

ALTERACIÓN DEL SUEÑO Y SU AFECTACIÓN VINCULO APEGO EN NIÑOS DE 1 A 3 AÑOS

SLEEP DISTURBANCE AND ITS IMPACT ON ATTACHMENT BOND IN CHILDREN AGED 1 TO 3 YEARS

Autores: ¹Yuri Marcella Anchundia Cabeza, ²Ana Yazmin Vargas Yepes, ³Yadira Alexandra Blakman Briones y ⁴Giselle Aurelia Rodríguez Caballero.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0001-6514-5046>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-6822-1094>

³ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5368-6371>

⁴ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2491-5796>

¹E-mail de contacto: ymanchundiac@ube.edu.ec

²E-mail de contacto: ayvargasy@ube.edu.ec

³E-mail de contacto: yablakmanb@ube.edu.ec

⁴E-mail de contacto: garodriguezc@ube.edu.ec

Afiliación: ^{1*2*3*4}Universidad Bolivariana del Ecuador, (Ecuador).

Artículo recibido: 23 de Diciembre del 2025

Artículo revisado: 25 de Diciembre del 2025

Artículo aprobado: 5 Enero del 2026

¹Licenciatura Educación con mención en Educación Inicial, en la Universidad Indoamérica en Ecuador, (Ecuador) con 7 años de experiencia laboral. Maestrante de la Maestría en Educación Inicial mención Neurodesarrollo, Universidad Bolivariana del Ecuador, (Ecuador).

²Licenciada en Preescolar en la Institución de Educación Superior Corporación Internacional para el Desarrollo Educativo CIDE Bogotá, (Ecuador) con 9 años de experiencia laboral. Maestrante de la Maestría en Educación Inicial mención Neurodesarrollo, Universidad Bolivariana del Ecuador, (Ecuador).

³Licenciada en Educación Parvularia en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, (Ecuador). Máster en Educación Superior en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, (Ecuador) con 36 años de experiencia laboral como docente en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, (Ecuador) dos años de docente de Maestría en la Universidad Bolivariana del Ecuador, (Ecuador).

⁴Licenciada en Educación Primaria en la Universidad de Oriente, (Cuba). Máster en Ciencias de la Educación y Especialista en Docencia Psicopedagógica en la Universidad de Oriente, (Cuba). Doctora en Ciencias Pedagógicas en la Universidad de Oriente, (Cuba).

Resumen

El presente artículo tiene como objetivo analizar cómo la alteración del sueño impacta en el desarrollo del vínculo de apego en niños de 1 a 3 años del Centro de Desarrollo Infantil Carcelén Mágico, considerando las repercusiones emocionales, conductuales y relacionales que se manifiestan durante la primera infancia. Por otra parte, se desarrolló una propuesta formativa compuesta por talleres de sensibilización denominados “Sueños y Emociones en Calma”, orientada a fortalecer los hábitos de descanso y promover interacciones afectivas seguras entre familias y educadoras. La metodología empleada fue de tipo cualitativa, con un enfoque descriptivo y aplicado. Se trabajó con una muestra intencional conformada por dieciséis niños, sus padres y dos educadoras. Para la recopilación de información se utilizaron la observación participante, entrevistas semiestructuradas y fichas de análisis documental. El análisis de

contenido permitió organizar los hallazgos en categorías relacionadas con patrones de sueño, reacciones emocionales, conductas de apego y prácticas familiares. Los resultados evidencian que la falta de descanso reparador se asocia con irritabilidad, llanto persistente, dependencia excesiva y ansiedad ante la separación, indicadores característicos de un apego inseguro. Por el contrario, los niños que mantienen rutinas de sueño estables muestran mayor autonomía, regulación emocional y seguridad en sus interacciones. Además, las familias expresaron la necesidad de recibir orientación institucional sobre prácticas adecuadas de sueño. Se concluye que la propuesta formativa resulta pertinente y aplicable, siempre que se consideren las particularidades del entorno educativo y familiar. Su implementación fortalece el acompañamiento afectivo como hábitos de descanso saludables para el bienestar socioemocional infantil.

Palabras clave: Sueño infantil, Vínculo de apego, Primera infancia, Desarrollo socioemocional, Alteración del sueño.

Abstract

The aim of this article is to analyse how sleep disturbances affect the development of the attachment bond in children aged 1 to 3 years attending the *Carcelén Mágico* Child Development Centre, considering the emotional, behavioural, and relational repercussions that emerge during early childhood. Additionally, a formative proposal was designed, consisting of a series of awareness-raising workshops entitled “*Calm Sleep and Emotions*”, aimed at strengthening healthy sleep habits and promoting secure affective interactions between families and educators. The study adopted a qualitative methodology with a descriptive and applied approach. An intentional sample was used, comprising sixteen children, their parents, and two educators. Data were collected through participant observation, semi-structured interviews, and documentary analysis records. Content analysis enabled the organisation of findings into categories related to sleep patterns, emotional responses, attachment behaviours, and family practices. The results indicate that the lack of restorative sleep is associated with irritability, persistent crying, excessive dependence, and separation anxiety, which are characteristic indicators of insecure attachment. In contrast, children who maintain stable sleep routines demonstrate greater autonomy, emotional regulation, and security in their interactions. Furthermore, families expressed the need to receive institutional guidance on appropriate sleep practices. It is concluded that the formative proposal is both relevant and applicable, provided that the specific characteristics of the educational and family context are taken into account. Its implementation strengthens affective support and promotes healthy sleep habits, contributing to children’s socio-emotional well-being.

Keywords: Infant sleep, Attachment bond, Early childhood, Socio-emotional development, Sleep disturbance.

