UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

EL USO DE LA TECNOLOGÍA Y SU IMPACTO EN LA HIGIENE DEL SUEÑO EN EL MARCO DEL CONFINAMIENTO POR SARS-COV-2

Presentado por:

Lilian Daniela Riaño Martínez

Jenny Yorley Meneses Gelvez

Pamplona, 2020

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

EL USO DE LA TECNOLOGÍA Y SU IMPACTO EN LA HIGIENE DEL SUEÑO EN EL MARCO DEL CONFINAMIENTO POR SARS-COV-2

Presentado por:

Lilian Daniela Riaño Martínez

Jenny Yorley Meneses Gelvez

Docente asesora:

Nubia Quiñones Barreto Psi. Esp.Mg.

.

Monografía

Pamplona, 2020

TABLA DE CONTENIDO

Resumen 6

Abstract 7

Introducción 8

Planteamiento del Problema 11

Formulación del Problema 12

Descripción del Problema 13

Objetivos 16

- Objetivo General 16
- Objetivos Específicos 16

Justificación 17

Estado del Arte 22

- Estudios Internacionales 22
- Estudios Nacionales 25
- Estudios Regionales 28

Marco Teórico 31

Capítulo I. La Salud Mental 31

- Concepto y Origen de Salud Mental 31
  - La Enfermedad o Trastorno mental 33
- Las Fases del Sueño 40
- Higiene del Sueño 41

Capítulo II. Uso de las Herramientas Tecnológicas 44

Desarrollo de la Tecnología 44
Las Tecnologías de Información y Comunicación 46
Capítulo III. El Sars-Cov-2 55
Cómo Actúan los Virus 55
Síntomas Causados por el Sars- Cov- 2 56
El Comienzo de la Pandemia 57
El Sars-Cov-2 y Su Impacto en Nuestro Sueño 65
Marco Contextual 67
Metodología 69
Análisis y Discusión de Resultados 74
Conclusiones 100
Recomendaciones 102
Referencias Bibliográficas 103
Apéndices 114

Lista de Tablas

Tabla 1. Prevalencia de los principales trastornos psiquiátricos..... **¡Error! Marcador no definido.**

Tabla 2. Recomendaciones de la higiene del sueño..... **¡Error! Marcador no definido.**

Tabla 3. Medidas de prevención para el SARS-CIV-2..... **¡Error! Marcador no definido.**

Tabla 4. Análisis y discusión de resultados "entrevista semiestructurada". .....**¡Error! Marcador no definido.**

Tabla 5. Análisis y discusión de resultados "observación no participante".....**¡Error! Marcador no definido.**

Tabla 6. Análisis y discusión de resultados "triangulación de datos".... **¡Error! Marcador no definido.**

Lista de Apéndices

Apéndice A."Formato entrevista a estudiantes universitarios".....83

Apéndice B. "Formato jueces expertos".....87

Apéndice C. "Aplicación de la entrevista semiestructurada 1".....91

Apéndice D. "Aplicación de la entrevista semiestructurada 2".....96

Apéndice E. Folleto "objetico específico".....132

Agradecimiento

A Dios por ser nuestro principal apoyo, por permitirnos culminar nuestro proyecto, por darnos la oportunidad de estar hoy aquí, por permitir conocernos y cumplir cada logro propuesto, por darnos la fortaleza de aprender de nuestros errores y por ayudarnos a crecer personalmente.

A nuestros padres por apoyarnos constantemente, por enseñarnos a luchar y terminar con firmeza, por darnos la posibilidad de ingresar a la universidad, por la motivación inquebrantable que nos brindan y así mismo estar presentes en la culminación de esta investigación.

Gracias a todas aquellas personas que estuvieron de cierta manera apoyándonos y dándonos ánimos a seguir.

Gracias a las docentes Ps, Esp, Mg Nubia Quiñones Barreto y Ps, Esp, Mg Alba Marcela Dueñez Hernández, por su apoyo y comprensión durante este proceso, por guiarnos a ser excelentes y por estar a nuestra disposición cuando más las necesitábamos.

Resumen

La siguiente investigación se ejecutó con el fin de analizar el impacto que genera el uso de las herramientas tecnológicas en el trabajo remoto durante el confinamiento por el SARS-COV-2 mediante una investigación cualitativa (estudio de caso), que favorezca a la promoción de hábitos de higiene del sueño en los estudiantes universitarios. Desarrollada por medio de un enfoque cualitativo con un diseño de estudio de caso transaccional descriptivo por conveniencia, con la población de estudiantes de la universidad de pamplona, con un muestreo de 2 jóvenes adultos, la información fue indagada mediante una entrevista semiestructurada, observación no participante y grupo focal por jueces expertos. En la cual se encontró que debido al confinamiento podemos evidenciar que hay ciertas afecciones en los diferentes ámbitos como son el laboral, social, educativo, etc. En los jóvenes universitarios conlleva a que hagan uso inadecuado de la tecnología y tenga una mala higiene del sueño, el hecho de estar en casa implica pasar más tiempo de lo debido usando tecnología y descuidando los horarios de sueño y es así como la higiene del sueño se va deteriorando. Es importante recalcar que la higiene del sueño actualmente es afectada por los diferentes estímulos externos que llevan a perder la importancia que tiene el sueño ya que esto afecta la vida de forma negativa lo cual puede hacer que con el pasar del tiempo las personas puedan presentar algún trastorno del sueño.

Palabras Claves: Herramientas tecnológicas, confinamiento, SARS-COV2, hábitos, higiene del sueño y trastorno del sueño.

Abstract

The following research was carried out in order to analyze the impact generated by the use of technological tools in remote work during the confinement caused by SARS-COV-2 through qualitative research (case study), which favors the promotion of sleep hygiene habits in university students. Developed by means of a qualitative approach with a descriptive transactional case study design for convenience, with the student population of the University of Pamplona, with a sample of 2 young adults, the information was investigated through a semi-structured interview, non-participating observation and focus group by expert judges. In which it was found that due to the confinement, we can observe that there are certain illnesses in different areas such as work, social, educational, etc. In young university students, it leads to inappropriate use of technology and poor sleep hygiene, being at home means spending more time than necessary using technology and neglecting sleep schedules, and that's how sleep hygiene is deteriorating. It is important to emphasize that sleep hygiene is currently affected by the different external stimulus that leads to lose the importance of sleep since this affects life in a negative way, it can make that with the passage of time people can suffer a sleep disorder.

Keywords: Technological tools, confinement, SARS-COV2, habits, sleep hygiene and sleep disorder.

Introducción

El sueño adecuado contribuye a la salud y el bienestar general del estudiante. Los estudiantes deben dormir la cantidad adecuada por la noche para ayudar a mantenerse enfocados, mejorar la concentración y mejorar el rendimiento académico (Sierra, Jimenéz, & Martín, 2002). Desafortunadamente, debido a la pandemia de SARS-COV-2 y a sus consecuencias inmediatas, ha surgido una afectación en la higiene del sueño de los estudiantes. Esta pandemia continúa propagándose en países de todo el mundo. El impacto de este virus en las poblaciones es muy grande tras la aplicación de medidas de contención total y parcial (Rodríguez, 2020).

El confinamiento de SARS-COV-2 produce efectos psicológicos negativos, que incluyen estrés postraumático, confusión o ira (Marquina & Jaramillo, 2020). En este contexto, el confinamiento es la medida preventiva mejor valorada que se puede aplicar para frenar el nuevo coronavirus (Balluerka, Gómez, & Hidalgo, 2020). Durante el confinamiento, la mayoría de las personas están expuestas a una situación sin precedentes de duración desconocida, que pueden generar ansiedad, miedo, depresión o trastornos del sueño (Ozamiz, Dosil, Picaza, & Mondragón, 2020). Teniendo en cuenta la teoría del sistema inmunológico conductual (Vidal, 2018), en la pandemia, las personas desarrollarían estas somatizaciones debido a una valoración negativa de la situación y a la autoprotección (Urzúa, Vera, Caqueo, & Polanco, 2020).

Debido a la situación de pandemia de larga duración y a medidas onerosas como el encierro y las órdenes de quedarse en casa, la pandemia de SARS-COV-2 trajo impactos negativos en la educación superior (Gutierrez, 2020). Esta situación resultó ser verdaderamente preocupante, puesto que en un corto período de tiempo, la vida de los estudiantes universitarios cambió drásticamente, ya que se les pidió que abandonaran las clases presenciales, se adaptaran a las nuevas circunstancias de vida y a las plataformas de aprendizaje en línea (Naciones Unidas, 2020). Debido a esto, la tecnología se ha convertido en algo cada vez más necesario para los estudiantes universitarios en casi todos los aspectos de la vida, como el trabajo, la escuela y la vida social ya que todo se está realizando en línea por medio del poderoso internet. Basado en investigaciones correlacionales recientes, se ha sugerido que el uso de tecnología tiene un impacto negativo en la calidad y cantidad del sueño (Puerto, Rivero, Sansores, Gamboa, & Sarabia, 2020).

Es importante que los estudiantes conozcan la importancia de una adecuada higiene del sueño. Las investigaciones sugieren que algunos estudiantes no son conscientes de cómo la privación del sueño afecta el funcionamiento cognitivo. Por ejemplo, Pilcher y Walters (1997) descubrieron que los estudiantes que se quedaron despiertos la noche anterior a una prueba calificaron su desempeño en la misma como mejor que aquellos individuos que obtuvieron 8 horas de sueño. No es sorprendente que los estudiantes que permanecieron despiertos toda la noche se desempeñaron mucho peor que los estudiantes que durmieron la noche anterior al examen. Según este estudio, parece que los efectos asociados con la falta de sueño podrían evitarse si los estudiantes fueran conscientes de la importancia de la higiene del sueño. Es decir, que se debe hacer una oportuna promoción de la higiene del sueño en esta población.

A continuación, la presente monografía tiene como objetivo analizar el impacto que genera el uso de las herramientas tecnológicas en el trabajo remoto durante el confinamiento por el SARS-COV-2 mediante una investigación cualitativa, que favorezca la promoción de hábitos de higiene del sueño en los estudiantes universitarios. Por lo tanto, se reconocen los factores que afectan la calidad de sueño en tiempo de confinamiento por SARS-COV-2, se identifica si la higiene del sueño se ve deteriorado por la utilización de las herramientas tecnológicas en tiempo de confinamiento en los estudiantes participantes y, por último se diseña un folleto psicoeducativo para permitir la orientación del uso adecuado de las herramientas tecnológicas y la promoción de los hábitos saludables de la higiene del sueño en los estudiantes universitarios.

La población seleccionada para este estudio fueron los estudiantes de la Universidad de Pamplona. En este sentido, la muestra fue escogida a conveniencia y estuvo conformada por dos estudiantes de sexo masculino de 20 y 25 años de edad, que por el confinamiento se encuentran desarrollando el proceso de aprendizaje de forma remota en el municipio de Pamplona y en el municipio de Tame, Arauca. Además, los instrumentos utilizados para el estudio fueron la entrevista semiestructurada, la observación no participante y el grupo de enfoque con expertos.

Planteamiento del Problema

El confinamiento por SARS-COV2 ha generado un impacto en las labores cotidianas debido a la necesidad de aislamiento para preservar la salud y bienestar global de las personas; uno de los principales factores afectados es la educación presencial, por la ligera adopción que realiza para seguir brindando el derecho primordial en la formación y el desarrollo.

Un reciente estudio realizado por la Asociación Colombiana de Universidades (Ascún), (2020) reveló que la salud mental de los estudiantes universitarios en el país ha sufrido un serio impacto a causa del confinamiento, afectando de manera directa aspectos como su autoestima, como se relacionan con los demás, así como su rendimiento académico. Al menos el 55 % de los estudiantes señalan que se encuentran más irritables o tristes que antes del aislamiento, el 48 % ha experimentado fuertes sentimientos de soledad, el 38 % manifiesta problemas para encontrarle sentido a la vida y el 34 % reconoce un deterioro en su autoestima. Citado por (Chacón, 2020) Quien también refiere que uno de los efectos negativos del confinamiento es la afectación de la salud mental y emocional. Durante el aislamiento pueden aparecer síntomas depresivos como la desesperanza, irritabilidad, cambios en el apetito o alteraciones en el sueño.

Por consiguiente, (Bauza, 2020)refiere que ante la crisis económica y sanitaria que ha generado la pandemia de SARS-COV-2, es de suma importancia reconocer los grandes beneficios que nos brinda la tecnología durante este tiempo de crisis, en el que las industrias globales, comunidades y ciudadanos se unen para encontrar una solución. Se observa que para afrontar este escenario se han juntado las aptitudes de los humanos y el alcance tecnológico para generar el bien

común. Complementando esta idea, la tecnología juega un papel importante y ha sido el pilar para el sostenimiento y la continuidad de diversas actividades socio-ambientales. Cabe resaltar que, las herramientas tecnológicas han aportado a la sociedad no solo un crecimiento intelectual de diversas áreas e información, sino que también, trae consigo ciertas repercusiones con afecciones a la salud mental, física y social.

Para finalizar, el confinamiento ha trastocado las rutinas que teníamos establecidas y, con ello, los ritmos vitales. Conlleva una menor exposición a la luz solar, trastornos de ansiedad en algunas personas y un mayor consumo del dispositivo móvil. Estos aspectos, entre otros, pueden afectar a la calidad del sueño o al número total de horas que se duerme, según explica el neurocientífico de la Universidad Oberta de Catalunya (UOC) (Redolar, 2020)Teniendo en cuenta estos aspectos, la higiene del sueño es fundamental para el desarrollo de la salud mental, física y social buscando un beneficio desde el contexto en que se encuentran en confinamiento. Pero los malos hábitos y el uso inadecuado de las tecnologías generan malestares que para las personas no son relevantes en el momento, pero a futuro trae consecuencias en el mismo individuo debido a la negligencia del cuidado propio. El bienestar hacía sí mismos se hace vulnerable ante estos instrumentos, trayendo repercusiones a futuro que en el momento las personas no pueden ver. Por lo tanto, se ha generado la siguiente pregunta problema.

Formulación del Problema

¿Qué impacto tiene el uso de la tecnología en la higiene del sueño en los estudiantes de la Universidad de Pamplona en el marco del confinamiento por Sars-Cov2?

Descripción del Problema

El distanciamiento social masivo y el aislamiento social para prevenir la propagación de una enfermedad mortal junto con las herramientas tecnológicas que permiten la comunicación social y la continuidad laboral y escolar es una situación sin precedentes. La realidad actual de la vida de la mayoría de las personas durante la pandemia de SARS-COV-2 tiene el potencial de inducir o exacerbar los problemas del sueño (Ramírez, Fontecha, & Escobar, 2020). Ser forzado a quedarse en casa, trabajar desde casa, hacer educación en el hogar, minimizar drásticamente las salidas, reducir la interacción social, son situaciones que pueden conducir al estrés y a una mala higiene del sueño.

La tecnología avanza cada vez más rápido, tanto así que se ha vuelto normal que la mayoría de las personas vean la televisión en la cama y duerman con su teléfono celular en la mesita de noche. Debido a la cuarentena obligatoria impuesta como medida para frenar la propagación del SARS-COV-2, el uso de la tecnología se incrementó aún más. La calidad del sueño se ve afectada por el uso de la tecnología al interrumpir los ritmos circadianos, disminuir la cantidad de sueño REM, mantener el cerebro activo durante la noche e interrumpir los patrones de sueño (Jurado, 2016). Esto quiere decir que la tendencia de ir a la cama con la tecnología tiene un impacto negativo en la cantidad y calidad del sueño.

En este sentido, durante el confinamiento por la pandemia del SARS-COV-2, si bien la tecnología y las pantallas ayudan a mantener a las personas conectadas, el tiempo de pantalla excesivo puede ser perjudicial para la salud. Los investigadores han descubierto cómo los bajos niveles de felicidad están asociados con un mayor uso de teléfonos inteligentes y los sentimientos de soledad están asociados con el uso de las redes sociales. Además, el uso excesivo de

dispositivos afecta negativamente el sueño y hace que las personas sean más susceptibles a la obesidad (Echeburúa, 2016). Hay elevados niveles de estrés y ansiedad debido a la pandemia de Sars-Cov-2 y el tiempo de pantalla adicional sólo puede empeorar estos niveles.

La higiene del sueño durante el confinamiento se ha visto muy afectada porque muchas personas han preferido quedarse frente a las pantallas de sus teléfonos en vez de tener un sueño reparador. Las investigaciones indican que los adultos requieren de 7 a 9 horas de sueño todas las noches para funcionar correctamente (Ramiez, 2008). Sin embargo, no muchos pueden decir que han tenido una noche de descanso, y los estudios demuestran que la tecnología es uno de los muchos factores culpables. La privación prolongada del sueño causa un funcionamiento cognitivo reducido, cambios de humor y problemas de salud crónicos como presión arterial alta y enfermedades cardíacas (Sociedad Española de Psiquiatría, 2017). Si bien los teléfonos inteligentes y tabletas facilitan la vida de muchas maneras, también pueden ser responsables de todas esas veces que las personas se despiertan sintiéndose malhumorada y privadas de sueño.

Esta situación actual dificulta a los estudiantes poder adaptarse a un horario preciso para realizar las actividades, lo que causa que no tengan una hora precisa para dormir y conciliar el sueño, esto puede derivar en la falta de concentración en las clases en línea, incapacidad para seguir estudiando y aumento de la ansiedad y la depresión. En este sentido, “Angustia y ansiedad, así como dificultades para memorizar y mantener la atención, son algunas de las consecuencias psicológicas que estos meses de aislamiento social pueden tener sobre los alumnos” (Masalán, Sequeida, & Ortíz, 2013, pág. 558). Los aspectos negativos de la falta de sueño son abundantes, especialmente para los estudiantes, el principal es dañar la memoria y el aprendizaje, que depende del sueño.

Los estudiantes y trabajadores remotos durante el confinamiento hacen uso excesivo de la tecnología para el desarrollo de las actividades durante el día y durante las horas de la noche. De

acuerdo con la Fundación Nacional del Sueño de Estados Unidos, la luz azul artificial emitida por teléfonos celulares, computadoras/laptops y televisores engaña a la mente de las personas para que piensen que el sol todavía está alto y reduce la producción de melatonina, la hormona que controla su ciclo de sueño/vigilia o ritmo circadiano. En este sentido, **“**El estudiar o trabajar de manera remota desde su casa, puede afectar los horarios de dormir, ya sea que no pueda conciliar el sueño al acostarse (insomnio de conciliación) o que se despierte en medio de la noche sin poder conciliar el sueño nuevamente (insomnio de continuidad)” (Chinchilla, 2020, Aislamiento social provoca trastornos en el sueño de las personas, párrafo 1). Esto se debe a la reducción de melatonina que hace que sea más difícil conciliar el sueño y permanecer dormido.

Objetivos

Objetivo General

Analizar el impacto que genera el uso de las herramientas tecnológicas en el trabajo remoto durante el confinamiento por el SARS-COV-2 mediante una investigación cualitativa (estudio de caso), que favorezca a la promoción de hábitos de higiene del sueño en los estudiantes universitarios.

Objetivos Específicos

Reconocer los factores que afectan la calidad de sueño en tiempo confinamiento por SARS-COV-2

Identificar si la higiene del sueño se ve deteriorada por el uso de las herramientas tecnológicas en tiempo de confinamiento por SARS-COV-2 en los estudiantes participantes.

Diseñar un folleto psicoeducativo que permita la orientación del uso adecuado de las herramientas tecnológicas y la promoción de los hábitos saludables de la higiene del sueño en los estudiantes universitarios.

Justificación

La presente investigación tiene como propósito conocer las buenas prácticas de los hábitos de vida saludable. La salud mental se define como un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad. (Congreso de Colombia Artículo 3, pág. 1, 2013). Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente es prioridad para los seres humanos ya que se busca una calidad de vida óptima y es necesario llevar un equilibrio emocional, cognitivo y mental.

El brote del nuevo coronavirus SARS-COV-2, que tuvo su epicentro en China en diciembre de 2019, se ha extendido a todo el mundo. Toda la humanidad tiene la responsabilidad vital de hacer frente a esta pandemia y las tecnologías están ayudando en mayor medida. En este sentido, el año 2020 ha traído cambios sin precedentes a la economía global y al mundo del trabajo y de la educación. Cuando entraron en vigor los encierros y las medidas de estancia en el hogar, se ordenó a una gran parte de la población activa que se quedara en casa y seguir trabajando de forma remota, si sus funciones lo hacen posible (Gascueña, 2020). Además, las escuelas y las universidades debieron realizar enormes esfuerzos para crear cursos en línea en un tiempo récord.

