



Nombre del Alumno: Andrea Citlali Maza López

Nombre del tema: Conclusión de Tesis

Parcial: Tercero

Nombre de la Materia: Seminario de Tesis

Nombre del profesor: Jesús Isaías León Arguello

Nombre de la Licenciatura: medicina humana

Octavo semestre

Comitán de Domínguez, Chiapas, 26 de mayo del 2024

Conclusión

La presente investigación arroja luz sobre la calidad del sueño en alumnos, revelando un promedio de sueño de 6.8 horas y destacando el estrés como la causa más común de insomnio, afectando al 73% de la población estudiada. Estos hallazgos apuntan a importantes consideraciones sobre la salud y el bienestar de los alumnos, así como a la necesidad de estrategias de intervención dirigidas a mejorar la calidad del sueño y gestionar el estrés en entornos académicos.

En primer lugar, el promedio de sueño de 6.8 horas, aunque dentro de los límites recomendados, plantea preocupaciones sobre la posible acumulación de privación del sueño a lo largo del tiempo. La literatura científica ha destacado consistentemente la importancia de 7-9 horas de sueño para el rendimiento cognitivo, la salud mental y física. Este promedio inferior podría tener implicaciones para el rendimiento académico y la salud a largo plazo de los alumnos.

En segundo lugar, la alta prevalencia del estrés como causa de insomnio, afectando a casi tres cuartas partes de la muestra, resalta la necesidad crítica de implementar intervenciones específicas para abordar este factor desencadenante. Estrategias como programas de gestión del estrés, sesiones de conciencia y técnicas de relajación podrían ser fundamentales para mitigar los efectos adversos del estrés en el sueño y mejorar el bienestar general de los alumnos. Además, la correlación entre el estrés y la calidad del sueño destaca la compleja interacción entre factores psicológicos y la salud del sueño. La comprensión profunda de esta relación podría llevar al desarrollo de intervenciones más efectivas y personalizadas que aborden no solo la cantidad de sueño, sino también los factores subyacentes que contribuyen al estrés y, por ende, al insomnio.

En conclusión, la investigación subraya la importancia de adoptar un enfoque holístico hacia la salud de los alumnos, reconociendo la relación intrincada entre la calidad del sueño y el estrés.