Resumo

O presente artigo tem como objetivo analisar de que maneira a alteração do sono impacta o desenvolvimento do vínculo de apego em crianças de 1 a 3 anos do Centro de Desenvolvimento Infantil *Carcelén Mágico*, considerando as repercussões emocionais, comportamentais e relacionais que se manifestam na primeira infância. Além disso, foi elaborada uma proposta formativa composta por oficinas de sensibilização intituladas “*Sonhos e Emoções em Calma*”, voltada ao fortalecimento de hábitos saudáveis de descanso e à promoção de interações afetivas seguras entre famílias e educadoras. A metodologia adotada é de natureza qualitativa, com abordagem descritiva e aplicada. Trabalhou-se com uma amostra intencional composta por dezesseis crianças, seus pais e duas educadoras. Para a coleta de dados, utilizaram-se a observação participante, entrevistas semiestruturadas e fichas de análise documental. A análise de conteúdo permitiu organizar os achados em categorias relacionadas a padrões de sono, reações emocionais, comportamentos de apego e práticas familiares. Os resultados evidenciam que a ausência de sono reparador está associada à irritabilidade, choro persistente, dependência excessiva e ansiedade de separação, indicadores característicos de apego inseguro. Em contrapartida, crianças que mantêm rotinas de sono estáveis apresentam maior autonomia, regulação emocional e segurança em suas interações. Ademais, as famílias expressaram a necessidade de receber orientação institucional sobre práticas adequadas de sono. Conclui-se que a proposta formativa é pertinente e aplicável, desde que sejam consideradas as especificidades do contexto educativo e familiar. Sua implementação fortalece o acompanhamento afetivo e promove hábitos saudáveis de descanso, contribuindo para o bem-estar socioemocional infantil.

Palavras-chave: Sono infantil, Vínculo afetivo, Primeira infância, Desenvolvimento socioemocional, Distúrbios do sono.

Introducción

El sueño infantil es un proceso biológico indispensable que cumple funciones vitales para el desarrollo físico, neurológico y socioemocional. Lejos de ser una mera suspensión de la actividad consciente, constituye un estado dinámico que favorece la restauración del organismo, la consolidación de la memoria y el aprendizaje, así como la regulación de las emociones (Walker, 2017). En la primera infancia, entre los 12 y 36 meses de edad, el sueño adquiere una relevancia aún mayor, pues coincide con etapas críticas de maduración cerebral, adquisición del lenguaje, fortalecimiento de la autonomía y consolidación de los vínculos afectivos con los cuidadores principales (Fabres y Moya, 2021). La calidad del descanso, por lo tanto, incide directamente en la capacidad del niño para desenvolverse en su entorno, regular sus estados internos y establecer relaciones de apego seguras que sustentan su bienestar integral. Diversas investigaciones internacionales y nacionales han documentado los efectos de la alteración del sueño en el comportamiento infantil. Se ha demostrado que los niños que presentan problemas de sueño suelen evidenciar irritabilidad, llanto excesivo, baja tolerancia a la frustración y dificultades para mantener la atención sostenida (Azak y otros, 2024). Estos comportamientos, a su vez, impactan en la calidad del vínculo de apego, entendido como la relación afectiva primaria que se establece entre el niño y su cuidador y que le proporciona una base segura desde la cual explorar el mundo (Bowlby, 1988).

La literatura evidencia que las alteraciones en los patrones de sueño pueden interferir con la capacidad del niño para confiar en el adulto, generando inseguridad, dependencia excesiva o dificultades en los procesos de autonomía emocional (Salter y otros, 2015) ; (Armijos

Granda, 2015). La teoría del apego, desarrollada por Bowlby (1988) y ampliada por Ainsworth (2015), sostiene que la calidad de las respuestas del cuidador determina el estilo de apego del niño, pudiendo ser seguro o inseguro. Un apego seguro promueve autonomía, confianza y adaptación social, mientras que los apegos inseguros suelen asociarse con mayor ansiedad, dificultades en la regulación emocional y problemas de socialización. Asimismo, la Teoría del Desarrollo Psicosocial de Erikson, como se cita en McLeod, (2025), plantea que la etapa entre 1 y 3 años implica un conflicto evolutivo clave, autonomía vs. vergüenza y duda, que requiere un entorno seguro y un vínculo afectivo sensible. La alteración del sueño en esta fase puede generar irritabilidad, ansiedad y menor capacidad de regulación emocional, dificultando la interacción positiva con el adulto y debilitando el vínculo afectivo. Así, se evidencia la interrelación entre sueño, apego y desarrollo emocional temprano.

La evidencia científica reciente refuerza esta relación. Los niños con apego seguro duermen mejor y, a su vez, un descanso reparador fortalece la capacidad del niño para confiar en sus cuidadores Bernier et al. (2021). Porto (2024) señala que los estilos de apego influyen en los patrones de sueño: mientras el apego seguro favorece un descanso continuo, los apegos inseguros suelen asociarse con despertares nocturnos y dificultad para conciliar el sueño. Mindell y Williamson (2018) destacan, además, la importancia de las rutinas nocturnas consistentes como factor protector. En el contexto ecuatoriano, Cuadros-López et al. (2023) han documentado la relación entre calidad del sueño y desempeño escolar, mientras que estudios locales de apego (Armijos, 2015) evidencian que los niños con vínculos afectivos seguros se adaptan mejor al entorno educativo. Dado que las prácticas de

crianza ecuatorianas poseen características particulares, resulta fundamental generar evidencia situada que permita comprender estas dinámicas. Este estudio se centra en el Centro de Desarrollo Infantil Carcelén Mágico, ubicado en Quito, donde se ha observado que un número considerable de niños de 1 a 3 años presenta alteraciones del sueño expresadas en somnolencia diurna, irritabilidad y llanto excesivo, lo que afecta tanto su adaptación al entorno escolar como la calidad de su vínculo de apego.

La falta de un sueño reparador interfiere con la maduración de la autorregulación emocional y debilita la confianza básica en el cuidador, comprometiendo la construcción de un apego seguro. En respuesta a esta problemática, el estudio se planteó como objetivo general analizar de qué manera la alteración del sueño influye en el desarrollo del vínculo de apego en niños de 1 a 3 años del CDI Carcelén Mágico. Para alcanzar este propósito, se desarrollaron cuatro objetivos específicos articulados entre sí. El primero consistió en examinar los fundamentos teóricos que explican la relación entre el sueño infantil, la regulación emocional y la formación de vínculos de apego seguro. El segundo se centró en recoger información directa de las familias mediante entrevistas semiestructuradas, con el fin de comprender los hábitos de sueño de los niños, las prácticas de acompañamiento nocturno y las percepciones parentales sobre la relación entre descanso y bienestar afectivo. El tercer objetivo orientó el diseño de una propuesta formativa en forma de taller de sensibilización, dirigida a padres y educadoras, destinada a promover hábitos saludables de sueño y fortalecer las interacciones afectivas que sostienen un apego seguro. Finalmente, el cuarto objetivo buscó validar la propuesta mediante el criterio de un experto, con el propósito de asegurar su solidez