Aunque estas medidas y esfuerzos son sumamente encomiables y necesarios, existen motivos para preocuparse porque el cierre prolongado de las escuelas y de las universidades, además del confinamiento en el hogar durante el brote de la nueva enfermedad pueden tener efectos negativos en la salud mental de los estudiantes. Así mismo, el confinamiento prolongado en el hogar debido a la pandemia, ha hecho que las personas pasen largas horas frente a la pantalla

del computador y del teléfono, esto quiere decir que el uso omnipresente de la tecnología antes de acostarse puede afectar negativamente al sueño (García, 2020). Muchos estudiantes tienen una higiene del sueño inadecuada que, junto con su ritmo circadiano retrasado, fomenta la falta de sueño.

La problemática a abordar inducirá a los investigadores a analizar la higiene del sueño y el impacto que tiene el uso de las herramientas tecnológicas, describiendo los factores que afectan la calidad de sueño. Según (Rodríguez González-Moro, 2018)los factores ambientales son de mayor influencia en la estimulación del sueño irrumpiendo, en el ciclo normal del sueño de las personas e induciendo a malestares, posibles enfermedades y afectando la salud mental, por eso es necesario el uso adecuado de las horas de trabajo u actividades reorganizando los horarios de sueño y cumpliendo con estos para una mejor calidad de vida.

Por otro lado, (Martillo, 2015) establece que “el internet ha escarmentado un gran crecimiento y percusión, demostrando claramente su expansión acelerada y requerida en todos los campos, no únicamente en el educativo, sino en el económico, social y cultural” (Trujillo, 2015, pág. 12). En este sentido, el internet se ha consolidado como una plataforma muy poderosa que ha cambiado para siempre la forma en que hacemos negocios y nos comunicamos, además como ningún otro medio de comunicación, le ha dado al mundo una dimensión globalizada convirtiéndose en la fuente universal de información para millones de personas, en casa, en la escuela y en el trabajo.

Durante los últimos años, los dispositivos tecnológicos se han vuelto más asequibles, multifuncionales y portátiles. No solo ha aumentado la cantidad de dispositivos en los hogares de las familias, sino que cada vez hay más se evidencia que documenta que las personas guardan estos dispositivos en sus dormitorios (Gutiérrez, 2012). En este sentido, el porcentaje de jóvenes que

usan tecnología antes de acostarse es notablemente alto, y la realidad emergente muestra que la tecnología ahora se utiliza durante la noche.

Un área muy importante que el internet está cambiando profundamente sobre todo durante el confinamiento es la educación, la tecnología digital ha abierto la puerta a nuevas formas de aprendizaje. De esta manera, el internet pone a la disposición del mundo, un sinnúmero de instrumentos que dan al usuario la posibilidad de aprovechar todas sus funciones en forma más ágil y eficiente (Trujillo, 2015). Esto en pro de una educación eficiente y una adaptación al mundo actual con las herramientas tecnológicas usándolas adecuadamente.

Sin embargo, el uso inadecuado de las herramientas tecnológicas puede llevar a problemas de salud en las personas. Según (Platan, 2017) Estas herramientas han facilitado ciertas actividades, pero también han traído alteraciones como el tecnoestrés, que algunos autores definen como el impacto negativo que tienen las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en las actitudes, pensamientos y conductas que generan un alto nivel de activación psicofisiológica del organismo. El mal uso de las herramientas tecnológicas puede provocar problemas psicológicos y físicos, como fatiga visual, trastornos del sueño y dificultad para concentrarse en tareas importantes. También pueden contribuir a problemas de salud más graves, como la depresión.

A medida que la tecnología se vuelve cada vez más integral en todos los aspectos, a veces puede distraer a las personas de las cosas que más importan, por lo que la tecnología debe mejorar la vida, no distraerla. “El autocontrol también es importante para que una persona conozca sus habilidades en el manejo de las TIC y las emplee adecuadamente sin generar resistencias o

adicciones" (Platan, 2017). Por tanto, el uso inadecuado de estas herramientas en ausencia del autocontrol afecta la salud física y mental provocando posibles distractores para el desempeño tanto laboral, social, educativo y personal.

Durante la pandemia, los factores estresantes como la cuarentena prolongada, el miedo a la infección del SARS-COV-2, la frustración y el aburrimiento, la información inadecuada, la falta de contacto en persona con compañeros de clase, amigos y profesores, la falta de espacio personal en el hogar, el uso inadecuado y prolongado de las herramientas tecnológicas y la pérdida económica familiar pueden tener efectos problemáticos y duraderos en la higiene del sueño y, por tanto, en la salud mental (Sequeida, Masalán, & Ortiz, 2013). Por todas estas razones, es de vital importancia una orientación eficaz sobre la utilización adecuada de las herramientas tecnológicas y el fomento de los hábitos saludables para una apropiada higiene del sueño para que las personas posean una buena salud mental y también física.

Esta investigación aportará al programa de psicología, información relacionada con la higiene del sueño y las herramientas tecnológicas con el fin de motivar e instruir a más investigaciones en relación a con está y poder contribuir al saber educativo de la Universidad de Pamplona. La importancia de este tema, además, radica en el hecho que la higiene del sueño es imprescindible para las personas porque permite restaurar y reorganizar las funciones psicológicas y físicas durante el día (Hernández, Morales, Sánchez, & Guzmán, 2018). Además, en los estudiantes universitarios una inadecuada higiene del sueño repercute negativamente en su desarrollo académico, físico y social.

Por otro lado, la relevancia social ante esta problemática es impactante para la población debido a que los cambios bruscos que se viven actualmente llevan a que las personas restructuren la vida cotidiana a la modificación llevada por el SARS-COV-2, esto trae consigo aspectos que

afectan el vivir diaria tanto del presente como al futuro, puesto que el vivir en confinamiento limita la vida de los individuos el salir y socializar con los compañeros, el estudiar presencial, la perdida de especio personal, los cambios de hábitos en casa, entre otros. Así mismo trae un factor importante que a medida que pasa el tiempo se va deteriorando como lo es bienestar mental y físico, el cuidado de estos en casa no se hace notable por el mismo hecho del verse protegido en el hogar, pero dentro de esto se nota la necesidad de usar las herramientas tecnológicas para el trabajo, estudio y otras labores, que el daño no es tomado en cuenta y es aquí donde se hace necesario sensibilizar y reorganiza horarios y así evitar un posible uso excesivo de herramientas tecnológicas y consigo mismo crear buenos hábitos del sueño y que las personas obtengan un bienestar mental físico y social optimo sin repercusiones a futuro.

Como estudiantes en formación, el proceso de esta investigación proporciona un crecimiento personal, formativo y académico, es un espacio enriquecedor que permite aprender componentes nuevos, no solo tiene un impacto significativo en la población a trabajar sino también a futuro. Aplicar y abarcar estos temas genera un fortalecimiento y una comprensión gratificante en el área de la salud mental, creando competencias que debe tener un profesional de la salud y preparando al estudiante a enfrentarse al mundo laboral, esto permite la profundización de habilidades, destrezas y conocimientos en un campo de trabajo real.

.

Estado del Arte

El estudio de la higiene del sueño ha sido abordado desde diversas perspectivas y con un interés particular para la psicología, la medicina y la psiquiatría, gracias a esto la búsqueda de información es enriquecedora, sin embargo, en relación con el tema el cual corresponde al confinamiento por SARS-COV-2 y el uso de las herramientas tecnológicas para el trabajo remoto, la información es muy incipiente por ser un tema actual que apenas empieza a dar los primeros resultados de los estudios realizados a nivel mundial. Para la elaboración del estado del arte se consultaron fuentes primarias, principalmente de revistas científicas. A continuación, se evidencia algunos estudios internacionales, nacionales y locales.

Estudios Internacionales

Dentro los estudios internacionales encontramos la investigación realizada en España por García, S. Navarro, B., (2017) denominada “Higiene del Sueño en Estudiantes Universitarios: Conocimientos y Hábitos. Revisión de la Bibliografía”, la cual tiene como objetivo, valorar la evidencia existente sobre los conocimientos y la puesta en práctica, por parte de los universitarios, de la higiene del sueño, y si alguno de estos aspectos está relacionado con la calidad del sueño. Para cumplir con el diseño de revisión bibliográfica se utilizaron las bases de datos electrónicas PubMed y Google Académico. Inicialmente se localizaron 62 artículos de los cuales, tras realizar un cribado llevado a cabo por dos revisores, permanecieron 12. Se utilizaron como criterios de

inclusión que los participantes fuesen universitarios sanos de ambos sexos y que se midiesen la calidad e higiene del sueño, evaluando la asociación entre ambas.

Los resultados de esta investigación indican que el conocimiento de la higiene del sueño no está relacionado con su práctica. Sin embargo, el uso de la higiene del sueño sí tiene que ver con una mejor calidad de este. No todos los componentes de la higiene del sueño influyen igualmente sobre la calidad del sueño, relacionándose con una peor calidad los horarios de sueño inapropiados y un ambiente no confortable en el dormitorio.

El segundo estudio internacional corresponde a la investigación realizada en Honduras por la facultad de medicina de la Universidad Católica de Honduras encabezada por (Sabillon 2020) la cual tuvo como objetivo generar evidencia empírica sobre la calidad del sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes de medicina y cirugía. Los autores parten del planteamiento que define al sueño como un "estado fisiológico activo y rítmico, reversible y, que se alterna con el estado de vigilia" Ahora bien, la alteración en el ciclo de sueño/vigilia trae consecuencias como mala calidad del sueño y somnolencia diurna excesiva.

Esta investigación fue desarrollada con un enfoque cuantitativo, alcance descriptivo, diseño no experimental y de corte transversal, es por esto que los instrumentos aplicados de manera simultánea fueron el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh y la Escala de Somnolencia de Epworth. De igual forma, se empleó un muestreo probabilístico, con la participación de 317 estudiantes. Como resultados de esta investigación: se trabajó con 195 mujeres (61.5%) y 122 hombres (38.5%), cuya edad media era de 19.5 años para ambos. El promedio del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg fue de 9.61, dentro del rango de mala calidad del sueño que merece atención y tratamiento médico. El promedio de la Escala de Somnolencia de Epworth fue de 7.50 puntos, en el rango de somnolencia normal. No hubo diferencias significativas en las calificaciones según

el sexo. Finalmente, una conclusión importante es que se ha demostrado que sí existen problemas con respecto a la calidad del sueño en estudiantes de la carrera de medicina y cirugía, que podría traer repercusiones en su labor como profesionales autorizados en el futuro.

El tercer y último estudio internacional es traducido al español como “El impacto del cierre escolar relacionado con SARS-COV-2 en el sueño en adolescentes: Un experimento natural” esta investigación fue realizada en Canadá por (Reut. G, et al., 2020). En consecuencia, los autores plantean que durante el brote de la pandemia SARS-COV-2 en 2020, las escuelas secundarias cerraron o pasaron a la enseñanza remota. El objetivo de este estudio fue describir cómo el cierre escolar relacionado con SARS-COV-2 impactó los comportamientos del sueño de los adolescentes típicamente en desarrollo.

Para el desarrollo de esta investigación la metodología consistió en un estudio cualitativo con 45 adolescentes que utilizaron entrevistas telefónicas semiestructuradas uno a uno, entre el 28 de abril y el 3 de junio de 2020. Una vez realizada la triangulación de la información se obtiene como resultado que el "experimento natural" causado por el cierre de escuelas debido a la pandemia SARS-COV-2 condujo a un cambio de 2 horas en el sueño de los adolescentes típicamente en desarrollo, mayor duración del sueño, mejor calidad del sueño y menos somnolencia diurna en comparación con los experimentados bajo el horario regular de la escuela. Lo anterior se debió principalmente al experimento de retrasar dos horas para el inicio de clases por la mañana. Como muchos países buscan maneras de reducir el número de interacciones entre los estudiantes en las escuelas para que el distanciamiento físico sea factible, después de la biología del sueño retrasado de los adolescentes podría ofrecer una solución asequible y este estudio demostró su eficacia.

Estudios Nacionales

En los estudios nacionales encontramos la siguiente investigación realizada en la universidad de Manizales Colombia, la cual se denominó **"**Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de diferentes dominios" ejecutada por (Portilla Maya S, 2018) la cual tuvo como objetivo Determinar el estado de la calidad del sueño y de la somnolencia diurna excesiva en universitarios de diferentes carreras de pregrado en una universidad pública de Manizales durante el primer semestre de 2016.

Para el desarrollo de esta la metodología utilizada fue una Investigación descriptiva correlacional de carácter transversal en la que se trabajó con una muestra de 547 estudiantes que de manera voluntaria participaron de la investigación. Los instrumentos que se emplearon fueron la escala de somnolencia de Epworth y el índice de calidad de sueño de Pittsburgh. Para comparar los diferentes promedios de los puntajes totales entre estudiantes, hombres y mujeres, se utilizó la prueba t de Student para medias independientes (o la U de Mann-Whitney, en caso de no existir normalidad en los datos). La dependencia entre variables cualitativas se determinó mediante la prueba Chi-cuadrado de Pearson. En cuanto al resultado de esta aplicación se recolecto la siguiente información, Se trabajó con 258 mujeres (47,2 %) y con 289 hombres (52,8 %) cuyas edades medias y desviaciones estándar fueron de 22,9 años y 3,8 años para los hombres y de 20,9 años y 2,7 años para el caso de las mujeres. Se encontró que, en general, los estudiantes tienden a tener una calidad de sueño que merece atención y tratamiento médico (77,1 %). Asimismo, que el 70,3 % presenta somnolencia leve o moderada. Concluyendo que la calidad del sueño y la somnolencia

diurna se presentan en diferentes áreas de dominio y disciplinas, y no solo en los pregrados en salud. Se requiere una mayor educación en relación con la higiene del sueño.

En una segunda investigación desarrollada en la Universidad Nacional de Colombia. Facultad de Medicina. Departamento de Psiquiatría. Sede Bogotá D.C., Colombia. Por (Jairo Ramírez-Ortiz, 2020) la cual nombran "efectos del aislamiento social en el sueño durante la pandemia SARS-COV-2" y cuyo objetivo fue describir los efectos en el sueño que pueden resultar del aislamiento social debido a la pandemia del SARS-COV-2.

Esta investigación fue elaborada por medio de recolección documental por tanto la pandemia por coronavirus 2019 (SARS-COV-2) es una emergencia de salud pública con impactos significativos en la salud mental de la población general. Tanto estudios en epidemias anteriores como los que se han desarrollo a la fecha evidencian una amplia gama de consecuencias psicosociales y múltiples síntomas psicológicos, dentro de los cuales resaltan las alteraciones en el patrón de sueño, de forma consistente en las publicaciones se ha registrado que cerca de una tercera parte de las personas que vivencian el aislamiento social presentan insomnio, siendo éste un predictor importante para el desarrollo de perturbaciones mentales con gran compromiso en la funcionalidad como trastornos de ansiedad, depresión y estrés postraumático.

Finalizando con que el aislamiento social en el marco de la actual pandemia del SARS-COV-2 se ha relacionado con un aumento en la frecuencia de trastornos mentales en la población general especialmente de los trabajadores de la salud, los cambios en el sueño son de las primeras manifestaciones esperadas con una prevalencia cercana al 30%, dichas alteraciones juegan un papel importante en el desarrollo de otros trastornos mentales y en el mantenimiento de estos. Las estrategias de corte cognitivo conductual para el insomnio son medidas fáciles de implementar y

útiles para hacer frente a las dificultades en el patrón de sueño que emergen con el estrés relacionado al confinamiento y distanciamiento social.

Terminando con esta investigación implementada en el Departamento de Psiquiatría. Facultad de Medicina. Universidad Nacional de Colombia. Por (Marco Venegas, 2020)Con el título de "recomendaciones de la asociación colombiana de medicina de sueño para el ejercicio de la medicina del sueño en Colombia durante la contingencia pandemia covid-19". En la cual propone el objetivo de cumplir los lineamientos nacionales e internacionales para disminuir el riesgo en el ejercicio de la medicina de sueño y garantizar el acceso de los pacientes con trastornos de sueño al diagnóstico y al manejo integral, por esta razón emite esta guía para que los médicos somnólogos y las unidades de sueño locales tengan una orientación de la práctica de la especialidad durante esta contingencia.

Esta guía se fundamenta en las estrategias de mitigación recomendadas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) incluidas en la última actualización de recomendaciones para la reapertura de los servicios de sueño publicada por Academia Americana de Medicina del Sueño (AAMS). Colombia está implementando todas las estrategias para disminuir el impacto de la pandemia como la política gubernamental de lavado de manos frecuente, de uso de mascarilla por la población general en sitios públicos, de distanciamiento físico y confinamiento en los hogares, respaldada por normas sanitarias locales lo que ha permitido frenar la propagación del virus.

Estudios Regionales

En los estudios regionales se encontró una investigación realizada en Pamplona, Norte de Santander, elaborada por (Parada, (2017) en la Universidad de Pamplona, la cual tiene el título de Factores claves de éxito para la inclusión de estudiantes con discapacidad visual incorporando las tic: propuesta de mejoramiento para la Universidad de Pamplona, con el objetivo de analizar la forma como se pueden desarrollar los procesos pedagógicos para personas con discapacidad, específicamente visual, a través de la incorporación y uso de las TIC, como herramientas de apoyo, basándose en los esquemas actuales de formación para este tipo de personas en otros contextos, así como de la situación actual de esta población en la Universidad de Pamplona. A su vez se pretende generar una propuesta y estrategia de formación, para optimar la apropiación e infraestructura necesaria a fin de ofertar estos esquemas inclusivos en el entorno universitario.

Donde utilizaron una metodología empleada para desarrollar el trabajo de investigación es de naturaleza mixta. Puesto que plantea evaluar de forma cuantitativa el uso de las TIC en estudiantes con Discapacidad Visual y sus patrones de aprendizaje. Así mismo, establece un enfoque cualitativo a través del análisis de los estudios de caso exitosos de otros contextos internacionales, para con ellos proponer un esquema conceptual de Factores Claves de Éxito, a través de los cuales la Universidad de Pamplona pueda implementar estrategias de mejoramiento y de formación en esta nueva población. Obteniendo los siguientes resultados por medio de la encuesta, se pudo notar que los programas que ellos cursan son bien importantes y que necesitan mucho de la lectura, estos programas son Derecho, Economía y Comunicación Social, lo cual nos demuestra que para ellos no existen impedimentos en tener que estudiar amplios contenidos de información, cuestiones que para muchos videntes podría llegar a ser una limitación.

En cuanta a la segunda investigación regional la cual fue realizada en Universidad Francisco de Paula Santander – Cúcuta, por (García, López & Correa, (2018) el cual tiene como título Usos y competencias tic en estudiantes de comunicación social en Norte de Santander. Con el objetivo de identificar los usos que dan los estudiantes de comunicación social a las herramientas tecnológicas y qué competencias éticas, investigativas y profesionales han desarrollado al finalizar su proceso formativo. Con una metodología donde utilizaron como muestra 105 estudiantes de último semestre de cuatro programas de comunicación social de Norte de Santander, abordando el uso de la tecnología para edición de audio, vídeo, texto y fotografía y para la creación de páginas web, blogs y redes sociales. Los resultados evidencian un bajo nivel de uso y conocimiento de la tecnología que requiere su quehacer profesional, especialmente en comunicación digital. El principal reto para la academia será promover una cultura de actualización permanente para lograr el aprendizaje autónomo y ofertar espacios para asegurar que sus egresados respondan a los requerimientos del mercado.

En cuanto a la última investigación regional la cual fue diseñada en Pamplona Norte de Santander, por (Moreno, Peña & Rojas, (2020)en la Universidad de Pamplona, con el título de Avances en el estudio del estrés y el sueño en un docente universitario y el objetivo de presentar los avances en el estudio del estrés y el sueño de un docente universitario, como prueba piloto para estudiar estas dos variables. Se emplearon herramientas tecnológicas de fácil adquisición y bajo costo con el fin de facilitar la replicación de los experimentos. Se realizaron las pruebas experimentales por un periodo de un mes, las 24 horas del día. Se encontró en términos generales un buen manejo del estrés del usuario. En cuanto al sueño el usuario demostró que duerme dentro

de los rangos establecidos de sueño diario, sin embargo, se deben realizar ejercicios en pro del mejoramiento de la calidad del mismo dado que algunas fases de sueño no se encuentran dentro de los rangos recomendables.

