	Investigación e Innovación.	Código	II-F-021
	FORMATO PARA RESUMEN ANALÍTICO DE INVESTIGACIÓN	Versión	01
		Vigencia	30/03/2023
		Página	1 de 4

RELACIÓN DEL USO EXCESIVO DE TECNOLOGÍAS DE INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN CON EL DESEMPEÑO DE DESCANSO Y SUEÑO EN ESCOLARES DE 9 A 10 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DIEGO LUIS CÓRDOBA DEL MUNICIPIO DE LINARES

(Resumen Analítico)

RELATIONSHIP BETWEEN THE EXCESSIVE USE OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES AND THE PERFORMANCE OF REST AND SLEEP IN SCHOOL CHILDREN FROM 9 TO 10 YEARS OF AGE AT THE DIEGO LUIS CÓRDOBA EDUCATIONAL INSTITUTION IN THE MUNICIPALITY OF LINARES

(Analytical Summary)

Autores (*Authors*): ORTÍZ GARCÍA Any Gabriela, ROMO CHAMORRO Karen Mayerly

Facultad (*Faculty*): de CIENCIAS DE LA SALUD

Programa (*Program*): TERAPIA OCUPACIONAL

Asesor (*Support*): EUNICE YARCE PINZÓN

Fecha de terminación del estudio (*End of the research*): MAYO 2024


Modalidad de Investigación (*Kind of research*): Investigación estudiantil

PALABRAS CLAVE

DESCANSO Y SUEÑO
OCUPACIÓN
ESCOLARES
TIC



KEY WORDS

REST AND SLEEP
OCCUPATION
SCHOOL
ICT

	Investigación e Innovación.	Código	II-F-021
	FORMATO PARA RESUMEN ANALÍTICO DE INVESTIGACIÓN	Versión	01
		Vigencia	30/03/2023
		Página	1 de 4

RESUMEN: El sueño es un proceso fisiológico cuya función aun no es completamente entendida, se sugiere que afecta la función del sistema inmune, reduce el consumo de calorías, restaura los niveles de energía; particularmente en el cerebro; permite el rendimiento óptimo del organismo, participa en los procesos de conectividad celular a nivel neuronal, entre otros. Dada la importancia de este tema, se formuló esta investigación con el objetivo encontrar la relación entre la frecuencia del uso de las tecnologías de información y comunicación con las alteraciones de hábitos y rutinas de descanso y sueño en la Institución Educativa Diego Luis Córdoba del municipio de Linares. La recolección de datos fue a través del Test de Dependencia al Móvil (TDM) y el Cribado de trastornos de sueño en la infancia BEARS, con una participación de 30 escolares de la institución y 15 padres de familia. En los resultados se encontró que no hay relación con el uso excesivo de Tecnologías de Información y Comunicación con el desempeño de descanso y sueño en escolares de 9 a 10 años. Se concluye que no existe una asociación significativa con la calidad del descanso y sueño en esta muestra. Estos resultados sugieren que, en el contexto específico de este estudio, otros factores podrían estar influyendo de manera más relevante en la calidad del sueño de los participantes. Para los docentes, fomentar el uso de la tecnología para actividades educativas, como la investigación en línea, la lectura digital y el acceso a recursos educativos interactivos. Esto puede ayudar a que los escolares utilicen la tecnología de manera productiva, responsable y sin riesgo.



ABSTRACT: *Sleep is a physiological process whose function is still not completely understood, it is suggested that it affects the function of the immune system, reduces calorie consumption, restores energy levels, particularly in the brain, allows the optimal performance of the organism, participates in the processes of cellular connectivity at the neuronal level, among others. Given the importance of this topic, this research was formulated with the objective of finding the relationship between the frequency of the use of information and communication technologies with the alterations of habits and routines of rest and sleep in the Diego Luis Córdoba Educational Institution of the municipality of Linares. Data collection was through the Mobile Dependence Test (TDM) and the BEARS Screening of Sleep Disorders in Childhood, with the participation of 30 schoolchildren from the institution and 15 parents. The results showed that there is no relationship between the excessive use of Information and Communication Technologies and the performance of rest and sleep in schoolchildren aged 9 to 10 years. It is concluded that there is no significant association with the quality of rest and sleep in this sample. These results suggest that, in the specific context of this study, other factors could be having a more relevant influence on the participants' sleep quality. For teachers, encouraging the use of technology for educational activities, such as online research, digital reading, and access to the Internet, could have a significant impact on the quality of sleep. For teachers, encourage the use of technology for educational activities, such as*

 	Investigación e Innovación.	Código	II-F-021
	FORMATO PARA RESUMEN ANALÍTICO DE INVESTIGACIÓN	Versión	01
		Vigencia	30/03/2023
		Página	1 de 4

online research, digital reading and access to interactive educational resources. This can help schoolchildren use technology productively, responsibly and safely.