teórica, pertinencia contextual y viabilidad institucional antes de su eventual implementación. Estos objetivos permitieron estructurar la investigación de manera integral, articulando teoría, trabajo de campo, propuesta formativa y revisión experta. En conjunto, estos antecedentes justifican la necesidad de estudios situados en primera infancia que aborden de manera integrada la relación entre sueño, vínculo afectivo y bienestar emocional. Este artículo se propone contribuir a esta comprensión en el contexto ecuatoriano, visibilizando la interacción entre sueño y apego en un rango de edad crítico, con implicaciones directas para la autonomía, la regulación emocional y la adaptación escolar. En función de ello, el artículo se estructura en las siguientes secciones: primero, se presenta el marco teórico; luego, la metodología; posteriormente, los resultados; y finalmente, las conclusiones y la propuesta práctica.

Materiales y Método

Con el fin de explorar cómo las alteraciones del sueño influyen en el vínculo de apego en niños de 1 a 3 años, la investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo que permitió recoger información profunda sobre las experiencias, percepciones y prácticas familiares y educativas en torno al sueño infantil. Este enfoque fue el más pertinente para analizar un fenómeno que requiere comprender significados, vivencias y dinámicas afectivas dentro de contextos reales. Además, el estudio se enmarcó en un diseño descriptivo, no experimental y de corte transversal, puesto que su propósito fue caracterizar la problemática sin manipular variables y describirla en un momento particular del proceso educativo en el CDI Carcelén Mágico. La población estuvo constituida por 20 niños de entre 1 y 3 años, sus padres o madres y dos educadoras del centro. A partir de esta población se seleccionó una

muestra intencional compuesta por 16 niños, 16 padres o madres y 2 educadoras, definida mediante criterios de inclusión como la edad comprendida entre 12 y 36 meses, la asistencia regular al CDI y la aceptación para participar mediante consentimiento informado. Con el fin de garantizar la calidad metodológica y validez de los datos, se excluyeron los casos de niños que presentaban diagnósticos médicos o neurológicos capaces de alterar su patrón de sueño de manera independiente.

Para la recolección de la información se emplearon tres técnicas interrelacionadas: observación participante, entrevistas semiestructuradas y análisis documental. La observación se desarrolló en el aula y en momentos de descanso, mediante una guía estructurada que permitió registrar comportamientos asociados a la regulación emocional, demandas de consuelo, expresiones afectivas y manifestaciones vinculadas con la calidad del sueño. Las entrevistas semiestructuradas realizadas a padres y madres permitieron profundizar en las rutinas nocturnas, las dificultades comunes para conciliar el sueño, las estrategias de acompañamiento emocional y las percepciones familiares acerca del bienestar infantil. Paralelamente, el análisis documental de notas pedagógicas, registros institucionales y fichas de desarrollo aportó elementos contextuales que complementaron la información obtenida mediante las otras técnicas, fortaleciendo la comprensión integral del fenómeno. El proceso metodológico se organizó en tres fases articuladas. La primera correspondió al diagnóstico inicial, en el cual se analizaron las experiencias familiares, las dinámicas de sueño y las expresiones afectivas observadas en los niños, identificándose patrones como despertares nocturnos, dificultades para conciliar el sueño y necesidades intensas de

regulación emocional. Estos hallazgos permitieron fundamentar la siguiente fase, correspondiente al diseño de una propuesta formativa compuesta por tres talleres de sensibilización, integrados bajo la estrategia denominada “Sueños y Emociones en Calma”.

Esta propuesta, elaborada a partir de los referentes teóricos de Bowlby, Ainsworth, Walker, Porto, Mindell y Bernier, se estructuró con el propósito de atender de manera progresiva las necesidades detectadas en el diagnóstico. En relación con ello, los tres talleres fueron concebidos para fortalecer los hábitos de sueño infantil, promover interacciones afectivas seguras y favorecer prácticas de acompañamiento sensible entre padres, educadoras y niños del centro. La tercera fase correspondió a la validación y aprobación de la propuesta, entendida como un proceso de revisión experta y valoración práctica. En esta etapa, un psicólogo clínico externo evaluó la coherencia teórica, pertinencia contextual, claridad procedimental y adecuación del contenido de los talleres. Además, la propuesta fue presentada a padres de familia y educadoras con el fin de recoger sus percepciones acerca de la claridad del material, la relevancia de los contenidos y la factibilidad de su implementación. La retroalimentación recibida permitió realizar ajustes finales y consolidar la aprobación del diseño, asegurando su calidad, pertenencia estructural e idoneidad para el contexto educativo. Finalmente, la información recolectada fue analizada mediante un proceso de codificación temática, lo que permitió identificar categorías emergentes relacionadas con los patrones de sueño, las expresiones emocionales, la calidad del vínculo de apego y los factores contextuales que influyen en la dinámica familiar y educativa. Este análisis, articulado con la totalidad del proceso metodológico, permitió comprender de

manera profunda la compleja interacción entre el sueño infantil y el desarrollo del vínculo afectivo. De manera complementaria, generó la información clave necesaria para sustentar el diseño de una propuesta formativa sólida, contextualizada y orientada a promover el bienestar emocional de los niños en la primera infancia. Se obtuvo consentimiento informado de los padres de familia, garantizando la confidencialidad y el anonimato de los participantes. La información fue tratada con fines estrictamente académicos, respetando los principios de beneficencia, justicia y respeto a la dignidad de los niños y sus familias.