Marco Teórico

Capítulo I. La Salud Mental

Los temas expuestos en este apartado se plantean con el fin de guiar y contribuir al fundamento teórico de la investigación denominada "El Uso de la Tecnología y Su Impacto en la Higiene del Sueño Durante el Confinamiento por SARS-COV-2/COVID-19", inicialmente se menciona la relevancia de la higiene del sueño para la salud mental, seguidamente, se expone acerca de las Herramientas Tecnológicas, finalmente, el tercer aspecto que se plantea son los cambios adaptativos que produce el confinamiento por el SARS-COV-2 en la vida de las personas.

Concepto y Origen de Salud Mental

La salud mental no tiene una única definición universal, es por esto que obtener una aproximación conceptual depende de variables como la perspectiva biológica, la disciplina científica, incluso la cultura desde la que se parte. A continuación, se plantean las siguientes definiciones de salud mental. Según la APA, citado por (Pradas, 2018) "la salud mental se concibe como: La forma en la que nuestros pensamientos, sentimientos y conductas afectan a nuestra vida. Una buena salud mental nos lleva a tener una imagen positiva de nosotros mismos y, a la vez, fomenta las relaciones satisfactorias con amigos y otras personas" (p. 12). La Ley de Salud Mental ley 1616 de 2013 en el artículo 3 citada por la (Gaviria, 2017) define la salud mental como "Un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos

emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, trabajar, establecer relaciones significativas y contribuir a la comunidad" (p. 16).

Analizando los dos conceptos anteriores encontramos que la salud mental abarca aspectos importantes como es el estado de bienestar subjetivo, la capacidad de hacerle frente a las demandas psicosociales del día a día y de integrarse de manera efectiva en el mundo que le rodea. No obstante, es común que desde la psicología no siempre haya un consenso para establecer la utilidad de una definición de salud mental, sobre todo desde el enfoque conductual el cual ve de modo critico la tendencia a ver todos los problemas psicológicos como un problema de salud mental. En síntesis, no conviene tanto potenciar algo llamado salud mental, sino centrarse en las conductas inadecuadas en sí, y promover otras más adaptativas (Castillero, 2019)

Respecto al origen de la salud mental este se remonta a las teorías que buscaban determinar las causas de las enfermedades mentales, según Patel et al., (2014). "pensemos en el yin y el yang de la medicina china tradicional, las teorías humorales de la medicina ayurvédica o la tradición hipocrática" (p. 3). La historia incluye los intentos de habilitar hospitales para tratar dichas patologías, ya que en un principio los cuidados de estos pacientes eran atribuidos a las familias, comunidades religiosas y centros psiquiátricos con procedimientos inhumanos y más dañinos que el propio trastorno. A pesar de la antigüedad de este concepto, su popularidad ha tomado fuerza recientemente.

Antes del año 2001, la salud mental global constituía un parámetro que medía el nivel general de estrés (depresión y ansiedad) de una población dada. David Satcher acuñó la expresión para denotar un campo dentro de la salud pública. Su ensayo *Global Mental Health: Its Time Has Come* se adelantó a la publicación de la Organización Mundial de la Salud, World Health Report 2001, consagrado a la cuestión mental (Patel, V., et al., 2014 p.p 93).

La Enfermedad o Trastorno mental

Es común escuchar lo que opinan algunas personas acerca de la vida saludable, la cual se reduce únicamente a asistir regularmente al médico, revisar nuestros niveles sanguíneos, hacer ejercicio o practicar algún deporte y revisar bien lo que comemos, la notable preocupación por el cuidado del cuerpo en ocasiones opaca el interés de establecer los mismos cuidados por la salud mental. Como lo plantea Castillero, (2019) “cuando hablamos de salud mental es el hecho de que no es posible entender por completo el funcionamiento de la mente sin el cuerpo o del cuerpo sin la mente” (p. 2).

Desconocer la importancia de cuidar nuestra salud mental conduce a la posibilidad latente de enfermar, se conoce como enfermedad mental aquellas “afecciones graves que pueden afectar la manera de pensar, su humor y su comportamiento. Pueden ser ocasionales o de larga duración. Pueden afectar su capacidad de relacionarse con los demás y funcionar cada día” (Medlineplus, 2018 (P. 5).

Por otro lado, la APA y su manual diagnóstico (DSM-V) citado por Pradas, C. , (2018) hace referencia a trastorno mental como: El síndrome o patrón del comportamiento o psicológico notablemente desestabilizador, que aparece relacionado a un dolor o malestar, a una discapacidad o a un alto riesgo de morir o de sufrir dolor, desarrollar una discapacidad o perder la libertad. Además, dicho síndrome o patrón no puede ser una respuesta culturalmente aceptada fenómeno aislado en particular (como, por ejemplo, la muerte de un ser querido) (p. 8).

Ahora bien, como seres humanos no estamos exentos de enfrentar algún tipo de disfunción o enfermedad mental, ya que la línea entre normalidad y anormalidad es delgada y tenue, para entender esto analicemos el siguiente caso: La ansiedad, por ejemplo, constituye una emoción común y fácilmente inteligible en la mayoría de las circunstancias de la vida diaria. Pero alcanzado determinado nivel de gravedad y deterioro, el sentimiento de ansiedad adquiere la clasificación de «trastorno». En psiquiatría, la expresión «enfermedad mental» se utiliza para describir la presencia de un cúmulo de síntomas que marca un cambio definido de un estado psicológico previo. Cuando esa alteración o cambio se acompaña de una distensión o de un declive del funcionamiento nos encontramos ante un trastorno (Patel, V., et al., 2014 p.p 93).

Sea el término “enfermedad mental” usado por la psiquiatría por su modelo médico o “trastorno” por la psicología, el punto central es que estos pueden repercutir negativamente en el buen funcionamiento de las personas y la sociedad que lo rodea. Por lo tanto, hablar de salud mental es partir de la base de que cada nación debe establecer políticas que favorezcan a la prevención y promoción, a través del acceso a los servicios de salud, la información oportuna, la medicación en caso de requerirse, entre otros.

La Salud Mental en Colombia.

Una vez se ha estudiado las generalidades de salud mental y su cara opuesta como es la enfermedad o trastorno mentales, pasamos a revisar la realidad en nuestro país en esta materia,

teniendo en cuenta que existe la normatividad que promueve la salud mental como un derecho fundamental a todos los colombianos sin excepciones.

La Organización Mundial de la Salud declaró la importancia de la salud mental y estableció la necesidad de promover el bienestar, la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de las personas con trastornos mentales. Colombia adoptó estos lineamientos, pero la crisis de la salud de los últimos años afectó la atención de los pacientes con enfermedad mental (Rojas, L., Castaño, G., Restrepo, D., 2018, p.129).

El planteamiento citado anteriormente corresponde a la visualización de la realidad de la salud mental en Colombia, es una situación compleja y de difícil manejo. Tal como lo plantea Rojas, cols, (2018). “Cinco años después de promulgada la ley 1616, la inequidad en salud mental continúa presente” (p. 130). Básicamente la dificultad de acceso y la inequidad se origina en la falta de inversión por parte de los gobiernos para promover la salud mental. Esta problemática no solo sucede en Colombia, sino en la mayoría de los países en vía de desarrollo.

Según las cifras planteadas por (Rojas, Castaño, Restrepo, (2018) (p.131). En Colombia, según el Estudio Nacional de Salud Mental 2003, el 40,1 % de la población colombiana entre 18 y 65 años ha sufrido o sufrirá alguna vez en la vida un trastorno mental. La Encuesta Nacional de Salud Mental publicada de 2015, reporta que 10 de cada 100 adultos de 18 a 44 años y 12 de cada 100 adolescentes tiene algún problema que sugiere la presencia de una enfermedad mental.

En consecuencia, es pertinente traer a colación los principales trastornos que se presentan en la población colombiana, para esto nos apoyamos del estudio facilitado por la Asociación Colombiana de Psiquiatría (ASOCOPSI) a la Defensoría del Pueblo, en los que se establecieron

las enfermedades más relevantes en salud mental, las actividades y medicamentos, así como la frecuencia o cantidad de servicios a prorrata para tratamiento por paciente-año.

Según el estudio mencionado, el 30% de la población de Colombia padece de algún tipo de trastorno siquiátrico que es causa frecuente de morbimortalidad. Los más comunes de ellos son los trastornos depresivos, los trastornos del sueño y la dependencia de sustancias. A continuación, se exponen los trastornos por prevalencia (Defensoría del Pueblo, 2008, p. 6)

Tabla 1

Prevalencia de los principales trastornos psiquiátricos (Defensoría del pueblo, (2018) (P. 6).

TRASTORNOS PSIQUIÁTRICOS	PORCENTAJE
Depresión	19.6%
Trastorno del sueño	15.0%
Dependencia de sustancias psicoactivas	12.0%
Déficit de atención	12.0%
Demencias	10.0%
Estrés postraumático	6.0%
Pánico	3.0%
Obsesión compulsiva (TOC)	3.0%
Bipolaridad	2.5%
Esquizofrenia	1.0%

Tabla 1. Prevalencia de los principales trastornos psiquiátricos.

Normatividad en Salud Mental.

La pregunta que surge es ¿Qué se ha hecho para reducir las cifras y fortalecer el sistema de la salud mental? El gobierno nacional a través de su facultad como ente cumplidor de los derechos humanos y de los contemplados en la Constitución Política ha contribuido con la creación de la normatividad pertinente; la mención de esta normatividad se relata en orden cronológico teniendo en cuenta lo expuesto por (Rojas, L., Castaño, G., Restrepo, D., 2018).

Década de los 90**.** Las deficiencias en la atención en salud mental obligaron en la década del 90 a que numerosas personas recurrieran a las tutelas para procurar una atención integral. Se destaca *la Sentencia No. T-013 de enero 17 de 1995*, en la que la Corte Constitucional reitera "…el derecho a la salud y la obligación de la atención integral de los enfermos mentales" y desde entonces han sido numerosas las tutelas sancionadas por la Corte Constitucional.

Del Año 2000 a la Actualidad**.** Estas presiones dieron lugar a la elaboración de nuevos lineamientos en salud mental, favoreciendo la inclusión en los planes territoriales de salud del 2005, que dieron origen a la *Ley 1122 de 2007*, que incluyó la intervención de población vulnerable desde el punto de vista psicosocial

Las denuncias por la falta de atención de los enfermos mentales y las presiones jurídicas ejercidas por la Corte Constitucional, a través del fallo de tutelas motivaron, siete años después, *la*

resolución 5521 de 2013 que derogó los acuerdos 029/11, 031 y 034 de 2012, que actualiza los medicamentos y procedimientos del plan obligatorio de salud con el objetivo de brindar tratamientos más integrales a esta población.

Estos ajustes tampoco dieron los resultados esperados y las quejas por parte de los pacientes, familiares y profesionales de la salud, sumados a la presión de la Corte debido a las tutelas, suscitan la promulgación de la *ley 1616 de 2013, Ley de salud mental*, cuyo objetivo es "garantizar el ejercicio pleno del derecho a la salud mental de la población colombiana, declarando que la salud mental es de interés y prioridad nacional, es un derecho fundamental y un tema prioritario de salud pública"

De forma paralela, el *Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021* incluye la convivencia social y la salud mental como prioridades. Esto fue considerado positivo por profesionales, académicos e instituciones de salud mental, quienes esperaban un cambio sustancial para la salud mental del país. Sin embargo, el acceso al servicio continuó limitado y no por ausencia de leyes y planes, sino por variables actitudinales, sociales y estructurales propias del sistema de salud, que no dieron los frutos esperados.

Tras evidenciar el recorrido por el avance en materia legal de la salud mental en Colombia, siete años después de la ley 1616 los cambios no han sido sustanciales. Tal como concluye Rojas, L., Castaño, G., Restrepo, D., (2018): La falta de coherencia entre la norma y la realidad, ratifican el pensamiento general de que en Colombia se escriben muy bien las leyes en el papel, pero no tienen la fuerza para transformar un sistema de salud fragmentado y en crisis (p.132).

La Higiene del Sueño y su Relación con la Salud Mental

Como veíamos en el apartado de la Salud Mental en Colombia, existe una prevalencia del 15.0% para los trastornos del sueño, ocupando el segundo lugar después de la depresión. Esta investigación toma este dato como referencia dada la importancia de la higiene del sueño para nuestra salud mental.

Concepto de Sueño.

El sueño, definido por (Aguirre, 2007) bajo un concepto general, es concebido como: Un estado normal, recurrente y reversible de disminución de la percepción y de la capacidad de respuesta al medio ambiente. La actividad motora cesa y se adopta una postura específica. El sueño también está presente en mamíferos, pájaros, probablemente en reptiles, anfibios y peces (p.2)

Sin embargo, el sueño va más allá, pues es uno de los procesos más complejos y fascinantes que en los últimos tiempos ha resultado de interés para diversos estudios, principalmente para la medicina, ya que se ha evidenciado que la falta de higiene de sueño influye en el surgimiento de patologías como las afecciones cardiacas.

Las Fases del Sueño

El sueño suele dividirse en dos grandes fases que, de forma normal, ocurren siempre en la misma sucesión, de acuerdo con Carrillo, P., y cols. (2013) "todo episodio de sueño comienza con el llamado sueño sin movimientos oculares rápidos (No MOR), que tiene varias fases, y después pasa al sueño con movimientos oculares rápidos (MOR)". (p.8)

Citando a la Academia Americana de Medicina del Sueño, (2007) La nomenclatura acerca de las fases del sueño ha sido recientemente modificada. Quedó de la siguiente manera: Sueño *No MOR*. Fase 1 (ahora denominada N1): esta fase corresponde con la somnolencia o el inicio del sueño ligero, en ella es muy fácil despertarse, la actividad muscular disminuye paulatinamente y pueden observarse algunas breves sacudidas musculares súbitas que a veces coinciden con una sensación de caída (mioclonías hípnicas), en el EEG se observa actividad de frecuencias mezcladas, pero de bajo voltaje y algunas ondas agudas (ondas agudas del vértex). Fase 2 (ahora denominada N2): en el EEG se caracteriza por que aparecen patrones específicos de actividad cerebral llamados husos de sueño y complejos K; físicamente la temperatura, la frecuencia cardiaca y respiratoria comienzan a disminuir paulatinamente.

Fases 3 y 4 o sueño de ondas lentas (en conjunto llamadas fase N3): esta es la fase de sueño No MOR más profunda, y en el EEG se observa actividad de frecuencia muy lenta (< 2 Hz) *Sueño MOR*. Ahora es llamado fase R y se caracteriza por la presencia de movimientos oculares rápidos; físicamente el tono de todos los músculos disminuye (con excepción de los músculos respiratorios y los esfínteres vesical y anal), así mismo la frecuencia cardiaca y respiratoria se vuelve irregular e incluso puede incrementarse y existe erección espontánea del pene o del clítoris. Durante el sueño MOR se producen la mayoría de las ensoñaciones (lo que conocemos coloquialmente como

sueños), y la mayoría de los pacientes que despiertan durante esta fase suelen recordar vívidamente el contenido de sus ensoñaciones (Carrillo, P., Ramírez, J., Magaña, K., 2013 p.p 8)

Higiene del Sueño

Luego de analizar el concepto y las fases del sueño, pasamos ahora a revisar el tema central para nuestra investigación como es la Higiene del Sueño. Tal como lo concibe Sanabria , F. (2020) "Un sueño de buena calidad es primordial para la salud; Por lo tanto, las medidas que se implementen para mejorar la calidad del sueño (higiene del sueño), generan beneficios muy importantes en la salud" (p.3).

En relación con la higiene del sueño, se pueden considerar los factores conductuales, circadianos, alimenticios y ambientales como facilitadores o inhibidores del sueño, a su vez pueden constituir la base del tratamiento de algunas alteraciones del sueño y siempre pueden actuar como un factor de prevención. "De esta manera con la higiene del sueño se orienta a la población a aplicar medidas que faciliten el sueño y a evitar conductas o situaciones que impidan su concreción" Pastor, (2019) (p.8).

A grandes rasgos la higiene del sueño se refiere a aquellas conductas que favorecen la consolidación del sueño. Entre las más importantes destaca Pastor, (2019) las siguientes limitaciones del uso de cafeína, nicotina y alcohol etílico; además, contempla aspectos relacionados con la ingesta alimentaria, el ejercicio físico, la siesta y el ambiente del dormitorio.

En la actualidad el uso de las herramientas tecnológicas se ha convertido en una de las principales causas para el origen de trastornos de sueño, tales como el insomnio, la somnolencia diurna excesiva (SDE). En consecuencia, las pautas para establecer una higiene adecuada del sueño

incluyen desprenderse del uso excesivo de las pantallas. Utilizar dispositivos electrónicos (Tablet, móvil, ordenador…) durante la última hora antes de acostarse, puede dificultar que se pueda conciliar el sueño

Aunque para algunas personas esto representa un gran sacrificio, ya que hoy en día el uso de estas herramientas tecnológicas nos consume la mayor parte del tiempo, incluso las horas de sueño, poco o casi nada se informa sobre estas consecuencias. Y es que de acuerdo con (Pastor , A., 2019): La luz que emiten las pantallas de estos dispositivos inhibe la liberación de melatonina, hormona precursora del sueño y esto hará que nos cueste más conciliar el sueño de manera natural. Establecer un entorno saludable incluye que el móvil, las tabletas, ordenadores y otros utensilios del trabajo deberían quedarse fuera del dormitorio. Para concluir este capítulo acerca de salud mental y la higiene del sueño, veremos cómo promover conductas saludables que reduzcan el surgimiento de trastornos del sueño sobre todo en la población universitaria.

A este respecto, una población particularmente proclive a presentar una baja calidad de sueño, así como trastornos de este, son los estudiantes universitarios. El incremento en la demanda académica, así como de responsabilidades, tareas, además de las circunstancias sociales y personales, junto a una gran diversidad de conductas que pueden influir negativamente en su calidad del sueño (estrés, privación de sueño, horarios de sueño irregulares, periodos de ayuno, consumo de tabaco, café, bebidas energéticas, alcohol u otras drogas, etc.), contribuyen para que un alto porcentaje de esta población refiera una mala calidad del sueño (Carrillo, P., Ramírez, J., Magaña, K., 2013 p.p 13).

Tabla 2

Recomendaciones de higiene del sueño

Evitar productos que contienen cafeína al menos 4 horas antes de acostarse.
Evitar la nicotina al menos 1 hora antes de acostarse o si se despierta a media noche.
Evitar el alcohol en las horas próximas a irse a dormir.
Evitar comidas copiosas inmediatamente antes de irse a la cama. También evitar acostarse con hambre.
Evitar practicar ejercicio intenso en las 2 horas previas a irse a la cama.
Mantener el dormitorio tranquilo y ordenado, intentando que la cama sea lo más cómoda posible.
Evitar temperaturas extremas en el dormitorio.
Evitar en la medida de lo posible ruidos y luces durante toda la noche.
Evitar utilizar la cama para otras tareas que no sean dormir o practicar sexo.
Mantener unos horarios regulares de vigilia-sueño

Tabla 2. Recomendaciones de la higiene del sueño.

Capítulo II. Uso de las Herramientas Tecnológicas

Desarrollo de la Tecnología

La historia de la tecnología ha sido parte de nuestras vidas, pues desde los orígenes de la humanidad se ha manipulado la naturaleza a través de técnicas y métodos que permitieron mejoraran nuestras de vidas. En la evolución de la sociedad el desarrollo de la tecnología ha tenido un papel preponderante por ello retomamos lo expuesto por (Cervera, 2008): La historia de las civilizaciones es en cierta medida la historia de sus tecnologías, y nunca hasta la fecha había existido una relación tan estrecha entre las tecnologías y la sociedad, y nunca la sociedad se ha visto tan influenciada por las diferentes tecnologías que están apareciendo; siendo estas, las TIC, las que más destacan sobre todas las tecnologías.

Aludiendo a esta cita, se da a entender que a medida que la civilización y las tecnologías avanzan se hacen más indispensables para el diario vivir de las personas, dejando así en claro que con el transcurrir de los años quedara plasmado en la historia que las herramientas tecnológicas fueron y son una base fundamental en la vida cotidiana y en la evolución.

Ahora bien, veamos otra postura sobre las etapas clave en el desarrollo de la tecnología. (Cervera, 2008)señala que la revolución tecnológica alcanzó su pleno desarrollo a principios del siglo XVIII, con el descubrimiento de las máquinas de vapor, y con ello su utilización inmediata en los trasportes fluviales, marítimos y terrestres. Todo esto transformó en poco tiempo todo el tejido social. Para Cervera, la revolución industrial del siglo XIX es considerada como la segunda revolución.

