del mismo modo, Cantillo et al. (2025) señalan que las experiencias emocionales positivas durante la educación inicial fortalecen la autoestima, la seguridad personal y la adaptación social del niño.

La tercera dimensión considerada en el presente estudio corresponde a las habilidades de resolución de problemas sociales. Estas habilidades permiten que los niños identifiquen situaciones conflictivas y busquen soluciones pacíficas mediante el diálogo, la cooperación y el respeto mutuo. Asimismo, la resolución de problemas sociales constituye una competencia esencial para fortalecer la convivencia y prevenir conductas agresivas durante la infancia. Para Webster-Stratton y Reid (2021) los niños que desarrollan habilidades de resolución de conflictos muestran mayores capacidades de liderazgo, empatía y convivencia positiva. Cabe resaltar que las habilidades de resolución de problemas sociales también pueden favorecer la autonomía infantil y la capacidad de tomar decisiones frente a situaciones cotidianas a las cuales se enfrentan los niños. Cuando estos aprenden a identificar alternativas de solución, desarrollan pensamiento crítico y habilidades de negociación que contribuyen a su bienestar emocional y social. En este contexto, Bisquerra (2020) afirma que la educación emocional durante la primera infancia fortalece competencias necesarias para la vida y favorece relaciones interpersonales saludables y menos conflictivas.

En relación con las horas y calidad de sueño, diversas investigaciones recientes han demostrado que existe una estrecha relación entre el descanso infantil y el desarrollo socioemocional, Gregory y Sadeh (2021) sostienen que los problemas de sueño en niños en edad preescolar afectan negativamente su regulación emocional, incrementando conductas de irritabilidad, impulsividad y dificultades de interacción social. Asimismo, los autores refieren que un niño insuficiente limita la capacidad del niño para responder adecuadamente a situaciones sociales complejas.

La calidad del sueño no solo implica dormir una determinada cantidad de horas, sino también implica

descansar de manera continua y reparadora. Factores como los despertares nocturnos frecuentes, el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir y la ausencia de rutinas de descanso afectan significativamente el bienestar infantil. Según Bathory y Tomopoulos (2021), las alteraciones en la calidad del sueño repercuten directamente en el comportamiento socioemocional y en las capacidades de adaptación escolar de los niños.

Actualmente, muchos niños presentan hábitos de sueño inadecuados debido a los cambios en las dinámicas familiares y sociales. El uso excesivo de pantallas, los horarios irregulares y la sobreestimulación nocturna han incrementado significativamente diversas problemáticas relacionadas con el descanso de los infantes. Hale et al. (2021) señalan que la exposición prolongada a dispositivos electrónicos antes de dormir afectan la calidad del sueño y genera alteraciones emocionales y conductuales en niños pequeños.

En el contexto peruano, esta descripción problemática evidencia diversas problemáticas relacionadas con el bienestar tanto emocional como en los hábitos de sueño. Muchos niños presentan deficiencias para poder mantener rutinas adecuadas de descanso debido a factores familiares, sociales y tecnológicos que interfieren en el sueño nocturno. Estas condiciones pueden afectar significativamente el descanso y desempeño escolar, la convivencia y la regulación emocional durante la primera infancia. Por ello, resulta necesario desarrollar investigaciones que permitan comprender la relación entre el sueño y el desarrollo socioemocional en contextos específicos como la ciudad de Juliaca.

La ciudad de Juliaca presenta características sociales y culturales particulares vinculadas a dinámicas laborales intensas, horarios familiares variables y estilos de vida acelerados y festivos, factores que pueden influir en los hábitos de sueño infantil. Además, el contexto educativo actual exige fortalecer el desarrollo socioemocional de los niños para promover ambientes escolares saludables y prevenir dificultades de convivencia. En este sentido, investigar la relación entre las horas y calidad de sueño y el desarrollo socioemocional permitirá obtener evidencia relevante para comprender mejor las necesidades infantiles en educación inicial.

La presente investigación posee justificación teórica porque aporta conocimiento científico actualizado sobre la relación entre las horas y calidad de sueño y el desarrollo socioemocional en niños de 4 años,

además el estudio contribuye al fortalecimiento de la literatura relacionada con la psicología del desarrollo y la educación inicial, especialmente en contextos latinoamericanos donde aún existen limitadas investigaciones sobre esta temática. Así mismo permitirá comprender cómo el descanso infantil influye en dimensiones específicas como la interacción social, el autocontrol emocional y la resolución de problemas sociales. Desde el punto de vista práctico, la investigación adquiere relevancia porque sus resultados podrán orientar tanto a docentes como a padres de familia y profesionales de educación inicial en la implementación de estrategias diversas, destinadas a mejorar los hábitos de sueño de los niños y fortalecer el desarrollo socioemocional infantil. Además, la identificación de factores asociados al sueño, permitirá promover acciones preventivas orientadas al bienestar integral de los niños y a la mejora de la convivencia escolar de los mismos.

La investigación también presenta relevancia social debido a que el desarrollo socioemocional durante la primera infancia influye directamente en la formación de relaciones interpersonales saludables y en la adaptación escolar; cabe señalar que, un adecuado desarrollo emocional favorece la convivencia pacífica, la empatía y la regulación de conductas tanto dentro como fuera del aula. Según CASEL (2021), fortalecer las habilidades socioemocionales desde edades tempranas contribuye de manera significativa a que se pueda prevenir problemas conductuales y emocionales durante etapas posteriores del desarrollo.