Resultados y Discusión

Los resultados obtenidos a través de la triangulación entre la observación participante, las entrevistas semiestructuradas a las familias y el análisis documental permitieron comprender de manera profunda cómo las alteraciones del sueño influyen en el desarrollo emocional y en la calidad del vínculo de apego en los niños de 1 a 3 años del CDI Carcelén Mágico. Durante el proceso de observación en aula se identificaron comportamientos recurrentes asociados a un descanso inadecuado, especialmente somnolencia diurna, irritabilidad continua y llanto prolongado en momentos de separación. Estos signos se presentaban con mayor intensidad al inicio de la jornada y después de la siesta, interfiriendo en la participación en actividades pedagógicas, en el juego compartido y en la capacidad de autorregularse sin la ayuda constante del adulto. En este sentido, se evidenció que los niños con rutinas de descanso más estables mostraban mayor disposición para explorar el entorno, interactuar con sus educadoras y participar en actividades grupales. Estos comportamientos reflejaban indicadores de mayor seguridad afectiva, como la búsqueda equilibrada de proximidad, la curiosidad y la confianza en la

figura adulta. En contraste, aquellos que presentaban despertares nocturnos frecuentes o dificultades para conciliar el sueño tendían a manifestar mayor dependencia física, búsqueda constante de consuelo y baja tolerancia a la frustración, aspectos que repercutían en su autonomía durante la jornada. Las entrevistas semiestructuradas con padres y madres permitieron profundizar en estos hallazgos.

La mayoría señaló dificultades relacionadas con el sueño, como llanto nocturno, interrupciones frecuentes, resistencia a dormir y uso excesivo de pantallas antes de acostarse. Estos patrones afectaban directamente la conducta matutina, evidenciándose irritabilidad, poca energía y menor disposición para la separación al ingresar al CDI. No obstante, varias familias afirmaron que, cuando lograban establecer rutinas consistentes incluyendo horarios fijos, lectura de cuentos o momentos de calma antes de dormir los niños amanecían más tranquilos, con una mejor gestión emocional y mayor receptividad hacia las actividades educativas. El análisis documental reforzó la comprensión de los resultados empíricos, evidenciando que los patrones irregulares de sueño afectan de manera significativa la regulación emocional y la construcción del apego seguro. Este sustento teórico permitió identificar correspondencias sólidas entre lo observado en el CDI y lo planteado por autores como Bowlby, Ainsworth, Mindell, Williamson y Porto, quienes coinciden en que el sueño constituye un eje esencial para la estabilidad emocional y la disponibilidad afectiva del niño durante el día.

La convergencia entre teoría y práctica fortaleció la credibilidad de los hallazgos. La socialización de la propuesta mediante el primer taller de sensibilización “Sueños y Emociones en Calma” único aplicado en el marco del diseño transversal del estudio proporcionó

nuevos elementos cualitativos. Las familias expresaron que el taller les ayudó a comprender la relación entre sueño, regulación emocional y vínculo afectivo, haciéndoles conscientes de la importancia de establecer rutinas predecibles antes de dormir. Muchos manifestaron sentirse acompañados al identificar que sus dificultades eran compartidas por otras familias, lo que favoreció un clima de apoyo y comprensión mutua. También reconocieron la necesidad de reducir estímulos como pantallas o ruidos antes del descanso, así como de reforzar el contacto afectivo y las prácticas de coregulación en los momentos previos al sueño. Aunque el carácter transversal de la investigación no permite medir cambios sostenidos, las narraciones de los padres reflejaron una actitud más reflexiva y una mayor disposición para implementar las estrategias sugeridas. Un elemento central de los resultados lo constituyó la validación del psicólogo clínico, cuya revisión profesional permitió valorar la solidez interna y teórica de la propuesta formativa.

El especialista concluyó que los talleres presentan una clara correspondencia entre su fundamento conceptual y las necesidades detectadas en el CDI, destacando la pertinencia de las estrategias, la claridad del lenguaje, la duración adecuada y la viabilidad institucional. Señaló además que la propuesta integra de manera efectiva los componentes de sueño, regulación emocional y apego desde una perspectiva de neurodesarrollo, lo que potencialmente puede generar beneficios directos en el bienestar afectivo de los niños. Como recomendación para futuras implementaciones institucionales, sugirió incorporar mecanismos de seguimiento familiar y docente que permitan observar la sostenibilidad de los aprendizajes. En conjunto, los resultados muestran que la calidad del sueño influye de manera determinante en el

comportamiento emocional y social de los niños pequeños, afectando su autorregulación, sus niveles de ansiedad ante la separación y su forma de vincularse con los adultos significativos. Tanto las familias como las educadoras coincidieron en que la irregularidad del sueño repercute negativamente en la conducta diurna, mientras que las rutinas estables favorecen expresiones más nítidas de seguridad afectiva. A partir de estos hallazgos, la socialización del primer taller permitió fortalecer la conciencia de la comunidad educativa sobre este fenómeno, aportando elementos comprensibles y prácticos para su abordaje cotidiano. De manera complementaria, la validación clínica otorgó respaldo científico y profesional a la propuesta, consolidándola como una estrategia pertinente y aplicable para futuras implementaciones dentro del CDI Carcelén Mágico. A continuación, se presentan los principales hallazgos, organizados en tablas y figuras, con el fin de ofrecer una visión clara y sistemática de las evidencias obtenidas en este estudio.

Tabla 1. Principales indicadores en la guía de observación durante el Pretest - Categoría patrones del sueño

Ítem	Indicador	Total Sí	Total No
1	Se muestra somnoliento/a o cansado/a al llegar al CDI	11	5
2	Presenta bostezos, frotamiento de ojos, desinterés en el juego	12	4
3	Se duerme durante actividades o fuera del horario establecido	15	1
4	Tiene dificultad para conciliar el sueño durante la siesta en el CDI	10	6
Subtotal categoría		48	16

Fuente: elaboración propia

Tabla 2. Principales indicadores en la guía de observación durante el Pretest - Categoría estado emocional.

Ítem	Indicador	Total Sí	Total No
5	Llanto excesivo o sin causa aparente	11	5
6	Irritabilidad o cambios de humor repentinos	16	0
7	Dificultad para calmarse o autorregularse ante frustración	9	7
Subtotal categoría		36	12

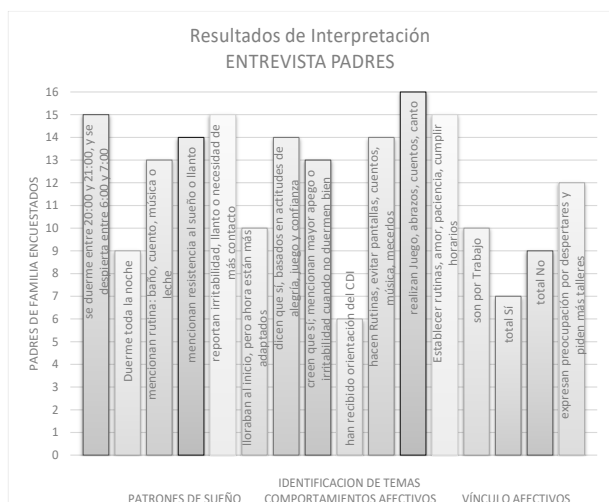
Fuente: elaboración propia.