La tercera revolución, en plena expansión, se basa en el uso de las tecnologías informáticas en el mundo de los intercambios globales. Por consiguiente, también dice qué la Revolución industrial como la postindustrial ha influido no sólo en la vida cotidiana, sino también en las capacidades intelectuales del ser humano. Se observa aquí que aparece el concepto de "las tecnologías Informáticas". Así mismo, se observa como el transcurrir de los años crea nuevas revoluciones tecnológicas haciendo que la tecnología sea un paradigma con mucho por explorar y redescubrir. También, se recalca que la tecnología es un pilar fundamental en la historia de la humanidad debido a su actuación en la sociedad.

Creemos que las tecnologías no son por sí mismas determinantes de la evolución de la sociedad, sino que más bien hay una relación de interdependencia entre la tecnología y factor humano, de tal forma que las primeras, para que nazcan, necesitan de un contexto social específico y, al mismo tiempo con su presencia, configuran nuevos modelos y escenarios sociales, culturales y económicos. Por tanto, bien cabe lo que dice (Cervera, 2008) las tecnologías no son ni autónomas ni independientes respecto a las fuerzas sociales que las han creado, y al mismo tiempo configuran nuevas formas de relación. Para fundamentar esta idea, el ser humano que es quien crea la tecnología, no tiene el control absoluto sobre el impacto que esta genere a la sociedad o los cambios que la sociedad le haga a ella misma.

La necesidad del hombre por explicar y comprender su entorno ha generado en la sociedad, la búsqueda del conocimiento, aquel componente necesario que lo ayude a comprender su realidad individual y social. Como lo menciona (Chaparro, (2001) Citado por Hernández, (2017)la posición del hombre dentro de la sociedad se vislumbra como aquella, donde el individuo será capaz de adquirir y generar conocimiento que le permita adaptarse a una realidad dinámica y en constante cambio. Es en la actualidad donde la "información" que se dispone puede catalogarse de acceso

ilimitado e inmediato; donde la transmisión, de ésta, confluye en todos los ámbitos del individuo, desde la política, economía, educación, ocio, entre otras. Así mismo, se puede hacer alusión a la necesidad que el hombre tiene por mejorar los mecanismos de aprendizaje, haciendo el uso de herramientas tecnológicas que sean didácticas para la exploración de conocimiento, comunicación e investigación.

En el siglo XX y XXI nos permite hablar de nuevas tecnologías de lo efímeras que son por el acelerado y constante cambio, que hace obsoleta cada nueva idea por su constante crecimiento e innovación de nuevas tecnologías, esto ha llevado a generar un cambio en la economía misma creando grandes compañías que aceleran el desempeño y desarrollo por la constantes competencias entre sí ejempló: cuando una nueva tecnología se integra, apenas está posicionada, llega otra que la remplaza según el impacto social.

Las Tecnologías de Información y Comunicación

Las TIC es una expresión que engloba una concepción muy amplia y a su vez muy variable, respecto a una gama de servicios, aplicaciones y tecnologías, que utilizan diversos tipos de equipos electrónicos (hardware) y de programas informáticos (software), y que principalmente se usan para la comunicación a través de las redes. (Cervera, 2008)Basado en esto, las TIC se enfatiza en ofrecer una amplia variedad de plataformas y recursos de información sirviendo a su vez como herramienta que facilitan el desarrollo del aprendizaje por medio de las redes.

La cantidad de información que se brinda en estos tiempos, ha generado que distintos teóricos la denominen la sociedad del conocimiento, algunos van mucho más allá y tratan de vincularla con la tecnología llamándola la sociedad digital, o la sociedad de la información; sin

embargo, ambos conceptos acompañan la idea de vivir en una época donde el cúmulo de información produce un aceleramiento de interacciones y dinámicas sociales. (Aguilar, (2012) citado por Hernández, (2017) Teniendo en cuenta esto, se puede notar que en una sociedad digital es base fundamental para las interacciones sociales debido al incremento y uso de las redes al entrar en relación con un medio utilizado por la sociedad en general.

Desde otro punto de vista, (Krüger, (2006) citado por Hernandez, (2017)define el concepto de sociedad del conocimiento como la transformación social que se está produciendo en la sociedad moderna, ofreciendo un análisis de visión futurista en las diferentes ciencias. Aportando a este, se muestra que los recursos tecnológicos que se tienen en el presente ayudan a visualizar y a planificar una idea clara de las tecnologías futuras.

Las TIC facilitan de una parte, el trabajo colaborativo a través de la comunicación sincrónica o asincrónica entre los miembros de un grupo de investigación o entre grupos a nivel nacional o internacional, además del almacenamiento en línea de información, por otra parte, facilitan la comunicación de los resultados de investigación y su accesibilidad a la comunidad en general y a las comunidades científicas en particular. (Hernandez, R.M.. 2017)En referencia a lo postulado, es una herramienta con la cual se tiene un acceso ilimitado de información no solo en los ámbitos profesionales, sino también particulares llevando así la posibilidad a todos los usuarios de información amplia y verídica.

Teniendo en cuanta a (Fernández & Panadeiro, (2009) citado por Hernández, (2017))quien refiere que es evidente la convergencia que ha existido en las distintas áreas tecnológicas, donde la computación, aunada a la electrónica y las telecomunicaciones han visto su relación y apoyo fomentando un desarrollo común entre ambas. Añadido a esto, se puede observar como las diferentes áreas tecnológicas han logrado crear una sincronización entre su desarrollo para facilitar

la información accesible de ellas y de esta manera mejorar el desempeño a la hora de trasmitirla al usuario.

La tecnología y el conocimiento han asentado sus bases, de una forma, en que la relación de ambas desempeña un papel fundamental en el desarrollo y transformación social, esto, debido al rápido progreso y oportunidades que se brinda en la práctica, y es un hecho su repercusión en la vida del ser humano. (Valderrama, 2012 citado por Hernández, 2017.)

Por consiguiente, se resalta la importancia de las TIC en la sociedad antigua, actual y futura; de esta forma se puede analizar cómo han sucedido cambios significativos en la sociedad ocasionados por las herramientas tecnológicas y como la sociedad ha mejorado y desarrollado nuevas tendencias; haciendo fácil la vida cotidiana de las personas al generar un alto impacto en la vida laboral, profesional, educativa, persona y social de las personas. Cabe resaltar, que los benéficos que brinda el uso de las herramientas tecnológicas no siempre son adecuados e integrales por los sujetos que hacen uso de ellas.

Basada en la información recolectada se valora los esfuerzos por la perseverancia de la sociedad en la búsqueda continua que trasciende siglos dejando huella en las generaciones y abriendo espacios llegando hacer una parte fundamental en el desarrollo social, económico y político en la actualidad y proyectado a ser cada vez más indispensable y funcional siempre con el objetivo de facilitar la vida de las personas.

Las TIC y la Educación.

El impacto de las TIC, dentro de la sociedad del conocimiento ha traído grandes cambios, respecto a forma y contenido, el efecto ha sido masivo y multiplicador, de tal forma que el sentido

del conocimiento ha calado en la sociedad en general, y una de las grandes implicancias y modificaciones, es la educación (Parra 2012 Citado por Hernández, 2017)) menciona que uno de los lugares donde la tecnología ha influenciado mayoritariamente es en la escuela, y este a su vez en el oficio maestro, llegando a formar parte de la cotidianidad escolar. Basado en lo anterior, se puede concluir que las TIC han generado un gran impacto en la educación por lo didáctico y la amplia capacidad de brindar información, de la misma manera en que sirve de puente de comunicación sincrónica y asincrónica.

Dentro de los roles que asumen cada agente educativo, los estudiantes actuales, utilizan las herramientas tecnológicas para facilitar el aprendizaje; esta evolución surgió desde las primeras concepciones con la calculadora, el televisor, la grabadora, entre otras; sin embargo, el progreso ha sido tal que los recursos tecnológicos se han convertido en recursos educativos, donde la búsqueda por mejorar el aprendizaje trae consigo la tarea de involucrar la tecnología con la educación. Y es con la docencia que se viene completando el proceso de enseñanza-aprendizaje como lo refiere (Granados, (2015) citado por Hernández, (2017))"el uso de las TIC supone romper con los medios tradicionales, pizarras, lapiceros, etc.; y dar paso a la función docente, basada en la necesidad de formarse y actualizar sus métodos en función de los requerimientos actuales". Es importante resaltar, que antes y durante las herramientas tecnologías han estado de la mano con la educación creando una sincronía anulada con el fin de mejorar entre sí.

Los instrumentos de nuevas tecnologías y el internet suponen considerables posibilidades para que los alumnos tengan la facilidad para adquirir mejores conocimientos a través del empleo de equipos interactivos y multimedios o aplicando nuevas plataformas diseñadas para el uso exclusivo de ellos. Estos instrumentos, al ser fuentes ilimitadas que facultan al estudiante encontrando información, le dan la oportunidad de convertirse en un verdadero investigador que

evalúa, sintetiza y procesa el conocimiento que mantiene a su alcance, en forma analítica y critica siendo este el resultado del buen uso de las herramientas tecnológicas implementadas en la educación. (Trujillo, 2015.).

Sin lugar a duda, las nuevas tecnologías han trasformado la forma de interactuar en el entorno, la apreciación de lo real, el sentido de tiempo y espacio, por consiguiente: (Rodríguez, 2012 citado por Hernández, 2017). admite que "la comunicación mediatizada por la computadora induce cambios en la sociedad, modificando las formas de vida y de trabajo, los valores culturales y, en general, el perfil sociocultural". Se puede apreciar, como de esta manera sin ser percibido genera cambios en el ámbito social, ocasionado por el uso de las herramientas tecnológicas. Como también lo menciona (Cervera, 2008) el internet es un fenómeno cultural que se introduce en un procedimiento de creencias, valores y formas de construir cerebralmente la sociedad mediante videos, programas, etc.

Por otra parte, las redes sociales son nuevas tecnologías de la comunicación que directa o indirectamente se transforman en la extensión de los sentidos, creando facultades físicas o psíquicas del hombre, se puede notar la incurrencia de la nueva tecnología en las personas de la actualidad, haciendo una selección de contenidos para no generar inconsistencias psicológicas y no irrumpir en el libre desarrollo de la personalidad ante la sociedad.

Los sistemas de comunicación sufrieron transformaciones con la llegada de nuevas tecnologías de información y comunicación iniciando con el descubrimiento de los teléfonos, llegando con ellos un nuevo modelo de interacción al omitir las conversaciones personales para compartir la información a distancia. Actualmente se ha creado una nueva solución con mejor desempeño mejorando el tiempo y espacio de comunicación. El internet llego trayendo una

solución innovadora a una problemática económica intercontinental, llegando a determinar una sociedad que admite modernas prácticas sociales de comunicación. (Trujillo, 2015.).

Según (Trujillo, 2015.) sostiene que las herramientas tecnológicas y el internet son de importancia para el progreso de la actividad, por tres razones considerados de importancia y que, al hacer referencia a asuntos educativos, la UNESCO, los determinó así: En la actualidad, las nuevas tecnologías de la comunicación, brindan muy buenas oportunidades para el progreso de proyectos conjuntos, ya que posibilita la comunicación entre distintas comunidades en relación a la producción del conocimiento y en forma particular del conocimiento de otro.

Estas estrategias están a la disposición de escuelas, colegios, universidades, brindando nuevas opciones de progresar, que sin estas herramientas informáticas no hubiera sido factible porque a través de ella se transforma en un canal de gran valor que construirá comunidades educativas con respecto a la diversidad. Las nuevas tecnologías aparecen en calidad de aportes adecuados para el desarrollo de proposiciones de enseñanza más modernas. Un sinnúmero de experiencias certifica las oportunidades que brindan para integrar las escuelas con la comunidad y con otras instituciones similares mediante trabajos conjuntos.

Aportando a este apartado, se recalca cuán importante es el uso de las herramientas tecnológicas para la educación que ha llegado a ser una parte fundamental en situaciones o lugares donde no hay acceso de otros medios o herramientas de otro tipo, haciendo que se ponga en la cúspide más alta la tecnología como el principal medio de interacción educativa en todos los ámbitos. Generando una mejor calidad de educación, al contar con las herramientas necesarias y la información en tiempo real. Creando expectativas positivas en proyección al futuro.

Repercusiones de uso inadecuado de las herramientas tecnológicas.

El desarrollo de las nuevas tecnologías de información y comunicación han traído un sin número de soluciones y han hecho optimo el desempeño de la vida cotidiana, de esta misma manera ha cambiado la forma de relacionarse las personas generando así conductas adictivas y/o dependientes.

Con base en (Salmerón, 2016)La era de los nativos digitales o aquella en la que nacemos o vivimos rodeados de nuevas tecnologías, se evidencia en cifras como las siguientes: el 77,1% de las viviendas familiares españolas dispone de ordenador; en el 96,7% de los hogares está implantado el teléfono móvil; o en el 81,9% se tiene acceso a la Red. Estos datos han sido extraídos de la encuesta TIC-H 2016 sobre el Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares, recientemente publicada por el Instituto Nacional de Estadística (INE).

Asimismo, este estudio dirigido a personas de 10 y más años residentes en viviendas familiares, muestra que una de cada tres personas de 16 a 74 años ha comprado a través de Internet en los tres últimos meses; en torno a tres de cada cuatro usuarios de Internet ha suministrado en el último año algún tipo de información personal; y el 66,8% de los usuarios de Internet ha participado en los últimos tres meses en redes sociales como Facebook o Twitter, siendo los estudiantes (con un 90,7%) y los jóvenes de 16 a 24 años (91,1%) los más participativos.

Desde un aporte de esta misma, Para la doctora Salmerón el problema no es tanto “la cantidad de tiempo que uno pase sino lo que provoca la adicción que es la incapacidad para desconectarse”. Lo que ocurre es que, como cualquier adicción, cuando la persona más cercana a

aquella que sufre la patología intenta regular su uso, se encuentra la confrontación porque esa persona piensa que no tiene ningún problema. “Es muy difícil que una persona que tenga problemas de adicción lo reconozca desde un primer momento. Eso hace que sea difícil regularla”.

Queda en claro que las herramientas tecnológicas no son las que ocasionan adicciones o cualquier otro tipo de dependencia ligadas a ello, pero si siendo el medio utilizado por los mismos usuarios, para crear contenidos altamente adictivos en la búsqueda atraer población a las plataformas, dejando como resultado que la constante globalización sea quien genere el uso de las herramientas tecnológicas desproporcionadamente.

Empleando las palabras de la (Unad, 2018)Los problemas asociados al uso sin medida de las nuevas tecnologías son la causa de las tecno patologías, una serie de alteraciones físicas y psicológicas que cada vez se evidencias más, y que una u otra forma se consideran inevitables porque son el precio que hay que pagar a cambio de las supuestas comodidades y ventajas que nos ofrecen los móviles, los computadores, las tablets, las redes sociales, etc. Las afecciones derivadas de la "Vida online” aparecen cada vez con más frecuencia", principalmente "en edades que van desde los 4 a los 70 años". Vale resaltar, la prudencia a la hora de hacer uso de estos medios tecnológicos, pero teniendo en cuenta las afecciones que trae con sigo mismo es uso inadecuado, y el cuidado de la salud mental en las herramientas tecnológicas.

Es importante, el buen uso de las herramientas tecnológicas teniendo en cuenta que el uso desproporcionado y otros factores afectan directamente el desempeño vital de la persona y los sanos hábitos, enfatizando que al ocupar la gran parte del tiempo y con el fácil acceso a ella, puede generar trastornos del sueño, dependencia, ansiedad, deterioro cognitivo, aislamiento social, entre otras afecciones. Es bueno dejar en claro, que la tecnología brinda un servicio que hace más óptimo

el desempeño laboral y educativo, como herramienta de aprendizaje facilitadora de información útil.

Basado en esto se recomienda hacer control sobre la población más vulnerable a este tipo afecciones ocasionado por el uso inapropiado de las herramientas tecnológicas: Hacer manejo apropiado de las herramientas tecnológicas, Plantee hábitos saludables en pro del bienestar mental, físico y social, Orientar información al aprendizaje a través de estas herramientas, Prevenir el deterioro de sueño, tendiendo en cuentas las 7 u 8 horas del ciclo del sueño por las noches y Generar conciencia autor reflexiva y a las personas que están a su alcance.

Capítulo III. El Sars-Cov-2

Los cambios generados a partir de la pandemia por la covid-19 que a la fecha de esta investigación ha dejado más de un (1) millón de muertos a nivel mundial, sin duda ha generado efectos negativos en la vida de las personas, adaptarse a esta nueva realidad en algunos casos va más allá de nuestras capacidades y esfuerzos tanto físicos como mentales. A continuación, veremos algunos aspectos generales relacionados con el SARS COV 2 y sus consecuencias en los nuevos estilos de vida.

Cómo Actúan los Virus

Lo que la ciencia dice acerca de los virus es que estos requieren de un hospedero para replicarse y sobrevivir, en este caso, el SARS-COV-2 es un virus que afecta directamente a los seres humanos. De acuerdo con MinSalud, (2020) “La infección se produce cuando una persona enferma tose o estornuda y expulsa partículas del virus que entran en contacto con otras personas”

Los virus no tienen citoplasma ni ribosomas (elementos necesarios para formar una célula), por eso no pueden multiplicarse por sí solos y necesitan infectar la célula de otro organismo para hacerlo. Cuando el virus infecta una célula, se multiplica y libera más agentes virales para que infecten otras células y así extenderse por el cuerpo del organismo huésped (Fernández, A., 2020)

Respecto al Coronavirus esta toma su nombre debido a la similitud con una corona solar, los primeros en descubrirlo así lo mencionan en un artículo de la revista Nature de 1968. Un nuevo grupo de virus bajo el nombre de coronavirus ha sido reconocido por un grupo informal de

virólogos que han enviado sus conclusiones a Nature estos virus tienen, bajo el microscopio electrónico una apariencia más o menos redondeada, y están rodeados por un aura característica de filamentos que remedan a la corona solar (Nature 1968 citado por Hadis, M., 2020)

Por otro lado, acerca de la SARS-COV-2, la Organización Mundial de la Salud (OMS) describe: La SARS-COV-2 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente la SARS-COV-2 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo (OMS, 2020)

Síntomas Causados por el Sars- Cov- 2

De acuerdo con la OMS los síntomas más habituales de la SARS-COV-2 son: La fiebre, la tos seca y el cansancio. Otros síntomas menos frecuentes que afectan a algunos pacientes son los dolores y molestias, la congestión nasal, el dolor de cabeza, la conjuntivitis, el dolor de garganta, la diarrea, la pérdida del gusto o el olfato y las erupciones cutáneas o cambios de color en los dedos de las manos o los pies. Estos síntomas suelen ser leves y comienzan gradualmente. Algunas de las personas infectadas solo presentan síntomas levísimos (OMS, 2020).

En casos más graves, BupaSalud, (2020) sostiene que, “el virus puede causar neumonía o síndrome respiratorio agudo grave (SRAS) que es una forma grave de neumonía, insuficiencia renal y hasta la muerte. En otros casos, algunas personas infectadas no desarrollan ningún síntoma, pero pueden contagiar igualmente al resto de población”

A su vez la población de mayor riesgo son los adultos mayores y aquellas personas con alguna enfermedad de base. Según lo establece la OMS (2020) “Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas previas como hipertensión arterial, problemas cardiacos o pulmonares, diabetes o cáncer tienen más probabilidades de presentar cuadros graves” no obstante, cualquier persona sin importar la edad puede contagiarse, para esto se recomienda que a las primeras señales de los síntomas descritos anteriormente deben solicitar atención médica inmediatamente.

El Comienzo de la Pandemia

La vida de las personas transcurría de una forma normal, podíamos ir donde queríamos y usar cualquier medio de transporte, así mismo, se llevaban a cabo eventos y otros estaban planeados para realizarse, como algunos eventos deportivos, musicales y del cine, los cuales suelen aglomerar multitud de personas, sin embargo, una noticia de última hora nos cerró todas esas posibilidades.