En entonces que se planteó como objetivo general: determinar la relación entre las horas y la calidad del sueño y el desarrollo socioemocional en niños de 4 años de instituciones educativas privadas de la ciudad de Juliaca. Así mismo los objetivos específicos estuvieron orientados a identificar la relación entre las horas y la calidad del sueño y el desarrollo socioemocional en su dimensión habilidades de interacción social, autocontrol emocional y habilidades de resolución de problemas sociales.

METODOLOGÍA

La metodología de investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, transversal y correlacional, debido a que se buscó determinar la relación entre las horas y calidad de sueño y el desarrollo socioemocional en niños de 4 años, sin manipulación de las variables del estudio (Hernández- Sampieri & Mendoza, 2021). El estudio se realizó en instituciones educativas

privadas de la ciudad de Juliaca durante el primer trimestre del año 2026.

La población estuvo conformada por niños de 4 años y la muestra estuvo integrada por 19 participantes, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia considerando criterios de accesibilidad participación voluntaria con consentimiento de los padres (Otzen & Manterola,2020).

Las variables estudiadas fueron horas y calidad de sueño, conformada por las dimensiones horas de sueño y calidad de sueño; y desarrollo socioemocional, integrado por las dimensiones habilidades de interacción social, habilidades de autocontrol emocional y habilidades la resolución de problemas sociales.

Para la recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumentos se aplicaron dos cuestionarios con escala tipo Likert. Los instrumentos fueron validados mediante juicio de expertos y su confiabilidad se determinó a través de Alfa de cronbach (0.90) obteniéndose niveles adecuados de consistencia interna (George & Mallery,2020).

El procesamiento de los datos se realizó mediante el programa estadístico SPSS versión 27, inicialmente se aplicaron pruebas de normalidad de Kolmogórov-Smirnov y Shapiro-Wilk. Los cuales evidenciaron niveles de significancia inferiores a .05 ($p < .05$) indicando que los datos no presentaron distribución normal. Asimismo, las variables relacionadas con las habilidades socioemocionales y la calidad del sueño mostraron variabilidad en las respuestas obtenidas .

Debido al tamaño reducido de la muestra ($n=19$) y la ausencia de normalidad estadística, se empleó el coeficiente de Rho de Spearman para el análisis inferencial, permitiendo determinar la relación entre las variables del estudio y sus respectiva dimensiones mediante pruebas no paramétricas (Siegel &Castellan, 2021) .

Finalmente, se respertaron principios éticos relacionados con el consentimiento informado,confidencialidad y uso responsable de la información recopilada.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La Tabla 01 evidencia la existencia de relaciones estadísticamente significativas entre las dimensiones del desarrollo socioemocional y las dimensiones horas y calidad del sueño en niños de 4 años de instituciones

educativas privadas de la ciudad de Juliaca. En relación con la dimensión horas de sueño (DHS), se identifican correlaciones positivas altas y moderadas-altas ($Rho = 0.619$ a 0.732 ; $p < .05$), lo que indica consistencia entre los indicadores vinculados con la duración y hábitos de descanso infantil. Estos resultados sugieren que horas adecuadas de sueños son favorables pero han de ir acompañadas con condiciones óptimas.

Asimismo, la dimensión habilidades de autocontrol emocional (DHAE) presenta una correlación negativa moderada con la calidad del sueño (DCS) ($Rho = -0.468$; $p = .037$), lo cual evidencia que las alteraciones en el descanso y sueño infantil repercuten desfavorablemente en la regulación emocional del niño, en el manejo de sus impulsos y la estabilidad afectiva de los infantes.

Por otro lado, la dimensión habilidades de resolución de problemas sociales (DHRPS) muestra una correlación negativa alta con la calidad del sueño ($Rho = -0.655$; $p = .002$), lo cual indica que las dificultades relacionadas con el sueño afectan significativamente la capacidad de los niños para resolver conflictos, adaptarse socialmente y responder adecuadamente ante situaciones problemáticas. Sin embargo, también se observa una correlación positiva moderada entre DHRPS y DCS ($Rho = 0.471$; $p = .036$), lo cual sugiere que una adecuada calidad del sueño fortalece las capacidades de resolución de problemas sociales y convivencia escolar del niño.

En conjunto, los hallazgos permiten concluir que tanto las horas como la calidad del sueño constituyen factores relevantes en el desarrollo socioemocional infantil, influyendo directamente en la regulación emocional, la interacción social y las habilidades para afrontar problemas sociales en la primera infancia.

Tabla 1

Correlación entre las dimensiones del desarrollo socioemocional y las dimensiones horas y calidad del sueño en niños de 4 años de instituciones educativas privadas de la ciudad de Juliaca

Dimensiones correlacionadas	Rho de Spearman	Sig. (bilateral)
DHS – DHS	0.700	0.001
DHS – DHS	0.676	0.001
DHS – DHS	0.732	< .001

DHS – DHS	0.619	0.004
DHAE – DCS	-0.468	0.037
DHRPS – DCS	-0.655	0.002
DHRPS – DCS	0.471	0.036
DCS – DCS	0.556	0.011
DCS – DCS	-0.526	0.017

Nota. DHS = Horas de sueño; DHAE = Habilidades de autocontrol emocional; DHRPS = Habilidades de resolución de problemas sociales; DCS = Calidad del sueño. Se utilizó el coeficiente Rho de Spearman debido a la ausencia de normalidad en los datos.