Tabla 3. Principales indicadores en la guía de observación durante el Pretest - Categoría relación con el cuidador

Ítem	Indicador	Total Sí	Total No
8	Busca excesivamente la cercanía del cuidador	7	9
9	Muestra ansiedad al separarse del adulto	9	7
10	Responde positivamente al consuelo del adulto	16	0
11	Evita el contacto afectivo con el cuidador en el CDI	0	16
Subtotal categoría		32	32

Fuente: elaboración propia.

Figura 1. Percepciones de los padres según entrevistas semiestructuradas durante el Pretest.



Fuente: elaboración propia

Figura 2. Frecuencia de problemas de sueño según Entrevista Semiestructurada a padres de familia durante el Pretest.

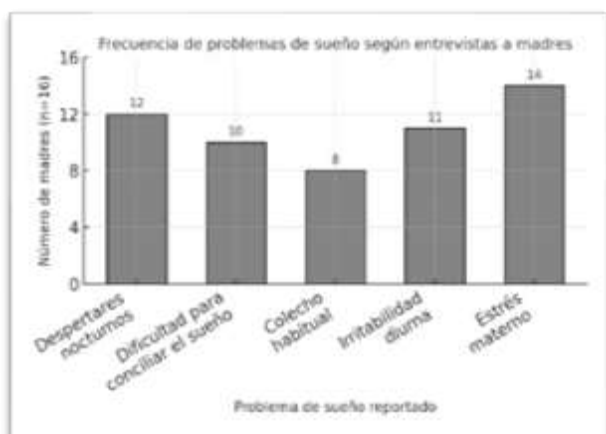


Figura 3. Relación entre calidad del sueño y conductas emocionales durante el Pretest

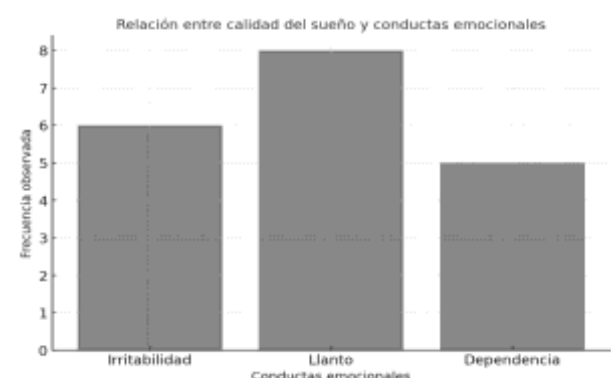


Figura 4. Matriz de análisis y sistematización bibliográfica

Temas de análisis	Temas de análisis	Temas de análisis	Temas de análisis
1. Aspectos generales de la familia	2. Aspectos generales de la familia	3. Aspectos generales de la familia	4. Aspectos generales de la familia
5. Aspectos generales de la familia	6. Aspectos generales de la familia	7. Aspectos generales de la familia	8. Aspectos generales de la familia
9. Aspectos generales de la familia	10. Aspectos generales de la familia	11. Aspectos generales de la familia	12. Aspectos generales de la familia
13. Aspectos generales de la familia	14. Aspectos generales de la familia	15. Aspectos generales de la familia	16. Aspectos generales de la familia
17. Aspectos generales de la familia	18. Aspectos generales de la familia	19. Aspectos generales de la familia	20. Aspectos generales de la familia
21. Aspectos generales de la familia	22. Aspectos generales de la familia	23. Aspectos generales de la familia	24. Aspectos generales de la familia
25. Aspectos generales de la familia	26. Aspectos generales de la familia	27. Aspectos generales de la familia	28. Aspectos generales de la familia
29. Aspectos generales de la familia	30. Aspectos generales de la familia	31. Aspectos generales de la familia	32. Aspectos generales de la familia
33. Aspectos generales de la familia	34. Aspectos generales de la familia	35. Aspectos generales de la familia	36. Aspectos generales de la familia
37. Aspectos generales de la familia	38. Aspectos generales de la familia	39. Aspectos generales de la familia	40. Aspectos generales de la familia
41. Aspectos generales de la familia	42. Aspectos generales de la familia	43. Aspectos generales de la familia	44. Aspectos generales de la familia
45. Aspectos generales de la familia	46. Aspectos generales de la familia	47. Aspectos generales de la familia	48. Aspectos generales de la familia
49. Aspectos generales de la familia	50. Aspectos generales de la familia	51. Aspectos generales de la familia	52. Aspectos generales de la familia
53. Aspectos generales de la familia	54. Aspectos generales de la familia	55. Aspectos generales de la familia	56. Aspectos generales de la familia
57. Aspectos generales de la familia	58. Aspectos generales de la familia	59. Aspectos generales de la familia	60. Aspectos generales de la familia
61. Aspectos generales de la familia	62. Aspectos generales de la familia	63. Aspectos generales de la familia	64. Aspectos generales de la familia
65. Aspectos generales de la familia	66. Aspectos generales de la familia	67. Aspectos generales de la familia	68. Aspectos generales de la familia
69. Aspectos generales de la familia	70. Aspectos generales de la familia	71. Aspectos generales de la familia	72. Aspectos generales de la familia
73. Aspectos generales de la familia	74. Aspectos generales de la familia	75. Aspectos generales de la familia	76. Aspectos generales de la familia
77. Aspectos generales de la familia	78. Aspectos generales de la familia	79. Aspectos generales de la familia	80. Aspectos generales de la familia
81. Aspectos generales de la familia	82. Aspectos generales de la familia	83. Aspectos generales de la familia	84. Aspectos generales de la familia
85. Aspectos generales de la familia	86. Aspectos generales de la familia	87. Aspectos generales de la familia	88. Aspectos generales de la familia
89. Aspectos generales de la familia	90. Aspectos generales de la familia	91. Aspectos generales de la familia	92. Aspectos generales de la familia
93. Aspectos generales de la familia	94. Aspectos generales de la familia	95. Aspectos generales de la familia	96. Aspectos generales de la familia
97. Aspectos generales de la familia	98. Aspectos generales de la familia	99. Aspectos generales de la familia	100. Aspectos generales de la familia