CONCLUSIONES: Tras la evaluación de la calidad del descanso y sueño de los escolares de 9 a 10 años en mayor proporción, no presentaron alteraciones del sueño, se puede concluir que, en general, existe una tendencia positiva en cuanto a la calidad del descanso y sueño en este grupo de escolares, pero en una mínima proporción se encontró un 40,85% que presenta algunas dificultades para conciliar el sueño, volver a dormir al despertarse a la madrugada, por lo cual se implementan estrategias para la educación sobre higiene del sueño y la importancia de mantener rutinas regulares. Al analizar los resultados del uso excesivo de TIC, se concluye que no se encontró una asociación significativa con la calidad del descanso y sueño en esta muestra. Estos resultados sugieren que, en el contexto específico de este estudio, otros factores podrían estar influyendo de manera más relevante en la calidad del sueño de los participantes. Con base en la revisión realizada, se implementó un enfoque integral que involucro la educación sobre higiene del sueño, la promoción de hábitos saludables, la creación de un ambiente propicio para el descanso y, en casos específicos, la intervención terapéutica para abordar trastornos del sueño. Fue crucial trabajar en colaboración con padres y docentes para garantizar la efectividad de estas estrategias y así promover el bienestar integral de los escolares, mejorando su rendimiento académico y su calidad de vida.

CONCLUSIONS: *After the evaluation of the quality of rest and sleep of schoolchildren aged 9 to 10 years in greater proportion, did not present sleep disturbances, it can be concluded that, in general, there is a positive trend in terms of the quality of rest and sleep in this group of schoolchildren, but in a minimum proportion 40.85% were found to present some difficulties in falling asleep, going back to sleep upon waking up in the early morning, for which strategies for education on sleep hygiene and the importance of maintaining regular routines are implemented. When analyzing the results of the excessive use of ICT, it was concluded that no significant association was found with the quality of rest and sleep in this sample. These results suggest that, in the specific context of this study, other factors could be having a more relevant influence on the participants' sleep quality. Based on the review conducted, a comprehensive approach was implemented involving sleep hygiene education, promotion of healthy habits, creation of an environment conducive to rest and, in specific cases, therapeutic intervention to address sleep disorders. It was crucial to work in collaboration with parents and teachers to ensure the effectiveness of these strategies and thus promote the integral wellbeing of schoolchildren, improving their academic performance and quality of life.*

 	Investigación e Innovación.	Código	II-F-021
	FORMATO PARA RESUMEN ANALÍTICO DE INVESTIGACIÓN	Versión	01
		Vigencia	30/03/2023
		Página	1 de 4

RECOMENDACIONES: El colegio debe brindar información preventiva a los padres de familia sobre el uso de dispositivos con pantallas electrónicas en los niños y sobre como su uso inadecuado puede influir sobre la calidad del sueño, utilizando estrategias didácticas dinámicas, donde se den la oportunidad a los padres de familia de expresar sus inquietudes respecto a los límites y manejo de normas en el hogar frente al uso de la tecnología por parte de sus hijos, así como alternativas de ocio y tiempo libre para compartir en familia. Para la Universidad Mariana se recomienda continuar con investigaciones relacionadas con el uso responsable de la tecnología y sus posibles variaciones e implicaciones en el desempeño ocupacional en todo el ciclo vital, teniendo en cuenta la transformación que se da en la ocupación humana a partir del desarrollo tecnológico. Para los docentes, fomentar el uso de la tecnología para actividades educativas, como la investigación en línea, la lectura digital y el acceso a recursos educativos interactivos. Esto puede ayudar a que los escolares utilicen la tecnología de manera productiva, responsable y sin riesgo.

RECOMMENDATIONS: *The school should provide preventive information to parents about the use of devices with electronic screens in children and how their inappropriate use can influence the quality of sleep, using dynamic didactic strategies, where parents are given the opportunity to express their concerns about the limits and management of rules at home regarding the use of technology by their children, as well as alternatives for leisure and free time to share as a family. For the Universidad Mariana, it is recommended to continue with research related to the responsible use of technology and its possible variations and implications in occupational performance throughout the life cycle, considering the transformation that occurs in human occupation because of technological development. For teachers, encourage the use of technology for educational activities, such as online research, digital reading and access to interactive educational resources. This can help schoolchildren to use technology productively, responsibly and without risk.*