La Tabla 2 evidencia relaciones estadísticamente significativas entre la dimensión habilidades de interacción social (DHIS) y las dimensiones horas y calidad del sueño en niños de 4 años de instituciones educativas privadas de la ciudad de Juliaca. Los resultados muestran correlaciones positivas altas y moderadas dentro de la dimensión DHIS, lo que indica que las capacidades relacionadas con la comunicación, cooperación, convivencia y participación grupal se desarrollan de manera articulada durante la primera infancia.

Asimismo, se identifican correlaciones positivas entre las dimensiones horas de sueño (DHS) y calidad del sueño (DCS), evidenciando que una adecuada cantidad de horas de descanso se relaciona con mejores condiciones de sueño y bienestar infantil. Estos hallazgos permiten inferir que el descanso adecuado favorece el desarrollo de habilidades de interacción social, fortaleciendo la adaptación escolar y las relaciones interpersonales en los niños.

Por otro lado, la correlación negativa moderada encontrada en la dimensión calidad del sueño (DCS) evidencia que las alteraciones o dificultades en el descanso repercuten desfavorablemente en el bienestar emocional y social infantil. En conjunto, los resultados demuestran que tanto las horas como la calidad del sueño constituyen factores relevantes para el adecuado desarrollo de las habilidades de interacción social en niños de 4 años.

Tabla 2

Relación entre las dimensiones habilidades de interacción social y las dimensiones horas y calidad del sueño en niños de 4 años de instituciones educativas privadas de la ciudad de Juliaca.

Dimensiones correlacionadas	Rho Spearman	de Sig. (bilateral)
DHIS – DHIS	0.700	< .001
DHIS – DHIS	0.676	0.001
DHIS – DHIS	0.732	< .001
DHIS – DHIS	0.619	0.004
DHIS – DHIS	0.466	0.038
DHIS – DHIS	0.556	0.011
DHS – DHS	0.725	< .001
DHS – DCS	0.483	0.031
DCS – DCS	0.556	0.011
DCS – DCS	-0.540	0.014

Nota. DHIS = Habilidades de interacción social; DHS = Horas de sueño; DCS = Calidad del sueño. Se utilizó el coeficiente Rho de Spearman debido a la ausencia de normalidad en los datos.

La Tabla 3 evidencia relaciones estadísticamente significativas entre la dimensión habilidades de autocontrol emocional (DHAE) y las dimensiones horas y calidad del sueño en niños de 4 años de instituciones educativas privadas de la ciudad de Juliaca. Los resultados muestran correlaciones negativas moderadas entre DHAE y DCS, lo que indica que las alteraciones en la calidad del sueño repercuten desfavorablemente en la regulación emocional, el control de impulsos y la estabilidad afectiva de los niños. En ese sentido, dificultades relacionadas con el descanso nocturno pueden generar mayor irritabilidad, menor tolerancia a la frustración y dificultades para manejar adecuadamente sus emociones en el entorno escolar y familiar.

Asimismo, se observa una correlación positiva moderada entre DHAE y DCS, evidenciando que una adecuada calidad del sueño favorece el desarrollo del autocontrol emocional y contribuye al bienestar integral infantil. Del mismo modo, la correlación positiva entre las dimensiones horas de sueño (DHS) y calidad del sueño (DCS) permite inferir que un descanso suficiente y continuo fortalece los procesos de regulación emocional y adaptación conductual en la primera infancia.

Por otro lado, las correlaciones positivas y negativas identificadas dentro de la dimensión calidad del sueño (DCS) reflejan que la estabilidad de los hábitos de descanso constituye un factor determinante para el equilibrio emocional infantil. En conjunto, los hallazgos permiten concluir que las horas y calidad del sueño influyen significativamente en el desarrollo de las habilidades de autocontrol emocional en niños de 4 años, favoreciendo su bienestar psicológico, conductual y socioemocional.

Tabla 3

Relación entre las dimensiones habilidades de autocontrol emocional y las dimensiones horas y calidad del sueño en niños de 4 años de instituciones educativas privadas de la ciudad de Juliaca

Dimensiones correlacionadas	Rho Spearman	de Sig. (bilateral)
DHAE – DCS	-0.500	0.025
DHAE – DCS	-0.468	0.037
DHAE – DCS	0.460	0.041
DHS – DHS	0.725	< .001
DHS – DCS	0.483	0.031
DCS – DCS	0.556	0.011
DCS – DCS	0.472	0.036
DCS – DCS	-0.540	0.014
DCS – DCS	0.465	0.039
DCS – DCS	-0.526	0.017

Nota. DHAE = Habilidades de autocontrol emocional; DHS = Horas de sueño; DCS = Calidad del sueño. Se utilizó el coeficiente Rho de Spearman debido a la ausencia de normalidad en los datos.