Figura 5. Matriz de triangulación de la información entre entrevistas, observación y análisis de datos

Temas de análisis	Temas de análisis	Temas de análisis	Temas de análisis
1. Aspectos generales de la familia	2. Aspectos generales de la familia	3. Aspectos generales de la familia	4. Aspectos generales de la familia
5. Aspectos generales de la familia	6. Aspectos generales de la familia	7. Aspectos generales de la familia	8. Aspectos generales de la familia
9. Aspectos generales de la familia	10. Aspectos generales de la familia	11. Aspectos generales de la familia	12. Aspectos generales de la familia
13. Aspectos generales de la familia	14. Aspectos generales de la familia	15. Aspectos generales de la familia	16. Aspectos generales de la familia
17. Aspectos generales de la familia	18. Aspectos generales de la familia	19. Aspectos generales de la familia	20. Aspectos generales de la familia
21. Aspectos generales de la familia	22. Aspectos generales de la familia	23. Aspectos generales de la familia	24. Aspectos generales de la familia
25. Aspectos generales de la familia	26. Aspectos generales de la familia	27. Aspectos generales de la familia	28. Aspectos generales de la familia
29. Aspectos generales de la familia	30. Aspectos generales de la familia	31. Aspectos generales de la familia	32. Aspectos generales de la familia
33. Aspectos generales de la familia	34. Aspectos generales de la familia	35. Aspectos generales de la familia	36. Aspectos generales de la familia
37. Aspectos generales de la familia	38. Aspectos generales de la familia	39. Aspectos generales de la familia	40. Aspectos generales de la familia
41. Aspectos generales de la familia	42. Aspectos generales de la familia	43. Aspectos generales de la familia	44. Aspectos generales de la familia
45. Aspectos generales de la familia	46. Aspectos generales de la familia	47. Aspectos generales de la familia	48. Aspectos generales de la familia
49. Aspectos generales de la familia	50. Aspectos generales de la familia	51. Aspectos generales de la familia	52. Aspectos generales de la familia
53. Aspectos generales de la familia	54. Aspectos generales de la familia	55. Aspectos generales de la familia	56. Aspectos generales de la familia
57. Aspectos generales de la familia	58. Aspectos generales de la familia	59. Aspectos generales de la familia	60. Aspectos generales de la familia
61. Aspectos generales de la familia	62. Aspectos generales de la familia	63. Aspectos generales de la familia	64. Aspectos generales de la familia
65. Aspectos generales de la familia	66. Aspectos generales de la familia	67. Aspectos generales de la familia	68. Aspectos generales de la familia
69. Aspectos generales de la familia	70. Aspectos generales de la familia	71. Aspectos generales de la familia	72. Aspectos generales de la familia
73. Aspectos generales de la familia	74. Aspectos generales de la familia	75. Aspectos generales de la familia	76. Aspectos generales de la familia
77. Aspectos generales de la familia	78. Aspectos generales de la familia	79. Aspectos generales de la familia	80. Aspectos generales de la familia
81. Aspectos generales de la familia	82. Aspectos generales de la familia	83. Aspectos generales de la familia	84. Aspectos generales de la familia
85. Aspectos generales de la familia	86. Aspectos generales de la familia	87. Aspectos generales de la familia	88. Aspectos generales de la familia
89. Aspectos generales de la familia	90. Aspectos generales de la familia	91. Aspectos generales de la familia	92. Aspectos generales de la familia
93. Aspectos generales de la familia	94. Aspectos generales de la familia	95. Aspectos generales de la familia	96. Aspectos generales de la familia
97. Aspectos generales de la familia	98. Aspectos generales de la familia	99. Aspectos generales de la familia	100. Aspectos generales de la familia

Figura 6. Propuesta Formativa

Plan de Taller: Estrategias formativas: Tema Taller "Rutinas y emociones en niños"					
Objetivo específico	Actividades / Acciones	Materiales	Tiempo	Responsable	Fundamentación teórica (APB y otros)
Reconocer la importancia de las rutinas en la vida cotidiana de los niños.	- Lectura de cuentos: "Los niños y sus rutinas". - Juego de roles: "Mi rutina diaria". - Música: "Canción de las rutinas".	Cuentos, tarjetas, música.	20 min.	Padres y facilitador.	Montes, I., & Williams, A. (2018). <i>Length of a bedtime routine in young children: Sleep development and beyond</i> . <i>Journal of Sleep Medicine</i> , 47, 69-101.
Reconocer la importancia de las rutinas en la vida cotidiana de los niños.	- Lectura de cuentos: "Los niños y sus rutinas". - Juego de roles: "Mi rutina diaria". - Música: "Canción de las rutinas".	Cuentos, tarjetas, música.	20 min.	Padres y facilitador.	Montes, I., & Williams, A. (2018). <i>Length of a bedtime routine in young children: Sleep development and beyond</i> . <i>Journal of Sleep Medicine</i> , 47, 69-101.
Reconocer la importancia de las rutinas en la vida cotidiana de los niños.	- Lectura de cuentos: "Los niños y sus rutinas". - Juego de roles: "Mi rutina diaria". - Música: "Canción de las rutinas".	Cuentos, tarjetas, música.	20 min.	Padres y facilitador.	Montes, I., & Williams, A. (2018). <i>Length of a bedtime routine in young children: Sleep development and beyond</i> . <i>Journal of Sleep Medicine</i> , 47, 69-101.
Reconocer la importancia de las rutinas en la vida cotidiana de los niños.	- Lectura de cuentos: "Los niños y sus rutinas". - Juego de roles: "Mi rutina diaria". - Música: "Canción de las rutinas".	Cuentos, tarjetas, música.	20 min.	Padres y facilitador.	Montes, I., & Williams, A. (2018). <i>Length of a bedtime routine in young children: Sleep development and beyond</i> . <i>Journal of Sleep Medicine</i> , 47, 69-101.