El 31 de diciembre de 2019, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recibió reportes de presencia de neumonía, de origen desconocido, en la ciudad de Wuhan, en China. Rápidamente, a principios de enero, las autoridades de este país identificaron la causa como una nueva cepa de coronavirus (BupaSalud, 2020)

La situación parecía estar bajo control a tal punto que no fue hasta el mes de marzo de 2020 cuando la OMS se pronunció dando una advertencia a todo el mundo: El Director General de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el doctor Tedros Adhanom Ghebreyesus, anunció el 11

de marzo de 2020 que la nueva enfermedad por el coronavirus 2019 (SARS-COV-2) puede caracterizarse como una pandemia. La caracterización de pandemia significa que la epidemia se ha extendido por varios países, continentes o todo el mundo, y que afecta a un gran número de personas (OPS, 2020)

En nuestro país siguiendo los lineamientos de la OMS se declara el estado de emergencia y se opta por iniciar la cuarentena obligatoria tras conocerse el primer caso positivo para Covid-19 el presidente Iván Duque aseguró a través de una alocución este viernes que, a partir del martes 24 de marzo a las 23:59 hs, habrá cuarentena para todo el país por 19 días como parte de las medidas para contener el contagio de SARS-COV-2, enfermedad producida por el nuevo coronavirus que la OMS declaró pandemia el pasado 11 de marzo (El Espectador, 2020)

Medidas de Prevención Para la Sars-Cov-2.

A nivel estatal cada uno de los países a medida que avanzaba la pandemia fueron optando algunas medidas de prevención contra la propagación del virus y evitar el colapso de los sistemas sanitarios. En Colombia se dispuso de planes de contingencia a través de algunas reglamentaciones. Dentro de las medidas adoptadas están las directrices para la implementación, preparación y respuesta ante covid-19 (Circular 05 de 2019), la emergencia sanitaria (Resolución 385 de 2020), el estado de emergencia (Decreto 417 de 2020), los procedimientos de atención ambulatoria a poblaciones vulnerables (Resolución 521 de 2020) y el Plan de acción para la prestación de servicios en contención y mitigación (Resolución 536 de 2020) (MinSalud, 2020).

Una de las medidas optadas por algunos gobiernos fue la de ordenar el asilamiento obligatorio, aunque para algunos fue más fácil de sobre llevarlo, para otros ha representado un desgaste emocional. El objetivo de la cuarentena es lograr que, en el caso de que la persona se hubiera infectado, no transmita a su vez la infección a otros. La realización de cuarentena sólo tiene sentido para aquellas enfermedades que se pueden transmitir durante el periodo asintomático, es decir, antes de que la persona muestre síntomas de enfermedad (BupaSalud, 2020). En cuanto a las medidas asumidas a nivel personal, se plantea una lista de recomendaciones que empezó a cambiar la vida de las personas y a impactar en la salud mental, entre ellas están las siguientes:

Tabla 3

Medidas de Prevención Para la Covid-19

Mantenerse alejado de las personas enfermas
No tocarse la cara (boca, nariz u ojos)
Mantener una distancia mínima de un metro con el resto de las personas. (Distanciamiento Social)
Lavarse las manos frecuentemente y a fondo por, al menos 20 segundos, con un desinfectante para manos a base de alcohol o lávalas con agua y jabón. Es importante hacerlo incluso si no hay suciedad visible en las manos
Practique la higiene respiratoria. Esto significa cubrirte la boca y la nariz con el codo o pañuelo doblado cuando toses o estornudas. Desecha inmediatamente el tejido usado.

Lávese las manos siempre después de toser o estornudar; si está cuidando a alguien; cuando está preparando alimentos, cocinando carnes y/o huevos. También después de comer; después de usar el inodoro; si sus manos están sucias, y/o ha estado cerca de una granja o animales salvajes
Quédese en casa y practique el aislamiento social o cuarentena
Quédese en casa si no se encuentra bien
Siga las indicaciones actualizadas de las autoridades sanitarias de su país

Tabla 3. Medidas de prevención para el SARS-CIV-2.

Es precisamente el desgaste invertido en la adaptación a estas medidas de prevención lo que aumentó los motivos de consulta, en atención a ello entramos los profesionales de la salud mental a apoyar a través de la atención por tele consulta. A continuación, se plantean los principales procesos adaptativos producto de la pandemia por el SARS COV 2.

Adaptación a la Nueva Vida Social.

El inicio de la pandemia nos obligó a dejar atrás la rutina que solíamos tener y así permanecer encerrados y aislados hasta nueva orden, la noticia fue tomada con angustia, pero a la vez con la esperanza que sería por poco tiempo, sin embargo, este aislamiento social se extendió cada vez más causando algunos efectos adversos.

La pandemia SARS-COV-2 ha dado lugar a la implementación generalizada de intervenciones extraordinarias de distanciamiento físico (por ejemplo, órdenes de estancia en casa) para frenar la propagación del virus. Aunque son vitales, estas intervenciones pueden ser social y

económicamente disruptivas, contribuyendo a resultados psicológicos adversos (Mattheu, T., et al., 2020 p.p 1).

Las investigaciones recientes acerca del impacto que produce vivir aislados ha arrojado algunos resultados que indican una relación directa con la aparición de trastornos psicológicos TP. El aislamiento social, por otro lado, puede conducir a varios problemas de salud mental y física (por ejemplo, estrés, ansiedad, síntomas depresivos, enfermedades cardiovasculares y problemas de sueño), así como deficiencias en la autorregulación de comportamientos, cogniciones y emociones (Hawkley & Cacioppo, 2010 citado por Boyraz, G., Legros, D., Tigershtrom, A., 2020 p.p 2).Los gobiernos alrededor del mundo notaron que el aislamiento obligatorio estaba afectando notablemente la salud mental de las personas, esto trajo como consecuencia el aumento de consultas por valoración psicológica, además del inconformismo generalizado de algunas personas exigiendo reactivación de la vida económica y social, con todo esto se optó por flexibilizar esta medida e iniciar el desconfinamiento.

La adaptación a la nueva vida social se denomina “Nueva normalidad” o desconfinamiento, lo cual implica mantener la distancia social, lavado constante de manos, el uso de tapabocas, las reuniones sociales con poca cantidad de personas y otras medidas de bioseguridad. Frente a esto el Ministerio de Salud plantea que: Con la llegada de la pandemia de SARS-COV-2 muchas costumbres quedaron alejadas, tales como el saludo de mano o beso; además debemos mantener distancia física con otras personas y acostumbrarnos a utilizar tapabocas al salir de casa. Ahora, con lo que se ha denominado "la nueva normalidad" nuestros hábitos deberán cambiar lo que pone a prueba nuestras capacidades para adaptarnos (MinSalud, 2020).

Adaptación a la Nueva Forma de Estudiar.

Uno de los ámbitos más golpeados a causa de la actual pandemia ha sido el educativo, el cual ha tenido que reinventarse y pasar de la presencialidad a la total virtualidad, de acuerdo con el informe presentado por el CEPAL-UNESCO: En el ámbito educativo, gran parte de las medidas que los países de la región han adoptado ante la crisis se relacionan con la suspensión de las clases presenciales en todos los niveles, lo que ha dado origen a tres campos de acción principales: el despliegue de modalidades de aprendizaje a distancia, mediante la utilización de una diversidad de formatos y plataformas (con o sin uso de tecnología); el apoyo y la movilización del personal y las comunidades educativas, y la atención a la salud y el bienestar integral de las y los estudiantes (CEPAL, 2020).

En el mismo informe elaborado se destaca un aspecto importante, corresponde a lo mal preparado que están algunos países en materia de conectividad y por lo tanto en la dificultad que han tenido para afrontar esta nueva situación.

La desigualdad en el acceso a oportunidades educativas por la vía digital aumenta las brechas preexistentes en materia de acceso a la información y el conocimiento, lo que —más allá del proceso de aprendizaje que se está tratando de impulsar a través de la educación a distancia— dificulta la socialización y la inclusión en general (CEPAL, 2020).

Gran parte de la cuarentena consistió en sortear esta situación de desigualdad o brecha digital, ahora ha llegado el momento incluso más traumático, el retorno a la presencialidad. Dinamarca y Noruega han sido de los primeros países europeos en reabrir los colegios. Los niños se lavan las manos al menos cada dos horas, mientras que dos veces al día se desinfectan los

materiales comunes y puntos de contacto como grifos, inodoros, mesas, pomos y barandillas. También han fijado horarios de entrada escalonados y se han dividido las clases en grupos más pequeños para mantener la distancia de seguridad (Vives, J., 2020).

Estos cambios producen una nueva forma de asistir a clases, pero sobre todo de socializar a la llegada o a la hora del descanso en el que los juegos no serán los mismos. En últimas serán los mismos estudiantes quienes deberán implementar recursos de afrontamiento y de adaptación. Frente a esta posible situación de estrés UNICEF recomienda a los padres: Recuerda que tu hijo tendrá que enfrentarse con el estrés de la crisis actual de manera diferente a la tuya. Establece un ambiente propicio y estimulante y reacciona de forma positiva a sus preguntas y al modo de expresar sus sentimientos. Muéstrales tu respaldo y explícales que no es nada extraño, sino normal, que en momentos como este se sientan frustrados o inquietos (UNICEF, 2020).

Ayuda a tus hijos a seguir con sus rutinas y a hacer del aprendizaje algo divertido. Incorpóralos a las actividades diarias, como la cocina, la lectura o los juegos en familia. Otra opción podría ser unirse a un grupo parental o comunitario para conectar con otros padres y madres que estén pasando por la misma experiencia, intercambiar consejos y recibir apoyo (UNICEF, 2020).

Adaptación a la Nueva Forma de Trabajar.

Los cambios generados por la pandemia sucedieron de forma acelerada que adaptar las formas de trabajo no ha sido tarea fácil, algunos empleados estaban más adaptados al uso de

tecnología que otros, sin embargo, nuestra capacidad de adaptación sin duda es la que más se ha puesto a prueba durante la cuarentena.

Uno de los cambios más observables que se produjeron como resultado de la pandemia de SARS-COV-2 ha sido el cambio de muchos empleados a trabajar desde los arreglos en el hogar en todas las ocupaciones. Las personas de algunos grupos ocupacionales que tenían muy poca experiencia en el trabajo desde casa se trasladaron a tales arreglos (por ejemplo, maestros en la educación primaria), mientras que las personas de toda la ocupación que preferían no trabajar desde casa, ahora se vieron obligadas a tales arreglos de trabajo (Kramer, A. Kramer, K., 2020)

En Colombia, el teletrabajo se encuentra definido en la Ley 1221 de 2008 como: Una forma de organización laboral, que consiste en el desempeño de actividades remuneradas o prestación de servicios a terceros utilizando como soporte las tecnologías de la información y comunicación -TIC- para el contacto entre el trabajador y la empresa, sin requerirse la presencia física del trabajador en un sitio especifico de trabajo (Artículo 2, Ley 1221 de 2008) (Teletrabajo, 2019)

La adaptación al teletrabajo además de representar la inversión de recursos tecnológicos para la conectividad también exige cierto desgaste a nivel psicológico, tal como lo plantea el Colegio Colombiano de Psicólogos COLPSIC.

El trabajo desde casa como lo refiere (Colpsic, 2020) que aunque brinda flexibilidad, en algunos casos por dificultades para organizar el tiempo, se puede presentar jornada de trabajo extendida e incluso adicción al trabajo y a las nuevas tecnologías (TIC) o aversión a las mismas (tecnoestrés). También se genera miedo de perder su trabajo por bajo rendimiento, precisamente por la dificultad del trabajador para manejar la carga laboral, lo cual no permite la conciliación vida laboral y vida familiar, trabajar desde casa puede generar distracciones e interrupciones

frecuentes, dificultad para concentrarse, más esfuerzo mental y físico por condiciones ambientales y ergonómicas que muchas veces pueden ser inadecuadas. Adicionalmente el trabajo en casa puede generar sentimientos de aislamiento y soledad por experimentar bajo o nulo apoyo y acompañamiento por parte de superiores y compañeros, las interacciones además de disminuir pueden tornarse conflictivas por problemas de comunicación.

Como se contempla en el planteamiento del COLPSIC el teletrabajo produce una larga lista de efectos negativos que deben ser tratados. Las recomendaciones incluyen adoptar técnicas de reducción del estrés, reforzar la inteligencia emocional, tener espacios para distanciamiento laboral o desconexión y acudir a los servicios habilitados de salud mental.

El Sars-Cov-2 y Su Impacto en Nuestro Sueño

Los estudios acerca del impacto de la pandemia sobre la calidad del sueño son aún escasos, se conoce los resultados de la investigación realizada en China por Yee-man,B. et al., (2020) e Italia por Casagrande, M. et al., (2020) estos concluyen que la calidad de sueño de los participantes no parecía verse afectado directamente por el confinamiento sino por factores relacionados con la información desproporcionada en los medios de comunicación y que los niveles de insomnio dependía de la calidad del sueño pre-pandemia, sin embargo, aclaran que es necesario reforzar esto con otros estudios.

Por otro lado, el estudio realizado en Colombia por la facultad de medicina de la Universidad Nacional parte del siguiente planteamiento: estudios previos sobre el aislamiento social y el impacto tanto en el bienestar psicológico como en la calidad del sueño han resaltado el

papel de los siguientes factores: disminución en la exposición a la luz solar, cambios en la dieta, la temperatura ambiental por el confinamiento, la reducción de la interacción social, trabajar más horas bajo circunstancias estresantes y vivir con incertidumbre e inseguridad sobre el estado de salud (Ramírez, Fontecha, & Escobar, 2020)

En la misma investigación los autores ofrecen algunas recomendaciones que se aplican en los servicios de psiquiatría y psicología para ayudar a reducir el insomnio y mejorar la calidad del sueño resultan apropiadas las indicaciones de la terapia cognitivo conductual para el insomnio (TCC-I), clásicamente dirigidas a tratar los problemas de larga data o de insomnio crónico. Recientemente se han visto resultados adecuados para tratar eficazmente el insomnio agudo, modificando situaciones generadas por estrés. Incluyendo una variedad de componentes terapéuticos como educación sobre higiene del sueño, terapia de relajación, control de estímulos, restricción del sueño y reevaluación cognitiva (Ramírez, Fontecha, & Escobar, 2020).

Finalmente, como lo mencionamos anteriormente algunos estudios concluyen que la pandemia trae consigo que las personas inviertan mayor tiempo de conexión con el fin de mantenerse informados, además de ocupar tiempo de ocio en la revisión de las redes sociales. A partir de esto, nuestra investigación busca analizar el impacto en la higiene del sueño de los estudiantes universitarios tras el uso prolongado de las herramientas tecnológicas durante el confinamiento y de esta manera aportar a los resultados en esta área de estudio.

Marco Contextual

La siguiente investigación se realiza en la Ciudad de Pamplona, Norte de Santander, en la Universidad de Pamplona, fue fundada el 23 de noviembre de 1960 por el padre José Rafael Faria Bermúdez al principio fue una Universidad privada pero luego se convirtió en Universidad pública en el año de 1970, el 13 de agosto de 1971 el Ministerio de Educación Nacional faculto a la Universidad para otorgar títulos en calidad de Universidad, De acuerdo a la ley 30 de 1992, según el Decreto N°1550, la Universidad es un ende perteneciente al Ministerio de Educación Nacional. La Universidad a medida que pasan los años se ha ampliado su oferta educativa atendiendo nuevas demandas de forma profesional. Cumpliendo con la tarea desde los niveles de Educación Superior: pregrado, posgrado y educación continua, y también en las modalidades: presencial, a distancia y con apoyo virtual esto ha permitido llevar a cabo su expansión a nivel no solo de Colombia si no también Internacional.

Asume la formación integral de sus estudiantes, incluyendo la investigación como una práctica central generando conocimiento en el campo de las artes y humanidades, con responsabilidad social, la Universidad debe tener un mejoramiento tanto académico como de su planta docente y así permitirles a los colombianos tener una Institución Superior integra y partiendo de una amplia educación innovadora y promoviendo siempre el bienestar social y la paz. Si bien la Educación Superior, en las acciones formativas facilita la solución de problemas que demanda la humanidad. En torno a lo anterior dicho se permite decir que la Universidad forma de manera pertinente a personas capaces de ser ciudadanos responsables y honestos ante cualquier situación y así trasformando la sociedad de manera competente.

Es una institución que se mantiene vigente mediante la formación de proyectos investigativos sociales en el campo del saber y la práctica. Esto hace posible formar ciudadanos profesionales e investigadores quienes reclaman el futuro del país y fortaleciendo la vida y la dignidad. Esta institución educativa tiene como compromiso institucional la acreditación de alta calidad, con una planta docente atenta al conocimiento, con la excelencia de la investigación y proyección social mejorando así los procesos internos en la gestión de su cultura y gestión de los recursos.

Una Universidad con una cultura de la internacionalización como directriz de cambio cultural, encaminada a fortalecer un rasgo propio de ámbitos fronterizos, permitiendo su internacionalidad. Siendo Una Universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral de 35 perfiles pertinentes, innovadores y flexibles que consulte el desarrollo profesional y personal. Cuenta con la capacidad de trasformare como una organización que aprende, de su propia experiencia y está dispuesta a favorecer la ciencia, la tecnología, su organización interna es flexible para evaluar y mantener la demanda social que se genera en cuanto a orientar su acción.

Metodología

Enfoque

El enfoque cualitativo se selecciona cuando el propósito es examinar la forma en que los individuos perciben y experimentan los fenómenos que los rodean, profundizando en sus puntos de vista, (Sampieri Cap,12., 2014). especialmente cuando se quiere hacer un análisis de las situaciones que este genera en la salud mental. De igual manera se desarrollará una investigación transversal, es decir, en un tiempo y momento único. Tiene como objetivo lograr la construcción de una historia individual.

Diseño

Estudio de caso el cual utilizan la experimentación, es decir, se constituyen en estudios pre experimentales. Otras veces se fundamentan en un diseño no experimental (transversal o longitudinal) y en ciertas situaciones se convierten en estudios cualitativos, al emplear métodos cualitativos. Asimismo, pueden valerse de las diferentes herramientas de la investigación mixta. (Sampieri Cap,12., 2014), transaccional descriptivo por conveniencia, tienen como objetivo indagar la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población.

Población

La población seleccionada son dos estudiantes de la Universidad de Pamplona de sexo masculino, por el confinamiento se encuentran realizando su proceso educativo de forma remota en el municipio de Pamplona y en el municipio de Tame Arauca.

Muestra

La elección de los sujetos a investigar son dos hombres universitarios uno de la ciudad de Pamplona y el otro de Tame Arauca donde se evidencia el impacto que tiene la higiene del sueño durante el confinamiento por SARS-COV-2 en edades de 20 y 25 años de edad donde su ciclo vital se encuentra en la etapa de adulto joven, mediante un método de muestreo voluntario por conveniencia, se decidió tomar este tipo de muestra por la problemática de salud pública SARS-COV-2 y por ende el confinamiento obligatorio.

Instrumentos

Entrevista Semiestructurada

La entrevista semiestructurada está basada en una guía de asuntos o preguntas, donde el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener más información sobre los temas deseados (es decir, no todas las preguntas están predeterminadas) (Sampieri Cap,12., 2014) La cual consta de Quince (15) preguntas en total y tres categorías: Higiene del sueño, Uso de herramientas tecnológicas y SARS-COV-2.

Observación no Participante

Los periodos de la observación cualitativa son abiertos (Sampieri Cap,12., 2014) La observación es formativa y constituye el único medio que se utiliza siempre en todo estudio cualitativo. Podemos decidir hacer entrevistas o sesiones de enfoque, pero no podemos prescindir de la observación. Es factible observar cuestiones inusuales y el investigador puede captar datos directos de los participantes y el ambiente. Útil para temas que pueden incomodar a los participantes cuando se discuten con el investigador.

Análisis teórico

El análisis teórico según (Duque, 2007)son el estudio sistematizado de las teorías y conceptos, sea en sí mismos o aplicados a un determinado sujeto de estudio, puede tener varios propósitos según el caso. Por consiguiente, son el recuento histórico y la revisión bibliográfica la identificación de pertinencia de instrumentos o herramientas a la medición de un aspecto en particular dentro de un modelo definido.

Categorías

Higiene del sueño

La higiene del sueño significa tener un entorno de sueño ordenado, tranquilo y cómodo, respetando los horarios naturales de descanso, acostándose a la misma hora por noche y levantándose a la misma hora por las mañanas. Asegurarse de tener el número de horas de sueño suficiente para sentirse descansado. El desorden horario al dormir repercute negativamente en el descanso y puede provocar insomnio (Fuente & Martinez, s.f.)