La Tabla 4 evidencia relaciones estadísticamente significativas entre la dimensión habilidades de resolución de problemas sociales (DHRPS) y las dimensiones horas y calidad del sueño en niños de 4 años de instituciones educativas privadas de la ciudad de Juliaca. Los resultados muestran una correlación positiva moderada-alta entre DHRPS y DHS ($Rho = 0.569$; $p = .009$), lo que indica que una adecuada cantidad de horas de sueño favorece el desarrollo de capacidades relacionadas con la toma de decisiones, resolución de conflictos y adaptación social en la primera infancia.

Asimismo, se identifican correlaciones negativas entre DHRPS y DCS, destacando una correlación negativa alta ($Rho = -0.655$; $p = .002$), lo que evidencia que las alteraciones en la calidad del sueño repercuten desfavorablemente en las habilidades de los niños para afrontar situaciones problemáticas y resolver conflictos de manera adecuada. Estas dificultades pueden afectar la convivencia escolar, la regulación conductual y las relaciones interpersonales dentro del entorno educativo.

Por otro lado, también se observa una correlación positiva moderada entre DHRPS y DCS ($Rho = 0.471$; $p = .036$), sugiriendo que una adecuada calidad del sueño fortalece las capacidades de resolución de problemas sociales y contribuye al bienestar socioemocional infantil. De igual manera, las correlaciones positivas entre DHS y DCS reflejan que hábitos de sueño estables y suficientes favorecen condiciones óptimas para el desarrollo integral de los niños.

En conjunto, los hallazgos permiten concluir que las horas y calidad del sueño constituyen factores relevantes para el fortalecimiento de las habilidades de resolución de problemas sociales, influyendo directamente en la adaptación escolar, la convivencia y el desarrollo socioemocional de los niños de 4 años.

Tabla 4

Relación entre las dimensiones habilidades de resolución de problemas sociales y las dimensiones horas y calidad del sueño en niños de 4 años de instituciones educativas privadas de la ciudad de Juliaca

Dimensiones correlacionadas	Rho Spearman	de Sig. (bilateral)
DHRPS – DHS	0.569	0.009
DHRPS – DCS	-0.655	0.002
DHRPS – DCS	-0.465	0.039
DHRPS – DCS	0.471	0.036
DHS – DHS	0.725	< .001
DHS – DCS	0.483	0.031
DCS – DCS	0.556	0.011
DCS – DCS	0.472	0.036
DCS – DCS	-0.540	0.014
DCS – DCS	0.465	0.039

$$\frac{DCS - DCS}{-0.526 \quad 0.017}$$

Nota. DHRPS = Habilidades de resolución de problemas sociales; DHS = Horas de sueño; DCS = Calidad del sueño. Se utilizó el coeficiente Rho de Spearman debido a la ausencia de normalidad en los datos.

Los resultados obtenidos en la investigación evidencian que las horas y la calidad del sueño mantienen una relación significativa con el desarrollo socioemocional en niños de 4 años de instituciones educativas privadas de la Ciudad de Juliaca. Estos hallazgos permiten comprender que el descanso infantil no solo influye en aspectos físicos, sino también en la regulación emocional, la convivencia y las capacidades sociales durante la primera infancia. En este sentido, lo encontrado coincide plenamente con lo que señalan Gregory y Sadeh (2021); cuando se presentan alteraciones en el sueño, esto afecta directamente cómo se comportan los niños en sus relaciones y en sus emociones. Esto suele traer consigo mayores dificultades: se hacen más irritables, actúan con más impulsividad y les cuesta más adaptarse a lo que se propone en la escuela.

En lo que respecta al objetivo general, se ha comprobado que tanto la cantidad de horas como la calidad del descanso guardan una relación muy importante con el desarrollo socioemocional de los niños. Estos datos van en la misma línea que lo que plantean Mindell y Williamson (2022), quienes explican que los niños que tienen buenas rutinas de sueño logran desarrollar mejor su estabilidad emocional, se relacionan de forma más positiva con los demás y se sienten más seguros en su bienestar psicológico. Además, estos autores nos indican que cuando el descanso nocturno es continuo y de buena calidad, se favorecen mucho los procesos que tienen que ver con saber regular cómo se comportan y mantener el equilibrio de sus emociones, algo fundamental en esta etapa preescolar.

Al analizar el primer objetivo específico que nos propusimos, los resultados nos muestran que la forma en que duermen (tanto en horas como en calidad) se relaciona de manera muy positiva con sus habilidades para relacionarse con los demás. Esto significa que los niños que descansan bien tienen más facilidades para compartir lo que tienen, trabajar en equipo, respetar los turnos y participar con agrado en actividades que se hacen en grupo. Lo que hemos observado coincide con lo que señala el estudio de Denham et al. (2020), quienes explican que las capacidades para relacionarse bien con los demás se fortalecen cuando

los niños se sienten seguros emocionalmente y se encuentran bien en general; y todo esto está estrechamente ligado a contar con un descanso que les permita recuperarse y sentirse plenos. Además, CASEL (2021) indica que el adecuado desarrollo socioemocional favorece relaciones interpersonales positivas y una mejora adaptación escolar.