Los resultados obtenidos en este estudio confirman la estrecha relación entre la calidad del sueño y el desarrollo del vínculo de apego

en la primera infancia, hallazgo que coincide con lo planteado por Bowlby (1988), quien destaca que la estabilidad emocional del niño depende en gran medida de la disponibilidad afectiva del cuidador y de las condiciones que favorecen la autorregulación. La presencia de irritabilidad, llanto frecuente, ansiedad por separación y dependencia del adulto observada en los niños con patrones de sueño alterados refuerza esta perspectiva, pues evidencia que el descanso insuficiente afecta directamente la capacidad del niño para afrontar las demandas del entorno y relacionarse con seguridad. Los datos también concuerdan con los aportes de Ainsworth (2015), quien señala que los estilos de apego se reflejan en la manera en que los niños buscan consuelo y exploran su ambiente. En el caso del CDI Carcelén Mágico, la observación reveló que los niños con un sueño más estable mostraban mayor autonomía, disposición para el juego y confianza en la figura adulta, elementos típicos del apego seguro. Paralelamente, los niños que experimentaban despertares nocturnos o dificultades para conciliar el sueño manifestaban signos asociados a apego ansioso o inseguro, como la necesidad constante de contacto, la sensibilidad emocional elevada y la dificultad para separarse de sus cuidadores.

Estos resultados también encuentran respaldo en las investigaciones de Bernier et al. (2021) y Porto (2024), quienes sostienen que el sueño y el apego mantienen una relación bidireccional: un descanso adecuado favorece la regulación emocional y las expresiones de seguridad afectiva, mientras que un apego seguro facilita rutinas de sueño más estables. En esta investigación, la triangulación entre observaciones, entrevistas y análisis documental permitió evidenciar que esta relación se manifiesta de manera clara en el contexto ecuatoriano estudiado. Por otra parte,

autores como Mindell y Williamson (2018) sostienen que las rutinas consistentes de sueño actúan como un factor protector frente a problemas de comportamiento y regulación emocional. Los testimonios de los padres y madres entrevistados confirmaron esta afirmación, pues aquellos que mantenían horarios predecibles y estrategias de relajación reportaron comportamientos diurnos más estables y una mejor adaptación escolar en sus hijos. De manera similar, el estudio de Cuadros López et al. (2023), aunque aplicado a edades escolares mayores, coincide en señalar que la calidad del sueño influye no solo en el rendimiento cognitivo, sino también en la conducta y el bienestar emocional.

En cuanto al vínculo afectivo y la adaptación educativa, los resultados se alinean con la investigación de Armijos (2015), que destaca que los niños con apego seguro presentan mayor capacidad de adaptación, conductas cooperativas y relaciones sociales más estables. En este estudio, los niños con mejor descanso mostraron precisamente estas características, lo que refuerza la idea de que el sueño actúa como un modulador esencial del desarrollo socioemocional. En relación con la propuesta formativa, la aplicación del primer taller de sensibilización “Sueños y Emociones en Calma” permitió recoger valoraciones que complementan la comprensión del fenómeno estudiado. Las impresiones expresadas por las familias durante el postest reflejaron una mayor claridad respecto a la importancia del sueño infantil y al valor de establecer rutinas consistentes como parte del acompañamiento afectivo cotidiano. Si bien el diseño transversal no posibilita verificar modificaciones sostenidas en las prácticas familiares, la disposición positiva hacia la adopción de las estrategias evidenció que la propuesta constituye un recurso formativo viable y

pertinente para el contexto institucional. A ello se suma la validación del psicólogo clínico, quien destacó la solidez conceptual, la claridad metodológica y la adecuación contextual de los talleres, subrayando su potencial para fortalecer la regulación emocional y el vínculo afectivo durante la primera infancia. No obstante, el estudio presenta algunas limitaciones que es necesario considerar.

En primer lugar, al tratarse de un diseño cualitativo con una sola medición en el tiempo, no fue posible evaluar la evolución de los cambios después de la implementación del taller, lo que limita la posibilidad de establecer relaciones causales o efectos sostenidos. En segundo lugar, la información obtenida se basa en las percepciones de los padres y en las observaciones realizadas en un solo centro infantil, lo que reduce la posibilidad de generalizar los resultados a otros contextos. Finalmente, aunque la propuesta fue validada por un profesional clínico, su aplicación práctica no fue monitoreada en un periodo prolongado, lo que genera la necesidad de estudios futuros que analicen su impacto a largo plazo. A pesar de estas limitaciones, la investigación aporta evidencia significativa sobre la relación entre sueño y apego en un rango de edad poco explorado en el contexto ecuatoriano. Los hallazgos reafirman la importancia de desarrollar procesos de sensibilización temprana que fortalezcan las rutinas de sueño y promuevan prácticas de crianza sensibles, orientadas a favorecer la seguridad afectiva. En este sentido, los talleres “Sueños y Emociones en Calma” se presenta como una propuesta formativa sólida y contextualizada, capaz de responder a las necesidades identificadas y de constituirse en un recurso educativo y comunitario para promover el bienestar emocional de los niños de 1 a 3 años.

Conclusiones

A partir de los hallazgos obtenidos, el estudio logró consolidar los objetivos específicos planteados como examinar de manera rigurosa los fundamentos teóricos relacionados con el sueño infantil, la regulación emocional y el vínculo de apego, lo que permitió no solo sustentar conceptual y empíricamente la relación entre descanso, bienestar afectivo y seguridad emocional en niños de 1 a 3 años, sino también evidenciar la necesidad de incorporar esta temática de forma más sistemática en los procesos de acompañamiento familiar y educativo. La revisión teórica integró aportes de la neurociencia del sueño, la teoría del apego y estudios recientes sobre desarrollo infantil, configurando un marco sólido para interpretar los resultados en el contexto específico del CDI Carcelén Mágico y para cuestionar la frecuente subestimación del sueño como dimensión clave del desarrollo integral. Asimismo, el segundo objetivo se enfocó en la implementación de entrevistas semiestructuradas a padres de familia, lo que posibilitó comprender con mayor profundidad las rutinas de descanso, las prácticas familiares de acompañamiento nocturno y las percepciones parentales sobre la relación entre sueño y afectividad. Los testimonios recogidos no solo reflejaron dificultades recurrentes como despertares nocturnos, irritabilidad y resistencia a dormir que afectaban la regulación emocional y la adaptación escolar, sino que también revelaron brechas en el conocimiento y en la organización de las prácticas de crianza.