SARS-COV-2

Las autoridades sanitarias internacionales han advertido de la rápida expansión del virus y la OMS ha calificado como pandemia global el brote de infecciones por SARS-CoV-2 y ha declarado una Emergencia de Salud Pública de importancia Internacional. Este nuevo beta coronavirus puede infectar las vías respiratorias superiores e inferiores y se puede transmitir por

el contacto directo con las secreciones respiratorias (gotículas respiratorias >5 µm expulsadas con la tos o los estornudos) o con las mucosas (nariz, boca u ojos) de una persona infectada; parece poco probable la transmisión por el aire a distancias mayores de 1-2 metros. Si bien en muchos casos (~80%) puede ser asintomática, tras un periodo de incubación de 1 a 14 días (media de 5-6 días), puede aparecer fiebre, tos, disnea y otras alteraciones de la respiración; también se ha notificado síntomas gastrointestinales (portalfarma, , 2020).

Uso de herramientas tecnológicas

(EL Congreso de Colombia, 2009) Articulo 2 principios orientadores. La investigación, el fomento, la promoción y el desarrollo de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones son una política de Estado que involucra a todos los sectores y niveles de la administración pública y de la sociedad, para contribuir al desarrollo educativo, cultural, económico, social y político e incrementar la productividad, la competitividad, el respeto a los derechos humanos inherentes y la inclusión social. Las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones deben servir al interés general y es deber del Estado promover su acceso eficiente y en igualdad de oportunidades, a todos los habitantes del territorio nacional.

Procedimiento y tipo de análisis

Fase I. Revisión Documental

Se lleva a cabo la búsqueda de indagación de información pertinente y confiable para la construcción del planteamiento del problema, justificación, marco legal, estado del arte, marco teórico, entre otros.

Fase II. Elaboración de la Entrevista y Validación Jueces expertos

La entrevista semiestructurada se enfoca en tres categorías, higiene del sueño, herramientas tecnológicas y Sars-Cov-2 y luego es sometida previamente a revisión de jurados expertos, quienes verifican la validez de criterio, contenido y constructo de cada uno de las preguntas.

Fase III. Aplicación de Instrumentos, Calificación e Interpretación

Los instrumentos son aplicados a 2 (dos) estudiantes universitarios entre las edades de 20 y 25 años de edad, luego se interpretan manualmente la información cualitativa recolectada.

Fase IV. Análisis de Resultados

Los resultados de los instrumentos aplicados, serán analizados con una correlación de la entrevista semiestructurada, observación no participante y análisis teórico.

Análisis y Discusión de Resultados

A continuación, se detallarán, los resultados, análisis y su respectiva discusión de cada uno del instrumento aplicado, el cual fue implementado por dos sujetos de la universidad de pamplona entre las edades de 20 y 25 años.

Categorías	**Preguntas**	**Respuestas**	**Análisis**
Higiene del sueño	¿Qué es la higiene del sueño para usted?	Sujeto 1 Para mi es por ejemplo asearse antes de acostarse a dormir y dormir las horas adecuadas.	Referente a esta pregunta es notorio que uno de los sujetos no tiene conocimiento acerca de la higiene del sueño. Los sujetos son asertivos de que existen horas adecuadas del sueño.
		Sujeto 2 Para mí la higiene del sueño es o está enfocado en calidad del sueño, los hábitos que tenemos al dormir, si se descansa al dormir o sea es que los cuidados que le tenemos con los hábitos del sueño.	

	Describa si las horas que usted duerme en las noches son sufrientes para descansar.	Sujeto 1 No, porque normalmente duermo de 5 a 6 horas cuando lo debido es 8 horas.	Es evidente que ninguno de los sujetos duerme lo suficiente en las noches para descansar.
		Sujeto 2 Depende en algunas ocasiones las horas de sueño que tengo son pocas y no es suficiente para descansar. Por otro lado, hay días que descaso las horas necesarias.	
	¿Para usted cuantas horas de sueño son necesarias para descansar?	Sujeto 1 De 8 a 9 horas de sueño.	Las respuestas dadas por los sujetos son opuestas ya que refieren diferentes horarios para descansar.
		Sujeto 2 Para mí entre 6-8 horas.	
	Mencione que actividades rutinarias	Sujeto 1 Es las mañanas 8 a 10 am y es las tardes estudio hago trabajos por la noche entre las 7 pm a 9 pm y de 10pm a 1 am juego.	A pesar de las diferentes actividades realizadas en el día por los sujetos y concluyendo que llevan una rutina normal en el día, se evidencia que uno de

	realiza en el día y en que horarios. Describa	Sujeto 2 Me levanto entre las 8:00 a.m – 9:00 a.m Desayuno entre 9:00 a.m -10:00 a.m Me baño entre 11:00 a.m -12:00 p.m Almuerzo entre 1:00 p.m-1:30 p.m En las horas de la tarde por lo general estoy en clases.	los participantes acostumbra acostarse muy tarde por jugar.
	¿Considera que las alteraciones en el ciclo del sueño han afectado sus actividades cotidianas? (laboral, social, académico y personal). Describa	Sujeto 1 No creo normalmente me va igual así duerma lo normal o no, mi desempeño no se baja. Sujeto 2 Sí, porque al momento de realizar diferentes actividades a lo largo del día, uno puede llegar a no estar al 100% por así decirlo. También las actividades sociales se ven afectadas ya que muchas veces	Se evidencia que las respuestas de los sujetos son opuestas ya que uno refiere que sus actividades cotidianas no se ven afectadas, mientas que el otro refiere agotamiento durante el día, y en ocasiones afecta su ámbito social.

		uno amanece de malgenio y sin ganas de hacer nada.	
Uso de herramientas tecnológicas	¿Utiliza alguna herramienta tecnológica antes de dormir? Describa cual.	Sujeto 1 Si el celular normalmente para revisar las redes sociales	Ante esta pregunta se puede evidenciar que los sujetos si utilizan herramientas tecnológicas antes de dormir.
		Sujeto 2 Si, por lo general utilizo el celular para ver videos mientras me da sueño. Otras veces el computador, pero siempre es por cosas de la universidad.	
	¿Con que frecuencia utiliza las herramientas tecnológicas?	Sujeto 1 Diariamente y casi todo el día.	Es evidente que los sujetos tienen un vínculo con las herramientas tecnológicas acertando los dos en que son de uso diario.
		Sujeto 2 Diariamente.	
		Sujeto 1 Si, por que sirven para muchas cosas como para buscar información hacer trabajos estar conectados con las personas cercanas etc.	Los sujetos refieren puntos de vista diferentes ante la pregunta en la cual uno da una respuesta positiva y constructiva y el otro una respuesta más general

	¿Cree usted que las herramientas tecnológicas con una necesidad en la actualidad? ¿Por qué?	Sujeto 2 Si hoy vivimos en un mundo globalizado y se hace necesario el uso de la tecnología, pero muchas veces no lo sabemos usar o la enfocamos en otras utilidades que no son tan importantes.	dando a notar el mal uso de estas mismas.
	¿Cuándo deja de usar las herramientas tecnológicas que genera en usted? Describa.	Sujeto 1 Normalmente nada, no es como si dependiera de ellas 100%	Es evidente que para uno de los sujetos no genera nada ya que de cierta manera se puede ver que está acostumbrado a estas, mientras que el otro participante debido al uso incrementado por las circunstancias actuales el dejar la herramienta tecnológica genera descanso, pero no quita la leve necesidad de utilizarla.
		Sujeto 2 Genera un descanso y a la vez ansiedad de volver a utilizar la tecnología.	
		Sujeto 1 Si, por ejemplo en la académica sirve para buscar información facilitando un poco más la	Ante esta pregunta los sujetos dieron respuestas diferentes donde uno de ellos no fue asertivo con la respuesta por

	¿Cree usted que las herramientas tecnológicas afectan en alguna de estas áreas? académica, laboral, personal o social. ¿Por qué?	investigación igual en la laboral sirve también estar en contacto por si envían algún mensaje o correo urgente. Sujeto 2 Yo creo que si se hace un mal uso de las herramientas tecnológicas va afectar en todos esos ámbitos, porque muchas veces remplazamos muchas actividades diarias por el uso de la tecnología ya que esta tecnología nos da una similitud con esos ámbitos.	falta de comprensión, por otro lado, el otro sujeto fue preciso con la respuesta donde refiere lo que se estaba esperando, se resalta que el uso inadecuado puede afectar todas estas áreas como lo dice el sujeto y siendo asertivo.
SARS-COV-2	¿Que conoce acerca del Covid-19?	Sujeto 1 Que es un virus que afecta las vías respiratorias es de origen de Wuhan y actualmente es una pandemia. Sujeto 2 Lo básico, que es una enfermedad de carácter respiratoria que afecta a todos	Las respuestas dadas por los sujetos ratifican el conocimiento acerca del virus covid-19.

		las personas de todas las edades.	
	¿Considera usted que el confinamiento a afectado su calidad de sueño? ¿Por qué?	Sujeto 1 No porque igualmente me sigo durmiendo a las mismas horas que cuando estaba todo normal.	Las respuestas de los sujetos son totalmente diferentes ya que uno de ellos no se vio afectado por el confinamiento porque de cierta manera lleva una higiene del sueño desorganizada por lo cual no ve diferencias. Por otro lado, el otro sujeto recalca el aumento del uso de las herramientas tecnológicas siendo este el distractor primario a afectar la calidad de sueño. Es importante resaltar que uno de los sujetos nombra la ansiedad frente al confinamiento debidos a los cambios bruscos es normal que la adaptación y los nuevos
		Sujeto 2 Si claro porque aumento el uso de la tecnología, en algunos casos se puede llegar a presentar diversas enfermedades como la ansiedad, que esto lleva a que la calidad del sueño no sea la normal, llevando a un cambio en estos hábitos del sueño.	

			hábitos en casa generen repercusiones.
	¿Mencione que hábitos vinculados han cambiado debido al confinamiento?	Sujeto 1 Salir a caminar con mis amigos por la tarde cuando tenía tiempo.	Se evidencia uno de los cambios son las relaciones sociales y el salir libremente y realizar actividades físicas y recreativas. Se resalta que uno de los sujetos refiere que recuerda sueños que antes no recordaba, por tanto el confinamiento hace que la persona cree nuevos hábitos generando cambios en sí mismos y el hecho de estar siempre en casa sin poder salir y haciendo diariamente cosas similares puede hacer que el sujeto de piense tanto en como llevaba su vida, haga que a la hora de dormir estos pensamientos se reflejen en sueño reprimidos que va recordar al siguiente día debido
		Sujeto 2 La principal que se vio afectado fue en la parte física ya que en la casa no hago ninguna actividad física, otra es que ahora recuerdo los sueños, antes de la pandemia era muy raro que pasara eso.	

			a los pensamientos constantes y que antes no hacía.
	¿Considera usted que las herramientas tecnológicas durante el confinamiento han afectado los ritmos de sueño ¿por qué?	Sujeto 1 No porque en si normalmente las uso igual que antes de confinamiento y mi horario de sueño no a cambia en nada.	Frente al confinamiento para uno de los sujetos no afectado nada debido a que lleva su vida normal antes y durante haciendo notar que tiene una leve dependencia hacia la tecnología, pero para él es normal, mientas que el otro sujeto si resalta el uso incrementado de la tecnología y que de forma negativa si afecta su ritmo del sueño.
		Sujeto 2 Si porque nos volvimos más dependientes a las tecnologías y aumento el uso esto llevando a pasar más tiempo frente a un pc o celular u otros aparatos tecnológicos.	
	¿Qué efectos negativos cree usted que tiene el confinamiento por	Sujeto 1 Realmente ninguno ya que esto no afecta en nada mi horario de dormir	En esta pregunta los sujetos llevan notoriamente diferentes puntos de vista ya que uno de ellos siempre ha tenido el mismo horario de sueño, mientras el otro se ve más afecta y dependiente del celular generando algo nuevo que l no
		Sujeto 2 Los efectos negativos son que se duerme más poco, en mi caso es así ya que me quedo hasta	

	covid-19 en su calidad de sueño? Describa.	altas horas de la noche utilizando en celular y en muchas ocasiones no concilio el sueño por estar inmerso en el celular.	hacía y posibles repercusiones hacia el futuro.

Tabla 4. Análisis y discusión de resultados "entrevista semiestructurada".

Observación no Participante (análisis)

Sujeto 1	Lugar: Tame-Arauca (casa)	Fecha: 16-11-2020 Hora: 05:00pm a 06:00pm
Sujeto 2	Lugar: Pamplona, Norte de Santander	Fecha: 16-11-2020 Hora: 10:15 am a 10:45am
Objetivo de la observación no participante.	Analizar el comportamiento y la conducta que tienen los sujetos durante la entrevista semiestructurada, visualizando la comodidad, postura, disposición del sujeto durante esta de manera indirecta.	
¿Por qué es importante hacer la observación no participante?	Es importante porque en la observación no participante el sujeto actúa de manera natural ya que no tiene conocimiento de la observación que se está realizando, por tanto, se pueden obtener	

	cualidades directas y naturales de la persona para un mejor resultado.
Descripción de la observación	Postura del sujeto 1: Principiando la entrevista se tornó relajado, tranquilo y en confianza, con el pasar de los minutos se mostró incómodo.
	Postura del sujeto 2: Postura rígida, se veía cansado y preocupado, tenía un poco de afán por contestar la entrevista, para así seguir con las actividades cotidianas.
	Comportamiento sujeto 1: Colaborador, nervioso, pero pregunta lo que no entiende o no sabe de la entrevista, realiza movimiento de las manos y se toca la cara, también se observa gesticulación ante algunas preguntas, se torna chisto y en laguna de las

	preguntas, así mismo se puede visualizar que le cuesta escribir la verdad en la entrevista.
	Comportamiento sujeto 2: El participante siempre revisaba su teléfono ya que lo tenía a la mano, movía con constancia la pierna derecha, comento que no pudo dormir el día anterior por que estaba preocupado por la entrega de un trabajo que aún no había finalizado y era para el mismo día.
	Disposición del sujeto 1: Se observó que vario la disposición debido a que en los primeros minutos se mostró interesado, con el pasar de los minutos tenso y pensativo, pero finalizando tranquilo y concentrado.
	Disposición del sujeto 2: A pesar de que el sujeto no pudo conciliar el sueño el día anterior, siempre tuvo una buena disposición para contestar la entrevista y preguntar cuando lo vio necesario.

Conclusiones	Sujeto 1: Se observó de manera general que, aunque el ambiente del sujeto era favorable, quizás en él había otros distractores lo cual reflejaba en algunos momentos, pero en su totalidad se mostró dispuesto, amable y colaborador. Por otro lado, también se quiso observar si el sujeto sentía la necesidad de utilizar el celular en algún momento por lo cual no accedió en absoluto ante este.
	Sujeto 2: Se pudo observar que el sujeto, tuvo la mejor actitud con referente a responder la entrevista, pero fue notorio que presenta algo de estrés y ansiedad que afectan su estado se animó y comportamiento.

Tabla 5. Análisis y discusión de resultados "observación no participante".

Análisis Teórico

La higiene del sueño se refiere a aquellas conductas que favorecen la consolidación del sueño. Entre las más importantes destaca (Pastor , A., 2019) las siguientes: la limitación del uso de cafeína, nicotina y alcohol etílico; además, contempla aspectos relacionados con la ingesta

alimentaria, el ejercicio físico, la siesta y el ambiente del dormitorio. Así mismo incluyen factores conductuales, circadianos, alimenticios y ambientales que actúan como facilitadores o inhibidores del sueño. Pueden constituir la base del tratamiento de algunas alteraciones del sueño y siempre pueden actuar como un factor de prevención.

De esta manera con la higiene del sueño se orienta a la población a aplicar medidas que faciliten el sueño y a evitar conductas o situaciones que impidan su concreción, así mismo, orientar a un mejoramiento de hábitos tan to del sueño como de casa ya que las actividades del día bien desarrolladas dan un resultado óptimo a la hora de dormir.

Las tecnologías de información y comunicación (TIC) son una concepción amplia y a su vez muy variable, respecto a una gama de servicios, aplicaciones y tecnologías, que utilizan diversos tipos de equipos electrónicos (hardware) y de programas informáticos (software), y que principalmente se usan para la comunicación a través de las redes. (Cervera, 2008) Basado en esto, las TIC se enfatiza en ofrecer una amplia variedad de plataformas y recursos de información sirviendo a su vez como herramienta que facilitan el desarrollo del aprendizaje por medio de las redes.

Las TIC facilitan el trabajo colaborativo a través de la comunicación sincrónica o asincrónica entre los miembros de un grupo de investigación o entre grupos a nivel nacional o internacional, además del almacenamiento en línea de información, por otra parte, facilitan la comunicación de los resultados de investigación y su accesibilidad a la comunidad en general y a las comunidades científicas en particular. (Hernandez, R.M.. 2017) En referencia a lo postulado, es una herramienta con la cual se tiene un acceso ilimitado de información no solo en los ámbitos profesionales, sino también particulares llevando así la posibilidad a todos los usuarios de información amplia y verídica. Por consiguiente, si las TIC no son utilizadas adecuadamente

tendrán consecuencias a futuro que no solo van a generar una dependencia si no que consigo trae malestares físico y deterioro del sueño.

Lo que la ciencia dice acerca de los virus es que estos requieren de un hospedero para replicarse y sobrevivir, en este caso, el SARS-COV-2 es un virus que afecta directamente a los seres humanos. De acuerdo con MinSalud, (2020) La infección se produce cuando una persona enferma tose o estornuda y expulsa partículas del virus que entran en contacto con otras personas. El aislamiento social y el impacto tanto en el bienestar psicológico como en la calidad del sueño han resaltado el papel de los siguientes factores: disminución en la exposición a la luz solar, cambios en la dieta, la temperatura ambiental por el confinamiento, la reducción de la interacción social, trabajar más horas bajo circunstancias estresantes y vivir con incertidumbre e inseguridad sobre el estado de salud (Ramírez, Fontecha, & Escobar, 2020).

El confinamiento atraído consigo diversos factores desfavorables y favorables para la sociedad desde un ámbito laboral y educativo es significativo ya que se ha generado nuevos métodos de estudio y adaptaciones rápidas donde se puede incluir la tecnología como primer medio de comunicación en tiempo de pandemia por otro lado el hecho de estar en casa los tiempos cambian y consigo los hábitos, incremente en la mayoría de los casos el uso de la tecnología por largas horas en la cual el sueño se ve involucrado, donde no se toman en cuenta las horas adecuadas de descanso que por tanto se hace necesario sensibilizar y modificar el trabajo en casa y el autocuidado a una vida optima tanto del presente como hacia el futuro.

Triangulación de Datos

Entrevista Semiestructurada	**Observación no Participante**	**Análisis Teórico**	**Análisis General**
Referente a esta pregunta es notorio que uno de los sujetos no tiene conocimiento acerca de la higiene del sueño. Los sujetos son asertivos de que existen horas adecuadas del sueño.	Sujeto 1: Se observó de manera general que, aunque el ambiente del sujeto era favorable, quizás en él había otros distractores lo cual reflejaba en algunos momentos, pero en su totalidad se mostró dispuesto, amable y colaborador. Por otro lado, también se quiso observar si el sujeto sentía la necesidad de utilizar el celular en algún momento por lo cual no accedió en absoluto ante este.	La higiene del sueño se orienta a la población a aplicar medidas que faciliten el sueño y a evitar conductas o situaciones que impidan su concreción, así mismo, orientar a un mejoramiento de hábitos tan to del sueño como de casa ya que las actividades del día bien desarrolladas dan un resultado óptimo a la hora de dormir.	Debido al confinamiento podemos evidenciar que hay ciertas afecciones en los diferentes ámbitos como son el laboral, social, educativo, etc. En los jóvenes universitarios conlleva a que hagan uso inadecuado de la tecnología y tenga una mala higiene del sueño, el hecho de estar en casa implica pasar más tiempo de lo debido usando tecnología y descuidando los
Es evidente que ninguno de los sujetos duerme lo suficiente en las noches para descansar.			
Las respuestas dadas por los sujetos son opuestas ya que refieren diferentes horarios para descansar.			