Asimismo, la correlación negativa encontrada entre la calidad del sueño y algunas conductas socioemocionales evidencian que las alteraciones en el descanso influyen desfavorablemente en la convivencia escolar de los niños. Esto se puede explicar debido a que el sueño insuficiente genera cansancio, irritabilidad y menor tolerancia frente a situaciones sociales cotidianas. En consecuencia con ello, Bathony y Tomopoulos (2021) señalan que los problemas de sueño en niños afecta la capacidad de regulación emocional y como consecuencia las relaciones sociales dentro del colegio.

En referencia al segundo objetivo específico, se halló que las habilidades de autocontrol emocional presentan relación significativa con la calidad del sueño. Los resultados muestran que las alteraciones en los hábitos de descanso repercuten en el manejo de las emociones, el control de los impulsos y la estabilidad afectiva de los infantes. Estos hallazgos se vinculan con lo señalado por Chin Cantillo et al.(2025), quienes señalan que el desarrollo emocional durante la primera infancia depende en gran medida de condiciones de bienestar físico y psicológico que permitan al niño expresar adecuadamente sus emociones y adaptarse socialmente.

De igual manera, Castellanos-Páez et al. (2025) sostienen que las dificultades para gestionar y controlar las emociones suelen aumentar cuando el descanso nocturno no es el adecuado, lo cual repercute directamente en la capacidad de los niños para enfrentar momentos de frustración y/o situaciones de estrés, tanto en su entorno escolar como en el familiar. En este sentido, lo encontrado en el estudio refuerza lo fundamental que es el fomentar buenos hábitos de sueño desde los primeros años, entendiéndolo a los hábitos de sueño como una pilar esencial para el bienestar emocional para el adecuado desarrollo durante la infancia.

En lo que respecta al tercer objetivo específico, los resultados nos muestran que existe una relación muy clara entre la forma en que duermen los niños (tanto en horas como en calidad) y la capacidad para resolver problemas en sus relaciones con los demás. El estudio pone en evidencia que aquellos niños que descansan

bien desarrollan mayores habilidades para el manejo de conflictos, la búsqueda de soluciones pacíficas y el adaptarse con mayor facilidad a situaciones sociales que pueden resultar complejas. Estos hallazgos coinciden con lo que plantean Webster-Stratton y Reid (2021), quienes explican que cuando existe bienestar emocional y estabilidad en la conducta, se crean las condiciones ideales para que los niños aprendan a resolver diferencias y construyan una convivencia positiva durante su crecimiento.

Por otro lado, al analizar las relaciones negativas que aparecen entre la calidad del sueño y la forma de resolver problemas sociales, el estudio evidencia que cuando hay dificultades para un adecuado descanso, los niños encuentran obstáculos para responder de manera adecuada ante distintas situaciones, pero de manera particular las situaciones conflictivas. Esto suele implicar reacciones más impulsivas y en una menor facilidad para adaptarse al ritmo y a las exigencias del entorno escolar. Sobre este punto, Hale et al. (2021) afirman que tanto los malos hábitos de sueño como el uso excesivo de dispositivos electrónicos tienen un efecto negativo directo sobre el comportamiento y en las relaciones sociales de los niños durante la primera infancia. Cabe resaltar que estos factores afectan la forma en la cual interactúan los niños con los demás y se desenvuelven en su entorno, constituyéndose en un elemento clave que puede marcar diferencias importantes en su desarrollo integral.

En conjunto, los resultados nos permiten afirmar con seguridad que la cantidad y la calidad del sueño son factores esenciales para un desarrollo socioemocional sano. Un descanso reparador crea las bases para que los niños se relacionen mejor con su entorno, controlen sus emociones y sepan actuar ante los problemas, lo que contribuye directamente a que crezcan con un bienestar integral. Por ello, resulta indispensable que tanto las familias como las instituciones educativas trabajen de forma conjunta para promover rutinas de sueño saludables, asegurar ambientes adecuados para el descanso y aplicar estrategias que fortalezcan las competencias sociales y emocionales desde los primeros años de vida.

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos nos permiten concluir que tanto la cantidad de horas como la calidad del sueño cumplen un papel fundamental en el desarrollo socioemocional de los niños de 4 años. Y es que un descanso adecuado no solo favorece su bienestar físico, sino que también constituye una base esencial para su estabilidad emocional, su forma de convivir y su capacidad de adaptación dentro del entorno escolar. En este sentido, lo encontrado en la investigación nos muestra que el sueño debe entenderse como una necesidad vital para un desarrollo integral: cuando los hábitos de descanso se alteran, esto repercute directamente en las capacidades emocionales y sociales que van construyendo los niños. Por ello, fortalecer rutinas de sueño saludables desde edades tan tempranas resulta una medida necesaria para favorecer un crecimiento equilibrado y pleno.

En lo que respecta a las habilidades de interacción social, podemos afirmar que los niños que cuentan con buenos hábitos de sueño muestran mayores facilidades para compartir, participar en actividades conjuntas y relacionarse de forma positiva con sus compañeros. Esto pone de manifiesto que el descanso influye de manera determinante en la calidad de la convivencia y en cómo se van dando los primeros procesos de socialización. Por el contrario, cuando la calidad del sueño no es la adecuada, suelen presentarse más dificultades, siendo las principales la integración al grupo, la expresión e interacción y el mantener vínculos tanto estables con sus compañeros de salón.