Estos resultados ponen de manifiesto que muchas de las problemáticas asociadas al sueño infantil no se deben únicamente a factores individuales del niño, sino a condiciones relacionales, contextuales y organizativas que pueden ser modificadas mediante procesos formativos adecuados. De igual manera, el

tercer objetivo consistió en el desarrollo del taller de sensibilización dirigido a familias y educadoras lo que constituyó una oportunidad concreta para transformar parte de estas dinámicas. El diseño participativo, el uso de ejemplos cotidianos y la integración de estrategias de co-regulación emocional hicieron del taller una herramienta formativa accesible y contextualizada, valorada positivamente por las y los asistentes. No obstante, el alcance de un solo taller, aunque significativo también evidencia la necesidad de pensar en procesos formativos continuos, que permitan acompañar los cambios en las prácticas de descanso a mediano y largo plazo, evitando que las acciones queden reducidas a intervenciones puntuales. Finalmente, la validación de la propuesta por parte de un experto clínico permitió someter el taller a un análisis crítico externo, en el cual se reconocieron su sustento teórico, pertinencia metodológica y viabilidad institucional.

Este proceso no sólo consolidó el taller como un recurso formativo fundamentado y aplicable, sino que también aportó recomendaciones relevantes, como la incorporación de momentos de seguimiento entre talleres y la necesidad de reforzar espacios de retroalimentación sistemática con las familias. Estas sugerencias subrayan que la calidad de las propuestas no depende únicamente de su diseño inicial, sino también de su capacidad para sostenerse y ajustarse en el tiempo. En conjunto, los cuatro objetivos específicos fueron alcanzados de manera articulada, generando evidencia situada sobre la relación entre sueño infantil y apego, y demostrando que una propuesta formativa basada en sensibilización, acompañamiento afectivo y estrategias prácticas puede contribuir al bienestar emocional y al fortalecimiento de los vínculos en la primera infancia. Sin embargo, los resultados también invitan a

considerar la necesidad de ampliar futuras investigaciones a otros contextos educativos y de incorporar evaluaciones longitudinales que permitan analizar el impacto sostenido de las intervenciones en las rutinas de sueño y en la calidad del vínculo afectivo.

Referencias Bibliográficas

- Armijos, C. (2015). *El apego en el desarrollo social de niños y niñas de educación inicial de la Unidad Educativa "República de Francia" de la parroquia Río Verde, ciudad Santo Domingo, provincia Santo Domingo de los Tsáchilas* (Tesis de licenciatura). Universidad Técnica de Ambato.
<https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/7964>
- Azak, M., et al. (2024). Sleep problems and influencing factors in children aged 0–3 years. *Bezmialem Science*, 12(2), 231–238.
<https://doi.org/10.14235/bas.galenos.2024.56688>
- Bernier, A., et al. (2021). A systematic review on attachment and sleep at preschool age. *Children*, 8(10), 893.
<https://doi.org/10.3390/children8100893>
- Bolaños, G., et al. (2024). Relación entre el sueño y la regulación emocional. *Semilla Científica*, 1(6), 369–385.
<https://doi.org/10.37594/sc.v1i6.1633>
- Bonnín, A. (2023). *Relación entre calidad del sueño y salud mental en deportistas de élite: Una revisión sistemática* (Trabajo de fin de máster). Universitat de les Illes Balears.
- Bowlby, J. (1988). *Una base segura: Aplicaciones clínicas de una teoría del apego*. Ediciones Paidós Ibérica.
- Cassidy, J., & Shaver, P. (2016). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. The Guilford Press.
- Creswell, J. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Cuadros, A., et al. (2023). Sueño y rendimiento académico. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 11189–11209.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.5328

Dávila, Y. (2015). La influencia de la familia en el desarrollo del apego. *Revista de la Universidad de Cuenca*, 121–130.

Denzin, N. (2011). Manual de investigación cualitativa (Vol. 1). Universidad Nacional de La Plata.

Espinoza, E., & Toscano, D. (2015). Metodología de investigación educativa y técnica. Universidad San Gregorio de Portoviejo.

Fabres, L., & Moya, P. (2021). Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 32(5), 527–534.
<https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2021.09.001>

Gentle, L., et al. (2024). Sleep interventions for infants under two years old. *Norland Educare Research Journal*, 2.

Hernández, R., et al. (2014). Metodología de la investigación (6.^a ed.). McGraw-Hill Education.

Leproult, R., & Cauter, E. (2016). Role of sleep and sleep loss in hormonal release and metabolism. *Endocrine Development*.

Mendoza, L., et al. (2017). La importancia del sueño en el aprendizaje: visos desde la neurociencia. *Avances en Psicología*, 129–137.

Merino, M., et al. (2016). Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. *Revista de Neurología*, 63(2), S1–S27.

Mindell, J., & Williamson, A. (2018). Benefits of a bedtime routine in young children. *Sleep Medicine Reviews*, 40, 93–108.
<https://doi.org/10.1016/j.smrv.2017.11.001>

Porto, A. (2024). Sueño infantil y apego: desarrollo de vínculos saludables. En *XVI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología*. Universidad de Buenos Aires.
<https://www.aacademica.org/000-048/636.pdf>

Salter, M., et al. (2015). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Taylor & Francis.

Villamarín, G. (2023). Capítulo segundo. En *Crítica cultural y psicología: La teoría del apego en Ecuador* (pp. 37–56). Universidad Andina Simón Bolívar.

Walker, M. (2017). Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams. Simon & Schuster.

Regader, B. (2025, marzo 21). La teoría del desarrollo psicosocial de Erik Erikson. *Psicología y Mente*.
<https://psicologiaymente.com/ desarrollo/ teoria-del-desarrollo-psicosocial-erikson>

McLeod, S. (2025, abril 18). Etapas del desarrollo psicosocial de Erik Erikson. *Simply Psychology*.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.15241647>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright © Yuri Marcella Anchundia Cabeza, Ana Yazmin Vargas Yepes, Yadira Alexandra Blakman Briones y Giselle Aurelia Rodríguez Caballero.