A pesar de las diferentes actividades realizadas en el día por los sujetos y concluyendo que llevan una rutina normal en el día, se evidencia que uno de los participantes acostumbra acostarse muy tarde por jugar.	Sujeto 2: Se pudo observar que el sujeto, tuvo la mejor actitud con referente a responder la entrevista, pero fue notorio que presenta algo de estrés y ansiedad que afectan su estado se animó y comportamiento.	Las TIC son una herramienta con la cual se tiene un acceso ilimitado de información no solo en los ámbitos profesionales, sino también particulares llevando así la posibilidad a todos los usuarios de información amplia y verídica. Por consiguiente, si las TIC no son utilizadas adecuadamente tendrán consecuencias a futuro que no solo van a generar una dependencia si no que consigo trae	horarios de sueño y es así como la higiene del sueño se va deteriorando. Es importante recalcar que la higiene del sueño actualmente es afectada por los diferentes estímulos externos que llevan a perder la importancia que tiene el sueño ya que esto afecta la vida de forma negativa lo cual puede hacer que con el pasar del tiempo las personas puedan presentar algún trastorno del sueño. Por otro lado, y sin ser menos importante lo que se vive
Se evidencia que las respuestas de los sujetos son opuestas ya que uno refiere que sus actividades cotidianas no se ven afectadas, mientas que el otro refiere agotamiento durante el día, y en ocasiones afecta su ámbito social.			

Ante esta pregunta se puede evidenciar que los sujetos si utilizan herramientas tecnológicas antes de dormir.		malestares físico y deterioro del sueño.	actualmente por el confinamiento es de relevancia resaltar que la adaptación en casa no ha sido un proceso fácil para la sociedad ya que esto limita la vida de cierta manera por lo cual hace que las personas se vean en la obligación de buscar nuevos métodos de distracción y es aquí donde entra en juego las herramientas tecnológicas como primer método de comunicación y como objeto educativo, laboral, social, etc. Pues ante esto el
Es evidente que los sujetos tienen un vínculo con las herramientas tecnológicas acertando los dos en que son de uso diario.		El confinamiento atraído consigo diversos factores desfavorables y favorables para la sociedad desde un ámbito laboral y educativo es significativo ya que se ha generado nuevos métodos de estudio y adaptaciones rápidas donde se puede incluir la tecnología como primer medio de comunicación en tiempo de pandemia	
Los sujetos refieren puntos de vista diferentes ante la pregunta en la cual uno da una respuesta positiva y constructiva y el otro una respuesta más general dando a notar			

el mal uso de estas mismas.		por otro lado el hecho de estar en casa los tiempos cambian y consigo los hábitos, incremente en la mayoría de los casos el uso de la tecnología por largas horas en la cual el sueño se ve involucrado, donde no se toman en cuenta las horas adecuadas de descanso que por tanto se hace necesario sensibilizar y modificar el trabajo en casa y el autocuidado a una vida optima tanto del presente como hacia el futuro.	exceso de esta tecnología genera agotamiento y en algunos casos dependencia por lo que se hace necesario modificar las horas de uso y respetar las horas adecuadas del sueño.
Es evidente que para uno de los sujetos no genera nada ya que de cierta manera se puede ver que está acostumbrado a estas, mientras que el otro participante debido al uso incrementado por las circunstancias actuales el dejar la herramienta tecnológica genera descanso, pero no quita la leve necesidad de utilizarla.			
Ante esta pregunta los sujetos dieron respuestas diferentes donde uno de ellos no			

fue asertivo con la respuesta por falta de comprensión, por otro lado, el otro sujeto fue preciso con la respuesta donde refiere lo que se estaba esperando, se resalta que el uso inadecuado puede afectar todas estas áreas como lo dice el sujeto y siendo asertivo.			
Las respuestas dadas por los sujetos ratifican el conocimiento acerca del virus covid-19.			
Las respuestas de los sujetos son totalmente diferentes ya que uno de ellos no se vio			

afectado por el confinamiento porque de cierta manera lleva una higiene del sueño desorganizada por lo cual no ve diferencias. Por otro lado, el otro sujeto recalca el aumento del uso de las herramientas tecnológicas siendo este el distractor primario a afectar la calidad de sueño. Es importante resaltar que uno de los sujetos nombra la ansiedad frente al confinamiento debidos a los cambios bruscos es normal que la adaptación y los nuevos hábitos en			

casa generen repercusiones.			
Se evidencia uno de los cambios son las relaciones sociales y el salir libremente y realizar actividades físicas y recreativas. Se resalta que uno de los sujetos refiere que recuerda sueños que antes no recordaba, por tanto el confinamiento hace que la persona cree nuevos hábitos generando cambios en sí mismos y el hecho de estar siempre en casa sin poder salir y haciendo diariamente cosas similares puede hacer que el sujeto de			

piense tanto en como llevaba su vida, haga que a la hora de dormir estos pensamientos se reflejen en sueño reprimidos que va recordar al siguiente día debido a los pensamientos constantes y que antes no hacía.			
Frente al confinamiento para uno de los sujetos no afectado nada debido a que lleva su vida normal antes y durante haciendo notar que tiene una leve dependencia hacia la tecnología, pero para él es			

normal, mientas que el otro sujeto si resalta el uso incrementado de la tecnología y que de forma negativa si afecta su ritmo del sueño.			
En esta pregunta los sujetos llevan notoriamente diferentes puntos de vista ya que uno de ellos siempre ha tenido el mismo horario de sueño, mientras el otro se ve más afecta y dependiente del celular generando algo nuevo que l no hacía y posibles repercusiones hacia el futuro.			

Discusión

El uso de las herramientas tecnológicas no es algo nuevo en la sociedad es un tema amplio desde su creación, pero el pasar del tiempo trae consigo afecciones unas positivas y otras negativas, el recurrir a ellas es un método que desde lo académico y laboral es ágil que facilita el trabajo y brinda conocimiento abiertamente, también facilita la manera de comunicación y actualmente es relevante para la sociedad, así mismo lo que se vive debido al confinamiento hace que estas herramientas tecnológicas se vean necesarias para el vivir diario involucrado desde lo académico, laboral ,social, etc. Que a gran alcance son útiles para la humanidad, pero el confinamiento trae consigo repercusiones puesto que los cambios y la adaptación son bruscos ante la sociedad y que se es consciente que se trata de una pandemita que está en riesgos la vida por tanto hay que cuidarla, pero dentro de esto los hábitos nuevos donde se ve involucrada la tecnología como primera instancia y con horarios nuevos donde la mayoría de los casos son excesivos a los que se llevaba antes del confinamiento, es aquí donde el sueño se ve afectado por este fenómeno trayendo así cansancio y jornadas extensas de uso de estas sin respetar las horas de sueño necesarias y creando posibles trastornos del sueño.

Por otro lado, se conocen diferentes áreas que se ven afectadas por las 3 categorías ya nombradas, donde el área de educación/aprendizaje no es favorable desde el confinamiento para una sociedad acostumbrada a vivir presencial, desde el área social de la misma manera en que se usan las herramientas tecnológicas no siempre son para socializar con pares a distancia si no que estas se usan por horas extensas en video juegos, redes sociales, películas, etc. Que de cierta manera generan desinterés por relacionar. Así mismo se detectó desinterés por crear nuevos hábitos u

actividad diarias para el mejoramiento de la persona, trayendo consigo (pereza, desaliento, aburrimiento, etc.).

Tabla 6. Análisis y discusión de resultados "triangulación de datos".

Conclusiones

A partir de los análisis expuestos con anterioridad se puede concluir que actualmente y frente a los cambios que se viven, cabe recalcar que el tiempo de confinamiento se ven afectados contextos como lo son la parte educativa, laboral, social, entre otras. Haciendo que las personas estén más tiempo en casa, compartiendo con sus familias, realizando diferentes actividades cotidianas como trabajar desde casa, estudiar, socializar, etc. Dando más uso a la tecnología de manera constante, afectando su higiene del sueño y los horarios habituales para descansar. Así mismo, es visible que el uso de la tecnología hace parte de la vida cotidiana de las personas siendo esta una necesidad, la cual nos ayuda de cierta manera a la hora de comunicarnos con los demás y no perder contacto con ellos; entre otras cosas es por esto que nos adaptamos en el tiempo de confinamiento a los cambios del entorno.

De acuerdo a lo anterior se ratifica que el bienestar mental, físico y social desde el confinamiento y el uso excesivo de la tecnología se ha visto afectado ya que los estudiantes por las noches usan más la tecnología como distractor que durante el día, así mismo, se ven en la necesidad de revisar el celular antes de dormir sin darse cuenta pueden durar horas deteriorando el sueño y generando posibles malestares al siguiente día. Por consiguiente, desde las áreas habladas anteriormente, si la persona no tiene el descanso suficiente por las noches su rendimiento puede bajar con el tiempo traer con esto estrés, cansancio, malestares en general y constantes cambios de humor. Es así que la higiene del sueño se ve afectada por los malos hábitos que se

tiene a la hora de dormir las personas no son conscientes que, al no tener un descanso reparador, este traerá a futuro problemas en su salud mental, física y emocional.

Por otra parte, se ratifica que las herramientas tecnológicas, tienen un impacto negativo en cuanto a la higiene del sueño de las personas reflejando que en el marco del confinamiento. las personas no tenían un horario establecido para poder dormir es por esto que el uso excesivo de la tecnología por las noches hace que el sueño se vea afectado y las personas no descansen lo suficientes por las noches.

Para finalizar, es visible que existe una amplia relación entre las herramientas tecnológicas, la higiene del sueño y lo que se vive actualmente por el SARS-COV-2, siendo así que estas variables han sido un tema de relevancia que se debe tratar en la sociedad en pro de una mejor calidad de vida tanto actualmente como en un futuro. los jóvenes que están inmersos en las nuevas tecnologías están en riesgo a posibles trastornos de sueño; enfermedades cardiacas y problemas emocionales, pero con un buen asesoramiento y acompañamiento respetando las horas de sueño. se pueden programar las actividades en casa y establecer horarios adecuados de sueño. Partiendo de esto se disminuirán estas problemáticas se debe psico-educar al resto de la población para que en un futuro no muy lejano las herramientas tecnológicas no afecten su higiene del sueño.

Recomendaciones

Dentro de esta investigación y la ejecución de la misma, se evidenciaron temáticas referentes al tema principal (La tecnología y la higiene del sueño), por lo cual se recomienda a estudiantes tengan interés en esta área, formular y desarrollar investigaciones dirigidas a estas temáticas con el objetivo de profundizar en factores que intervienen en el desarrollo de una calidad de sueño y uso adecuado de la tecnología. Por otro lado, es necesario aplicar la investigación a otras poblaciones que se vieran afectadas, generando de esta manera información y datos relevantes sobre los efectos negativos del uso excesivo de la tecnología y una mala higiene del sueño que conlleva a un daño de la calidad de sueño de las personas.

Así mismo educar a las personas, sobre la importancia que tiene la higiene del sueño, las principales causas que tienen y por ultimo generar pautas de una adecuada higiene del sueño que nos permitan mitigar los trastornos de sueño. Es importante y relevante, educar a la sociedad entera sobre el papel que cumple la higiene del sueño y el uso excesivo de la tecnología, las cuales genera problemas en la vida cotidiana y en la salud de las personas, es necesario un cambio favorable a lo anterior y así poder tener una calidad de vida adecuada y sin afecciones.

Referencias Bibliográficas

Aguilar, (2012) citado por Hernández, (2017. (s.f.). Impacto de las TIC en la educación: Retos y Perspectivas. *Propósitos y Representaciones,*, 5(1), 325 - 347.

Aguirre, R. (2007). Bases anatómicas y fisiológicas del sueño. *15*(2-3), Rev. Ecuat. Neurol. Obtenido de http://revecuatneurol.com/wp-content/uploads/2015/06/Bases.pdf

Balluerka, N., Gómez, J., & Hidalgo, D. (2020). *Las consecuencias psicológicas del COVID-19 y el confinamiento*. Obtenido de https://www.ciencia.gob.es/stfls/MICINN/Universidades/Ficheros/Consecuencias_psicologicasCOVID19.pdf

Bauza. (17 de Abril de 2020). *Tecnología para afrontar la COVID-19*. Obtenido de https://home.kpmg/mx/es/home/tendencias/2020/04/tecnologia-para-afrontar-la-covid-19.html

BupaSalud. (2020). *Coronavirus*. Obtenido de https://www.bupasalud.com.co/salud/coronavirus

Carrillo, P., Ramírez, J., Magaña, K., 2013 p.p 13. (s.f.). Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. *Revista de la Facultad de Medicina (México), 56*(4), 5-15. Obtenido de Scielo

CEPAL. (2020). *La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19*. Obtenido de Repositorio CEPAL: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510_es.pdf

Cervera, 2008. (s.f.). Las Tecnologías de la Información y la Comunicación. *LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN EN LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO:*, 242.

Chacón. (05 de Junio de 2020). *Salud mental de los estudiantes, una víctima del aislamiento*. Obtenido de https://www.eltiempo.com/vida/educacion/como-esta-la-salud-mental-de-los-estudiantes-durante-el-aislamiento-503892

Chaparro, (2001) Citado por Hernández, (2017. (s.f.). Impacto de las. *Propósitos y Representaciones,*, 5(1), 325 - 347.

Colpsic. (2020). *Gestión emocional para el trabajo en casa*. Obtenido de Colpsic: https://www.colpsic.org.co/aym_image/files/GUI%CC%81A%20GESTIO%CC%81N%20EMOCIONAL%20DEL%20TRABAJO%20EN%20CASA.pdf

Congreso de Colombia Artículo 3, pág. 1. (21 de Enero de 2013). *Minsalud.* Obtenido de Ley 1616 de 2013: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf

Defensoría del Pueblo. (2008). *LA SALUD MENTAL EN COLOMBIA (PARTE I)*. Obtenido de https://www.defensoria.gov.co/public/pdf/11/salud/i1_2008.pdf

Duque, G. &. (2007). metodología para el análisis y la revisión crítica de articulos de investigacion. . *Innovar,* 7-11.

Echeburúa, E. (2016). *Abuso de internet.* Obtenido de http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/Abuso%20de%20internet.pdf

EL Congreso de Colombia, a. 2. (30 de JULIO de 2009). LEY N° 1341 30 de julio del 2009. *"POR LA CUAL SE DEFINEN PRINCIPIOS Y CONCEPTOS SOBRE LA SOCIEDAD DE LA INFORMACiÓN Y LA ORGANIZACiÓN DE LAS TECNOLOGíAS DE LA INFORMACiÓN Y LAS COMUNICACIONES - TIC-, SE CREA LA AGENCIA NACIONAL DE ESPECTRO Y SE DICTAN OTRAS DISPOSICIONES"*, págs. 1-34.

El Espectador. (2020). *Cuarentena total en Colombia por coronavirus, declara el presidente Duque*. Obtenido de https://www.elespectador.com/coronavirus/cuarentena-total-en-colombia-por-coronavirus-declara-el-presidente-duque-articulo-910489/

Fernández & Panadeiro, (2009) citado por Hernández, (2017) . (s.f.). Impacto de las TIC en la educación: Retos y Perspectivas. *Propósitos y Representaciones,,* , 5(1), 325 - 347.

Fernández, A. (2020). *¿Cómo funciona un virus?* Obtenido de La Vanguardia: https://www.lavanguardia.com/vida/junior-report/20200211/473420975426/virus-agente-infeccion-tipos-vacunas.html

Fuente & Martinez, (. (s.f.). *enciclopediasalud*. Obtenido de SUEÑO Y DESCANSO: https://www.enciclopediasalud.com/categorias/sueno-y-descanso/articulos/que-es-la-higiene-del-sueno

García, J. (2020). *La crisis del coronavirus: Tecnología contra la pandemia.*

García, López & Correa, (2018. (s.f.). USOS Y COMPETENCIAS TIC EN ESTUDIANTES DE COMUNICACIÓN SOCIAL EN NORTE DE SANTANDER. Nexus Comunicación · N° 23.

Gascueña, D. (2020). *El teletrabajo: ¿la nueva normalidad pos COVID-19?*

Gaviria, C. D. (2017). OBSERVATORIO NACIONAL DE SALUD MENTAL. *Subdirección de Enfermedades No Transmisibles* , 16-47.

Granados, (2015) citado por Hernández, (2017) . (s.f.). Impacto de las TIC en la educación: Retos y Perspectivas. *Propósitos y Representaciones*, , 5(1), 325 - 347.

Gutiérrez, A. (2012). *Telefónica Fundación.* Obtenido de https://ipmark.com/wp-content/uploads/2015/06/La_transformacion_digital-2.pdf

Gutierrez, A. (2020). *Educación en tiempos de crisis sanitaria: Pandemia y educación*. Obtenido de Dialnet-EducacionEnTiemposDeCrisisSanitaria-7437441.pdf

Hernández, G., Morales, A., Sánchez, J., & Guzmán, R. (2018). *Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.* Obtenido de https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/icsa/n10/e2.html

Hernandez, R.M.. 2017. (s.f.). Impacto de las. *Propósitos y Representaciones,*, , 5(1), 325 - 347.

Jairo Ramírez-Ortiz, J. F.-H.-C. (2020). EFECTOS DEL AISLAMIENTO SOCIAL EN EL SUEÑO DURANTE LA PNADEMIA COVID-19.

Jurado, M. (2016). Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. *Revista de neurología*, 1-27.

Kramer, A. Kramer, K. (2020). The potential impact of the Covid-19 pandemic on occupational status, work from home, and occupational mobility. *Journal of Vocational Behavior, 119*. Obtenido de Science Direct

Krüger, (2006) citado por Hernandez, (2017. (s.f.). Impacto de las TIC en la educación: Retos y Perspectivas. *Propósitos y Representaciones,*, 5(1), 325 - 347.

Marco Venegas, e. a. (2020). RECOMENDACIONES DE LA ASOCIACION COLOMBIANA DE MEDICINA DEL SUEÑO (ACMES) PARA LA PRÁCTICA DEL SUEÑO MEDICINA EN COLOMBIA DURANTE UNA PANDEMIA DE CONTINGENCIA COVID-19. *Delaware METROedicina*, 34.

Marquina, R., & Jaramillo, L. (2020). *El COVID-19: Cuarentena y su impacto psicológico en la población*. Obtenido de preprints.scielo.org › scielo › preprint › download

Martillo, M. A. (2015).

Masalán, P., Sequeida, J., & Ortíz, M. (2013). Sueños en escolares y adolescentes, su importancia y promoción a través de programas educativos. *Revista Chilena de Pediatría*, 554-564.

Medlineplus. (2018). *Salud mental*. Obtenido de https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html#:~:text=La%20salud%20mental%20incluye%20nuestro,los%20dem%C3%A1s%20y%20tomamos%20decisiones.

MinSalud. (2020). *La adaptación del ser humano frente a una nueva normalidad*. Obtenido de Ministerio de Salud y Protección Social: https://www.minsalud.gov.co/Paginas/La-adaptacion-del-ser-humano-frente-a-una-nueva-normalidad-.aspx

MinSalud. (2020). *Medidas para afrontar la covid-19 tras un mes de su llegada al pais*. Obtenido de Ministerio de Salud y Protección Social : https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Medidas-para-afrontar-la-covid-19-tras-un-mes-de-su-llegada-al-pais.aspx

Moreno, Peña & Rojas, (2020. (s.f.). Avances en el estudio del estrés y el sueño en un docente universitario. *http://laccei.org/LACCEI2020-VirtualEdition/work_in_progress/WP376.pdf*, 4. Pamplona: 18th LACCEI .

Naciones Unidas. (2020). *La educación durante la COVID-19 y después de ella*. Obtenido de https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_-_education_during_covid-19_and_beyond_spanish.pdf

OMS. (2020). *Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19).* Obtenido de Organización Mundial de la Salud.

ONSM Colombia. (2017). *GUIA METODOLOGICA PARA EL OBSERVATORIO NACIONAL DE SALUD MENTAL*. Obtenido de OBSERVATORIO NACIONAL DE SALUD MENTAL: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/guia-ross-salud-mental.pdf

OPS. (2020). *Enfermedad por el Coronavirus (COVID-19).* Obtenido de Organización Panamericana de la Salud: https://www.paho.org/es/tag/enfermedad-por-coronavirus-covid-19

Ozamiz, N., Dosil, M., Picaza, M., & Mondragón, N. (2020). *Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el*

norte de España. Obtenido de https://www.scielosp.org/article/csp/2020.v36n4/e00054020/

Parada, (2017. (s.f.). *FACTORES CLAVES DE EXITO PARA LA INCLUSIÓN DE ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD VISUAL INCORPORANDO LAS TIC: PROPUESTA DE MEJORAMIENTO PARA LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA*. Pamplona, Colombia: Copyright © 7.

Parra 2012 Citado por Hernández, 2017. (s.f.). Impacto de las TIC en la educación: Retos y Perspectivas. *Propósitos y Representaciones*,, 5(1), 325 - 347.