Respecto al autocontrol emocional, los datos nos indican que dormir bien favorece una gestión mucho más equilibrada de las emociones y ayuda a que los niños cuenten con mayor estabilidad en el manejo de sus afectos y expresión de sus emociones. Se observó también, que aquellos niños que descansan lo suficiente logran un mejor control de sus impulsos, expresan con mayor precisión y calma lo que sienten y reaccionan con más tolerancia ante momentos de tensión o frustración. En cambio, cuando el sueño se ve afectado, suele aparecer mayor irritabilidad, cambios de estado de ánimo con mayor frecuencia y ciertas dificultades para regular lo que sienten; aspectos que, sin duda, repercuten tanto en su bienestar emocional como en su comportamiento.

En relación con la capacidad para resolver problemas sociales, se concluye que tanto las horas como la calidad del sueño influyen de forma significativa en cómo los niños enfrentan los conflictos y buscan

soluciones pacíficas en su día a día escolar. Un sueño reparador fortalece conductas valiosas como la empatía, la disposición al diálogo y la capacidad de adaptarse a los cambios. Por el contrario, cuando el descanso nocturno presenta problemas, los niños encuentran más obstáculos para salir adelante y manejar las situaciones difíciles así como para responder de forma adecuada frente a los pequeños conflictos entre compañeros

Finalmente, estos resultados también nos permiten reconocer que aun queda pendiente muchos aspectos que merecen seguir siendo investigados. Especialmente, aquellos que se relacionan de manera directa con la influencia de estos factores familiares, el uso de la tecnología constante, ambiente en el cual duermen el infante y el entorno en los propios hábitos de sueño (secuencia antes de dormir) . Estos aspectos a abordar serían de valioso aporte en estudios futuros con el fin de poder profundizar aún más en cómo los hábitos de sueño pueden condicionar el bienestar emocional, social y académico de los niños. Así mismo sería factible que el estudio se replique con muestras más amplias con el fin de consolidar los hallazgos, en una etapa tan trascendental para el desarrollo humano.

LISTA DE REFERENCIAS

- Bathory, E., & Tomopoulos, S. (2021). Sleep regulation, physiology and development, sleep duration and patterns, and sleep hygiene in infants, toddlers, and preschool-age children. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 47(2), 29–42.
<https://doi.org/10.1016/j.cppeds.2021.100877>
- Bisquerra, R. (2020). *Educación emocional y bienestar*. Wolters Kluwer.
- CASEL. (2021). What is the CASEL framework? <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>
- Castellanos-Páez, V., González Gamboa, D., & Vargas, M. J. (2025). Programas de intervención en habilidades emocionales en preescolares: una revisión sistemática. *Contextos Educativos. Revista de Educación*. <https://doi.org/10.18172/con.5970>
- Chin Cantillo, A. del C., Serrano Pereira, M. G., Guevara Benítez, C. Y., Aguayo Chan, J. C., & Espejel López, M. V. (2025). Fortalecimiento de habilidades socioemocionales en preescolares. Resultados de una intervención basada en juego. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2025.n2.v1.2901>
- Denham, S. A., Bassett, H. H., & Wyatt, T. (2020). The socialization of emotional competence. *Handbook of Socialization*, 590–613.
- George, D., & Mallery, P. (2020). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference* (11th ed.). Routledge.
- Gregory, A. M., & Sadeh, A. (2021). Sleep, emotional and behavioral difficulties in children and adolescents. *Sleep Medicine Reviews*, 9(2), 129–136.
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2021.03.007>
- Guevara Benítez, C. Y., Rugerio Tapia, J. P., Hermosillo García, Á. M., & Corona Guevara, L. A. (2020). Aprendizaje socioemocional en preescolar: fundamentos, revisión de investigaciones y propuestas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 22, e26.
<https://doi.org/10.24320/redie.2020.22.e26.2897>
- Hale, L., Kirschen, G. W., LeBourgeois, M. K., Gradisar, M., Garrison, M. M., Montgomery-Downs, H., & Buxton, O. M. (2021). Youth screen media habits and sleep: Sleep-friendly screen behavior

- recommendations for clinicians, educators, and parents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 27(2), 229–245. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2021.11.014>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2021). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., & Adams Hillard, P. J. (2021). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations. *Sleep Health*, 1(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2021.10.004>
- Mero-Montes, M. M., & Samada-Grasst, Y. (2023). Sistema de actividades para el desarrollo socioafectivo en niños de 4 a 5 años. *MQRInvestigar*, 7(4), 1644–1663. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.4.2023.1644-1663>
- Mindell, J. A., & Williamson, A. A. (2022). Benefits of a bedtime routine in young children: Sleep, development, and beyond. *Sleep Medicine Reviews*, 40, 93–108. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2022.01.007>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. OMS. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2020). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227–232. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Siegel, S., & Castellan, N. (2021). *Estadística no paramétrica aplicada a las ciencias de la conducta*. Trillas.
- Webster-Stratton, C., & Reid, M. J. (2021). Social skills and problem-solving training for children with early-onset conduct problems. *Handbook of Evidence-Based Therapies for Children and Adolescents*, 223–248.

