

Análisis del desvelo en el estado anímico de estudiantes de psicología en CEUTEC La Ceiba

Wilmer Rosales, Anahí Bardales, Ariana Sandoval, Jirleth Vides, Sol Echeverría Carrera de Psicología, Centro Universitario Tecnológico CEUTEC, La Ceiba, Honduras

Antecedentes

- El desvelo puede ser causado por varios factores dependiendo la persona que lo padezca, constantemente esto se debe a distintos problemas como el estado de ánimo o el estrés. El propósito de la siguiente investigación es descubrir cuál es la influencia que tiene el desvelo en los estudiantes de la carrera de Psicología de CEUTEC-La Ceiba, sobre su estado anímico, descubriendo la relación existente entre los malos hábitos de sueño en la vida de estos estudiantes que se encuentran cursando la clase de Intervención Psicosocial y Comunitaria de la carrera de Psicología. La investigación será realizada en el campus de CEUTEC, en la ciudad de La Ceiba, Atlántida. Donde se ha seleccionado a la antes mencionada asignatura, siendo esta la población seleccionada de estudiantes dentro la carrera de Psicología.

Objetivo

- Identificar los efectos que tiene el desvelo en el estado anímico de los estudiantes de Psicología de CEUTEC La Ceiba en la clase de Intervención Psicosocial y Comunitaria.



Metodología

Para esta investigación se utilizó un enfoque cualitativo. Como técnica de recolección de datos se utilizó un instrumento de diseño propio, una entrevista escrita individualizada con preguntas abiertas. Se aplicó el instrumento a 15 estudiantes de la carrera de Psicología, los cuales debían responder siete preguntas que estaban relacionadas con lo que se quería investigar, correlacionando la falta de sueño con distintos problemas que traen consigo el desvelo; algunas de las respuestas obtenidas fueron: "con sueño y dolor de cabeza" respondiendo a respuestas físicas, o hacia los efectos emocionales "Malhumor o cansancio". obtener los datos necesarios, se analizó la información colocando los datos agrupados con subtemas, para proseguir con los datos de manera ordenada. Los programas utilizados para tabular los datos fueron Microsoft Excel y Word 2019.

Resultados

A través del análisis y la discusión que se realizó sobre las respuestas obtenidas durante la investigación se lograron comprobar diversos aspectos sobre la relación que existe entre el desvelo y el estado de ánimo. La mayoría de los estudiantes que cursan Psicología en Ceutec mencionaron desvelarse frecuentemente, y aseguraron que esto tiene efectos negativos en su bienestar físico y emocional, de manera más específica solamente una de las 15 personas mencionó que el desvelo no tiene efectos negativos en su diario vivir. Se encontró que gran parte lo hace debido a la carga académica; sin embargo, también surgió mucho el tema de la procrastinación y malos hábitos de sueño. Buena parte de los alumnos alteraron su horario de sueño y se acostaron a altas horas de la madrugada en actividades de ocio como ser las redes sociales. Muchos de los estudiantes universitarios tuvieron un estilo de sueño desorganizado y una gestión del tiempo muy comprometedor una tendencia que se vio en más de la mitad de los estudiantes entrevistados.



Fig. #1 Consecuencias del desvelo en el estado anímico.

Fig. #2 Manera en la que se sobrelleva las consecuencias del desvelo.



Fig. #3 Razones del desvelo, Horario para un buen descanso, Diferencia en el estado de ánimo comparando un buen sueño con una noche de desvelo.

Conclusiones

La vigilia incide directamente en el estado de ánimos de los estudiantes, y este genera emociones y sensaciones negativas, las cuales pueden llegar a perjudicar su estilo de vida y las relaciones interpersonales. Debido a las implicaciones negativas que tiene el desvelo se considera importante que las personas posean un horario de sueño equilibrado, y que duerman lo suficiente.

Contacto: wilmerrosales@unitec.edu
Conflicto de interés: ninguno