Pastor , A. (2019). *¿Qué es la higiene del sueño y por qué es importante para nuestra salud?* Obtenido de Objetivo Bienestar : https://www.objetivobienestar.com/que-es-higiene-del-sueno-y-por-que-salud_12943_102.html

Patel, V., et al., 2014 p.p 93. (s.f.). GLOBAL MENTAL HEALTH. PRINCIPLES AND PRACTICE. *Mente y Cerebro*, 93-94. Obtenido de https://www.investigacionyciencia.es/files/18312.pdf

Pin, G., Sampedro, M., 2018 p.p 358. (s.f.). Fisiología del sueño y sus trastornos. Ontogenia y evolución del sueño a lo largo de la etapa pediátrica. Relación del sueño con la alimentación. Clasificación de los problemas y trastornos del sueño. *Pediatria Integral 2018*, 358–371. Obtenido de https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2018/xxii08/02/n8-358-371_ManuelSampedro.pdf

Platan. (2017). Somnolencia diurna excesiva e higiene del sueño en adultos trabajadores de España. Anales del Sistema Sanitario de Navarra. *Somnolencia diurna excesiva e higiene del sueño en adultos trabajadores de España*, 41(3), 329-338.

portalfarma, . (2020). Obtenido de https://www.portalfarma.com/Profesionales/campanaspf/Asesoramiento-salud-publica/infeccion-coronavirus-2019-nCoV/Paginas/default.aspx

Portilla Maya S, D. L. (2018). calidad del sueño y de la somnolencia diurna excesiva en universitarios. *Hacia Promoc. Salud.*, 24 (1): 84-96.

Pradas, (. (05 de noviembre de 2018). *Salud mental: definición según la psicología.* Obtenido de https://www.psicologia-online.com/salud-mental-definicion-segun-la-psicologia-4196.html

Pradas, C. . (2018). *Salud mental: definición según la psicología*. Obtenido de Psicología-Online: https://www.psicologia-online.com/salud-mental-definicion-segun-la-psicologia-4196.html#:~:text=La%20salud%20mental%20es%20aquella%20que%20se%20refiere,mantener%20un%20estado%20correcto%20de%20salud%20en%20general.

Puerto, M., Rivero, D., Sansores, L., Gamboa, L., & Sarabia, L. (2020). *Somnolencia, hábitos de sueño y uso de redes sciales en estudiantes universitarios*. Obtenido de https://www.redalyc.org/pdf/292/29242799009.pdf

Ramiez, R. (2008). *El telefono movil y la vida cotidiana*. Obtenido de https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/4156/rrp1de1.pdf

Ramírez, J., Fontecha, J., & Escobar, F. (2020). *Efectos del aislamiento social en el sueño durante la pandemia Covid-19.* Obtenido de https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/download/801/1094/1146.

Redolar. (2020). *El confinamiento puede afectar a la calidad del sueño o al número total de horas que se duerme*. Obtenido de https://www.uoc.edu/portal/es/news/actualitat/2020/182-confinamiento-sueno.html

Reut. G, et al. (2020). The Impact of COVID-19 Related School Shutdown on Sleep in Adolescents: A Natural Experiment. *Sleep Medicine*.

Rodríguez González-Moro, M. G.-G.-M. (2018). Somnolencia diurna excesiva e higiene del sueño en adultos trabajadores de España. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 41(3), 329-338.

Rodríguez, 2012 citado por Hernández, 2017. (s.f.). Impacto de las TIC en la educación: Retos y Perspectivas. *Propósitos y Representaciones*,, 5(1), 325 - 347.

Rodríguez, É. (2020). *Impacto económico, social y político del Covid-19*. Obtenido de https://www.fundacioncarolina.es/wp-content/uploads/2020/04/AC-24.-2020.pdf

Rojas, L., Castaño, G., Restrepo, D., 2018 . (s.f.). Salud mental en Colombia. Un análisis crítico. *Revista CES Medicina, 32*(2), 129-140. Obtenido de Scielo

Sabillon 2020. (s.f.). Calidad de sueño y somnolencia diurna en estudiantes de medicina y cirugia de una universidad de san pedro sula,Honduras. *Revista Medica De La Universidad De Costa Rica, 14*(1), 10.

Salmerón, 2. (2016). *El mal uso de las nuevas tecnologías: germen de patologías digitales entre niños y adolescentes*. Obtenido de https://www.consalud.es/saludigital/47/el-mal-uso-de-las-nuevas-tecnologias-germen-de-patologias-digitales-entre-ninos-y-adolescentes_41403_102.html: https://www.consalud.es/saludigital/47/el-mal-uso-de-las-

nuevas-tecnologias-germen-de-patologias-digitales-entre-ninos-y-adolescentes_41403_102.html

Sampieri Cap,12. (2014). *Metodoligia de la investigacion.* Mexico.: Sexta edición, McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.

Sequeida, J., Masalán, P., & Ortiz, M. (2013). *Revista Scielo.* Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062013000500012

Sierra, J., Jimenéz, C., & Martín, J. (2002). *Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño*. Obtenido de https://www.redalyc.org/pdf/582/58262505.pdf

Sociedad Española de Psiquiatría. (2017). *Dormir bien.* Obtenido de http://www.sepsiq.org/file/Royal/DORMIR%20BIEN.pdf

Teletrabajo. (2019). *¿Qué es Teletrabajo?* Obtenido de https://www.teletrabajo.gov.co/622/w3-article-8228.html

Trujillo, 2015. (s.f.). Análisis del impacto de las herramientas tecnológicas de E-LEARNING como beneficio en el proceso enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de la comunicación social. 137.

Trujillo, M. (Marzo de 2015). *Universidad Politécnica Salesiana.* Obtenido de https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/10364/1/UPS-GT001384.pdf

Unad, (. (2018). *Trastornos y nuevas enfermedades asociadas al mal uso de la tecnología.* Obtenido de https://noticias.unad.edu.co/index.php/gidt/2197-trastornos-y-nuevas-enfermedades-asociadas-al-mal-uso-de-la-tecnologia

UNICEF. (2020). *¿Cómo se contempla la vuelta a la escuela durante la pandemia de la COVID-19? Lo que los padres y madres deben saber sobre la reapertura de las escuelas en la era del coronavirus*. Obtenido de UNICEF: https://www.unicef.org/es/coronavirus/como-contempla-vuelta-escuela-durante-pandemia-covid19

Urzúa, A., Vera, P., Caqueo, A., & Polanco, R. (2020). *La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19*. Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v38n1/0718-4808-terpsicol-38-01-0103.pdf

Valderrama, 2012 citado por Hernández, 2017. (s.f.). Impacto de las TIC en la educación: Retos y Perspectivas. *Propósitos y Representaciones,*, 5(1), 325 - 347.

Vidal, J. (2018). *Conducta e inmunidad*. Obtenido de http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/26462/1/conducta%20e%20inmunidad.pdf

Vives, J. (2020). *Las consecuencias del coronavirus en la educación*. Obtenido de La Vanguardia: https://www.lavanguardia.com/vida/junior-report/20200521/481301440952/consecuencias-educacion-coronavirus.html

Apéndices

Apéndice A. Formato Entrevista a Estudiantes Universitarios

Objetivo: Analizar el impacto que genera el uso de las herramientas tecnológicas en el trabajo remoto durante el confinamiento por el SARS-COV-2/COVID-19 mediante una investigación cualitativa (estudio de caso), que favorezca la promoción de hábitos de higiene del sueño en los estudiantes universitarios.		
Categoría	**Preguntas**	**Respuestas**
Higiene del sueño	¿Cuántas horas duerme en las noches?	
	¿Qué ha escuchado o que es para usted la higiene del sueño?	
	¿Cómo considera su higiene del sueño? Describa	

	¿Cree que la higiene del sueño afecta su salud? Describa	
	¿Cree usted que la higiene del sueño ha causado algún malestar físico o mental en usted? Describa	
Uso de herramientas tecnológicas	¿Utiliza alguna herramienta tecnológica antes de dormir? Describaba cual.	
	¿Con que frecuencia cree usted que utiliza las herramientas tecnológicas? ¿Más durante el día? o más durante la noche? ¿Por qué?	

	¿Cree usted que las herramientas tecnológicas son una necesidad en la actualidad? ¿Por qué?	
	¿Cuál es la frecuencia con la que utiliza las herramientas tecnológicas en su mayoría de tiempo? y cuánto tiempo les dedica?	
	¿Cree usted que las herramientas tecnológicas afectan el área académica? ¿Por qué?	
	¿Que conoce acerca del covid-19?	

SARS-COV-2		
	¿Considera usted que el confinamiento a afectado su la calidad de sueño? ¿Por qué?	
	¿Describa que hábitos han cambiado debido al confinamiento? Describa	
	¿Considera usted que la calidad académica ha sido buena durante con el confinamiento? ¿por qué?	
	¿Qué efectos negativos cree usted que tiene el confinamiento por covid-19	

	en su calidad de sueño? Describa	

OBSERVACIONES: _____

_____

_____

Apéndice B. Formato Jueces Expertos

Entrevista a Estudiantes Universitarios

Objetivo: Analizar el impacto que genera el uso de las herramientas tecnológicas en el trabajo remoto durante el confinamiento por el SARS-COV-2 mediante una investigación cualitativa (estudio de caso), que favorezca la promoción de hábitos de higiene del sueño en los estudiantes universitarios.

Categoría	Ítems	Pertinente	No Pertinente	Pertinente con Observaciones
	¿Cuántas horas duerme en las noches?			

Higiene del sueño	¿Qué ha escuchado o que es para usted la higiene del sueño?			
	¿Cómo considera su higiene del sueño? Describa			
	¿Cree que la higiene del sueño afecta su salud? Describa			
	¿Cree usted que la higiene del sueño ha causado algún malestar físico o mental en usted? Describa			
	¿Utiliza alguna herramienta tecnológica antes de dormir? Descriaba cual.			

Uso de herramientas tecnológicas	¿Con que frecuencia cree usted que utiliza las herramientas tecnológicas?			
	¿Más durante el día? o más durante la noche? ¿Por qué?			
	¿Cree usted que las herramientas tecnológicas son una necesidad en la actualidad? ¿Por qué?			
	¿Cuál es la frecuencia con la que utiliza las herramientas tecnológicas en su mayoría de tiempo? y cuánto tiempo les dedica?			

	¿Cree usted que las herramientas tecnológicas afectan el área académica? ¿Por qué?			
SARS-COV-2	¿Que conoce acerca del sars-cov-2?			
	¿Considera usted que el confinamiento a afectado su la calidad de sueño? ¿Por qué?			
	¿Describa que hábitos han cambiado debido al confinamiento? Describa			

	¿Considera usted que la calidad académica ha sido buena durante con el confinamiento? ¿por qué?			
	¿Qué efectos negativos cree usted que tiene el confinamiento por sars-cov-2 en su calidad de sueño? Describa			

OBSERVACIONES:

Nombre Del Juez Experto: _____

Docente Programa De Psicología

Apéndice C. Aplicación de la entrevista semiestructurada 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Cristian Andrés Arévalo Moren, identificado con cédula de ciudadanía número 007678208 de Tame-Arauca, acepto participar como informante del trabajo de grado de las estudiantes Lilian Daniela Riaño Martínez y Jenny Yorley Meneses Gelvez del programa de psicología de la universidad de pamplona dirigido a "El uso de la tecnología y su impacto en la higiene del sueño en el marco del confinamiento por SARS-COV-2" donde se me aplicará una Entrevista semiestructurada.

Entiendo que toda la información concerniente a mis datos personales será netamente confidencial, y no será entregada a ninguna institución externa o individuo sin mi consentimiento. Autorizo que el resultado de la investigación será con fines explícitamente académicos. La cual favorecerá los hábitos de vida saludables referente al análisis de este mismo.

Formato Entrevista a Estudiantes Universitarios

Objetivo: Analizar el impacto que genera el uso de las herramientas tecnológicas en el trabajo remoto durante el confinamiento por el SARS-COV-2/COVID-19 mediante una investigación cualitativa (estudio de caso), que favorezca la promoción de hábitos de higiene del sueño en los estudiantes universitarios.		
Categoría	**Preguntas**	**Respuestas**
	¿Qué es la higiene del sueño para usted? Describa	Para mi es por asearse antes de acostarse a dormir y dormir las horas adecuadas.

Higiene del sueño		
	Describa si las horas que usted duerme en la noche son suficientes para descansar.	No porque normalmente duermo de 5 a 6 horas cuando lo debido es 8 horas
	¿Para usted cuantas horas de sueño son necesarias para descansar? Describa	De 8 a 9 horas de sueño
	¿Mencione que actividades rutinarias realiza en el día y en que horarios? describa	Es las mañanas 8 a 10 am y es las tardes estudio ago. trabajos por la moche entre las 7 pm a 9 pm y de 10pm a 1 am juego o
	¿Considera que las alteraciones en el ciclo del sueño han afectado sus actividades cotidianas? (laboral, social, académico, personal). Describa	No creo normalmente me va igual asi duerma lo normal o no mi desempeño no se baja.

Uso de herramientas tecnológicas	¿Utiliza alguna herramienta tecnológica antes de dormir? Describa cual.	Si el celular normalmente para revisar las redes sociales
	¿Con que frecuencia utiliza las herramientas tecnológicas?	diariamente y casi todo el día
	¿Cree usted que las herramientas tecnológicas son una necesidad en la actualidad? ¿Por qué?	Si por que sirven para muchas cosas como para buscar información hacer trabajos estar conectados con las personas cercanas etc.
	¿Cuándo deja de usar las herramientas tecnológicas que genera en usted? Describa	Normalmente nada nos es como si dependiera de ellas 100%

	¿Cree usted que las herramientas tecnológicas afectan en alguna de estas áreas? académica, laboral, personal o social. ¿Por qué?	Si por ejemplo en la académica sirve para buscar información facilitando un poco más la investigación igual en la laboral sirve también estar en contacto por si envían algún mensaje o correo urgente
SARS-COV-2	¿Que conoce acerca del Covid 19?	Que es un virus que afecta las vías respiratorias es de origen de Wuhan y actualmente es una pandemia.
	¿Considera usted que el confinamiento a afectado su calidad de sueño? ¿Por qué?	No porque igualmente me sigo durmiendo a las mismas horas que cuando estaba todo normal
	¿Mencione que hábitos vinculados han cambiado debido al confinamiento?	Salir a caminar con mis amigos por la tarde cuando tenía tiempo

Apéndice D. Aplicación de la entrevista semiestructurada 2

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Andrés Felipe Conde Carvajal, identificado con cédula de ciudadanía número 1.094.276.629 de Pamplona, acepto participar como informante del trabajo de grado de las estudiantes Lilian Daniela Riaño Martínez y Jenny Yorley Meneses Gelvez del programa de psicología de la universidad de pamplona dirigido a "El uso de la tecnología y su impacto en la higiene del sueño en el marco del confinamiento por SARS-COV-2" donde se me aplicará una Entrevista semiestructurada.

Entiendo que toda la información concerniente a mis datos personales será netamente confidencial, y no será entregada a ninguna institución externa o individuo sin mi consentimiento. Autorizo que el resultado de la investigación será con fines explícitamente académicos. La cual favorecerá los hábitos de vida saludables referente al análisis de este mismo.

Formato Entrevista a Estudiantes Universitarios

Objetivo: Analizar el impacto que genera el uso de las herramientas tecnológicas en el trabajo remoto durante el confinamiento por el SARS-COV-2/COVID-19 mediante una investigación cualitativa (estudio de caso), que favorezca la promoción de hábitos de higiene del sueño en los estudiantes universitarios.		
Categoría	**Preguntas**	**Respuestas**
	¿Qué es la higiene del sueño para usted? Describa	Para mí la higiene del sueño es o está enfocado en calidad del sueño, los hábitos que tenemos al dormir, si se descansa al dormir o sea es que los cuidados que le

Higiene del sueño		tenemos con los hábitos del sueño.
	Describa si las horas que usted duerme en la noche son suficientes para descansar.	Depende en algunas ocasiones las horas de sueño que tengo son pocas y no es suficiente para descansar. Por otro lado, hay días que descaso las horas necesarias.
	¿Para usted cuantas horas de sueño son necesarias para descansar? Describa	Para mí entre 6-8 horas
	¿Mencione que actividades rutinarias realiza en el día y en que horarios? describa	Me levanto entre las 8:00 a.m – 9:00 a.m Desayuno entre 9:00 a.m -10:00 a.m Me baño entre 11:00 a.m -12:00 p.m Almuerzo entre 1:00 p.m-1:30 p.m En las horas de la tarde por lo general estoy en clases.
	¿Considera que las alteraciones en el ciclo del sueño han	Si, porque al momento de realizar diferentes actividades a lo largo

	afectado sus actividades cotidianas? (laboral, social, académico, personal). Describa	del día, uno puede llegar a no estar al 100% por así decirlo. También las actividades sociales se ven afectadas ya que muchas veces uno amanece de malgenio y sin ganas de hacer nada.
Uso de herramientas tecnológicas	¿Utiliza alguna herramienta tecnológica antes de dormir? Describa cual.	Si, por lo general utilizo el celular para ver videos mientras me da sueño. Otras veces el computador, pero siempre es por cosas de la universidad.
	¿Con que frecuencia utiliza las herramientas tecnológicas?	Diariamente.
	¿Cree usted que las herramientas tecnológicas son una necesidad en la actualidad? ¿Por qué?	Si hoy vivimos en un mundo globalizado y se hace necesario el uso de la tecnología, pero muchas veces no lo sabemos usar o la enfocamos en otras utilidades que no son tan importantes.

	¿Cuándo deja de usar las herramientas tecnológicas que genera en usted? Describa	Genera un descanso y a la vez ansiedad de volver a utilizar la tecnología.
	¿Cree usted que las herramientas tecnológicas afectan en alguna de estas áreas? académica, laboral, personal o social. ¿Por qué?	Yo creo que si se hace un mal uso de las herramientas tecnológicas va afectar en todos esos ámbitos, porque muchas veces remplazamos muchas actividades diarias por el uso de la tecnología ya que esta tecnología nos da una similitud con esos ámbitos.
SARS-COV-2	¿Que conoce acerca del covid 19?	Lo básico, que es una enfermedad de carácter respiratoria que afecta a todos las personas de todas las edades.
	¿Considera usted que el confinamiento a afectado su calidad de sueño? ¿Por qué?	Si claro porque aumento el uso de la tecnología, en algunos casos se puede llegar a presentar diversas enfermedades como la ansiedad, que esto lleva a que la calidad del sueño no sea la normal, llevando a

Apéndice F. Folleto "objetivo específico"

Las TIC, ¿las has escuchado? y ¿sabes qué son?



Son la tecnología de la información y la comunicación (celulares, portátiles, televisores, etc.). herramientas que son utilizadas diariamente.

¿Qué es higiene del sueño?



La higiene del sueño se define como un conjunto de comportamientos y recomendaciones ambientales destinadas a promover el sueño saludable, desarrollada originalmente para su uso en el tratamiento del insomnio leve a moderado. Permitiendo asegurar descanso en el individuo Luque, (2016).

PROMOCIÓN DE LA HIGIENE DEL SUEÑO



Lilian Daniela Riaño Martínez
Jenny Yorley Meneses Gelvez

Tips para cuidar de ti mismo



- Establecer horarios de sueño regulares, acostándose y levantándose siempre a la misma hora.
- Mantener unos horarios de siesta (no más de 20-30 minutos).
- No tener a la vista ningún reloj, en el que pueda ver la hora, cuando intente dormir.
- Evitar tomar cafeína, te, alcohol, tabaco, etc.



- Tomar una cena ligera y esperar una o dos horas para acostarse.
- Realizar ejercicio físico moderado de manera regular por la tarde y siempre al menos tres horas antes de ir a dormir para evitar estar sobre activos.
- Es necesario mantener un ambiente adecuado que favorezca y ayude a conciliar el sueño. Conservando una temperatura adecuada y unos niveles mínimos de luz y ruido.



- No realizar en la cama tareas que implique actividad mental (leer, ver televisión, usar celular, etc.)

- Se puede realizar un ritual antes de acostarse que incluya conductas relajantes como escuchar música tranquila, beber un vaso de leche caliente, lavarse los dientes, etc.
- Evitar la exposición a la luz brillante a última hora de la tarde y por la noche si existe problemas para conciliar el sueño.



Programar las tareas que necesiten alguna herramienta tecnológica durante día y respeta los horarios de sueño, cuida de tu bienestar mental, físico y social.