ANEXOS

ANEXO 1. EVIDENCIA de Sumisión



Ciencia
Latina
Internacional

**CARTA DE RECEPCIÓN DE SUMISIÓN
DE ARTÍCULO CIENTÍFICO**

Estimadas autoras:

Dilma Yesenia Portillo Quinto
Briza Katherine Mamani Apaza

Reciban un cordial saludo.

Por medio de la presente, se deja constancia de la **recepción de la sumisión** del artículo científico titulado:

“Horas y Calidad de Sueño asociadas al Desarrollo Socioemocional en Niños de 4 Años del Altiplano Peruano”

El manuscrito ha sido registrado satisfactoriamente en el sistema editorial de **Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar**. En los próximos días será revisado por el Comité Editorial para verificar el cumplimiento de las normas de publicación y, posteriormente, será enviado al proceso de evaluación por pares académicos.

La presente constancia únicamente confirma la recepción del manuscrito y no constituye evaluación ni aceptación para publicación.

Agradecemos la confianza depositada en nuestra revista para la difusión de su producción científica.

Atentamente,



Comité Editorial
Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar

ANEXO 2. COPIA DE RESOLUCIÓN DE EXPEDITO



"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

RESOLUCIÓN N° 504-2026/UPeU/FACIHED-CF

VISTO:

Lima, Ñaña, 18 de junio del 2026

El expediente de las bachilleres, Dilma Yesenia Portillo Quinto, identificada con código universitario N° 202117786, Briza Katherine Mamani Apaza, identificada con código universitario N° 202117791, de la Escuela Profesional de Ciencias de la Educación, Especialidad Inicial y Puericultura de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación, de la Universidad Peruana Unión;

CONSIDERANDO:

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la declaratoria de expedito para la sustentación de la tesis en formato artículo;

Que el Comité Dictaminador ha emitido su dictamen aprobando la tesis en formato artículo, titulada: "Horas y calidad de sueño asociadas al desarrollo socioemocional en niños de 4 años del Altiplano Peruano" presentado por las bachilleres Dilma Yesenia Portillo Quinto y Briza Katherine Mamani Apaza reuniendo de esta manera las condiciones previas para la sustentación;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 18 de junio de 2026, y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

SE RESUELVE:

1. Declarar expedito a las bachilleres, para que sustenten la tesis titulada: "Horas y calidad de sueño asociadas al desarrollo socioemocional en niños de 4 años del Altiplano Peruano", conducente al Título Profesional de Licenciada en Educación, Especialidad Inicial y Puericultura, el 18 de agosto de 2026 a las 10:00 horas en la modalidad presencial.
2. Designar el Jurado de sustentación, encargado de gestionar la sustentación respectiva, el mismo que queda constituido por los siguientes miembros:

Presidente	: Mg. Juvenal Colque Díaz
Secretario	: Mg. Ana Hazel Apaza Flores
Vocal	: Dra. Julissa Torres Acurio
Asesor	: Mg. Elida Maria Reyna Tejada Zegarra

Regístrese, comuníquese y archívese.



Dr. Jorge Platon Maquera Sosa
DECANO



Mg. Néstor Roger Apaza Apaza
SECRETARIO ACADÉMICO

Villa Unión – Ñaña, altura Km. 19 de la Carretera Central, Lurigancho – Chosica, Lima 15, Perú
Teléfono: (01) 818-8300 Web: www.upeu.edu.pe E-mail: universidadperuanaunion@upeu.edu.pe

ANEXO 3. INSTRUMENTOS

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Ficha de observación directa para evaluar las habilidades sociales de niños de cuatro años

El objetivo de esta ficha de observación directa es evaluar las habilidades de interacción social, habilidades de autocontrol emocional y habilidades de resolución de problemas sociales de los niños de cuatro años en un entorno específico.

Instrucciones: Por favor, sigue estas pautas para completar la ficha de observación y evaluar las habilidades sociales de los niños de cuatro años en las áreas de interacción social, autocontrol emocional y resolución de problemas sociales en el entorno específico proporcionado. Gracias por tu participación y tus observaciones detalladas son muy valiosas para nuestra evaluación.

No	Aspectos a Evaluar:	Excelente	Satisfactorio	En Progreso	No Evidente
		4	3	2	1
I.	Habilidades de interacción social				
1	Saluda y se despide adecuadamente de compañeros y adultos.				
2	Comparte juguetes y materiales con otros niños.				
3	Participa en juegos grupales y cooperativos.				
4	Escucha atentamente cuando sus compañeros hablan.				
5	Respeto el turno al momento de hablar y expresar sus ideas.				
II.	Habilidades de autocontrol emocional				
1	Identifica y nombra sus estados emocionales básicos (felicidad, tristeza, enojo, miedo).				
2	Utiliza palabras para expresar sus sentimientos en lugar de conductas agresivas.				
3	Respira profunda y lentamente para calmarse en situaciones estresantes.				

4	Pide ayuda o busca a un adulto de confianza cuando se siente abrumado emocionalmente.				
5	Muestra empatía hacia los sentimientos de otros niños.				
III.	Habilidades de resolución de problemas sociales				
1	Identifica situaciones conflictivas en el juego o la interacción con otros niños. puede resolver un problema por sí mismo.				
2	Busca soluciones alternativas y pacíficas para resolver conflictos (por ejemplo, compartir un juguete).				

Autor : Yovera Carrillo, Estrellita Elizabeth

3	Negocia y llega a acuerdos justos con sus compañeros.				
4	Acepta y respeta las reglas del juego y las decisiones grupales				
5	Pide ayuda a un adulto si no puede solucionar por sí solo el conflicto.				

Baremo para evaluar el desarrollo de las habilidades sociales de niños de cuatro años

Categoría	Escala numérica
Excelente	51-60
Satisfactorio	39-50
En progreso	30-38
No evidente	29 a menos

Fuente: Elaboración de la investigadora. Tumbes, septiembre de 2023

Tabla de valoración de las categorías

Excelente (4)	Satisfactorio (3)	En Progreso (2)	No Evidente (1)
El niño demuestra la Habilidad de manera consistente y con fluidez.	El niño demuestra la habilidad en la mayoría de las ocasiones, pero ocasionalmente puede necesitar recordatorios.	El niño está trabajando en desarrollar la habilidad y requiere apoyo y orientación para mejorar.	El niño aún no ha desarrollado la habilidad o muestra dificultades significativas en esta área.

BRIEF INFANT SLEEP QUESTIONNAIRE - VERSIÓN ESPAÑOL (BISQ-E)

Adaptación Cultural al Español

=====

INSTRUCCIONES PARA EL ENTREVISTADOR:

Seleccione la respuesta que considere más adecuada sobre sus hábitos y costumbres familiares durante las últimas DOS SEMANAS.

=====

DATOS DEL ENTREVISTADO

=====

Nombre del entrevistado: _____

Fecha de hoy: ____ / ____ / _____

Vínculo con el niño/a:

☐ Padre ☐ Madre ☐ Abuelo/a ☐ Otros: _____

=====

DATOS DEL NIÑO/A

=====

Nombre del niño/a: _____

Fecha de nacimiento: Día: ____ Mes: ____ Año: _____

Sexo del niño/a: ☐ Masculino ☐ Femenino

Orden entre hermanos:

☐ Es el mayor ☐ Es intermedio ☐ Es el pequeño ☐ Hijo único

=====

HÁBITOS DE SUEÑO

=====

1. LUGAR DONDE DUERME EL NIÑO/A

(Marque solo una opción)

- ☐ Duerme en la cuna/cama, en una habitación independiente
☐ Duerme en la cuna/cama, en una habitación compartida con otro hermano
☐ Duerme en la cuna/cama, en la habitación de los padres
☐ Duerme en la cama de los padres
☐ Otros, especificar: _____

2. POSICIÓN HABITUAL DE SUEÑO

¿Cuál es la posición en la que el niño/a duerme la mayor parte del tiempo?

- ☐ Boca abajo ☐ De lado ☐ Boca arriba
-

3. DURACIÓN DEL SUEÑO NOCTURNO

¿Cuánto tiempo duerme el niño/a durante la NOCHE?
(entre las 8:00 PM y las 7:00 AM)

Horas: _____ Minutos: _____

4. DURACIÓN DEL SUEÑO DIURNO

¿Cuánto tiempo duerme el niño/a durante el DÍA?
(entre las 7:00 AM y las 8:00 PM)

Horas: _____ Minutos: _____

5. FRECUENCIA DE DESPERTARES NOCTURNOS

¿Cuántas veces se despierta durante la noche? (promedio)

Número de despertares: _____

6. DURACIÓN DE LA VIGILIA NOCTURNA

¿Cuánto tiempo pasa despierto durante la noche?
(desde las 8:00 PM hasta las 7:00 AM)

Horas: _____ Minutos: _____

7. LATENCIA DE INICIO DEL SUEÑO

¿Cuánto tiempo tarda en dormirse después de acostarse?

Horas: _____ Minutos: _____

8. ESTRATEGIAS PARA CONCILIAR EL SUEÑO

¿Cómo consigue que se quede dormido/a? (Marque todas las que apliquen)

- ☐ Mientras come
 - ☐ En su cuna/cama, en habitación independiente
 - ☐ Meciéndole en la cuna o similar
 - ☐ En su cuna/cama, en la habitación de los padres
 - ☐ Meciéndole en brazos
 - ☐ En la misma cama de los padres
 - ☐ Sostenerle en brazos sin mecer
 - ☐ Otros, especificar: _____
-

9. HORA HABITUAL DE INICIO DEL SUEÑO (DÍAS LABORABLES)

Entre semana: ¿Sobre qué hora suele quedarse dormido/a por la noche?

Horas: _____ Minutos: _____

10. PERCEPCIÓN PARENTAL SOBRE PROBLEMAS DE SUEÑO

¿Considera los hábitos de sueño del niño/a un problema?

☐ Sí, un problema muy serio

☐ Sí, aunque es un problema menor

☐ No, no es un problema

=====

ESPACIO PARA OBSERVACIONES ADICIONALES

=====

=====

FIRMAS Y VALIDACIÓN

=====

Entrevistador: _____

Fecha de aplicación: ____ / ____ / _____

Código de