Hidalguense evalúa el impacto de la higiene del sueño en estudiantes

Minerva Granillo, Líder de **Bienestar Estudiantil** del **Tec de Monterrey** campus Hidalgo, se encuentra desarrollando un programa de**higiene del sueño** en conjunto con Adriana Tenorio líder de Mentores de Bienestar y Andrómeda Valencia de la Universidad Áutónoma del Estado de Hidalgo .

El programa tiene como propósito **evaluar el impacto** de la higiene del sueño en el **rendimiento académico** y la **regulación emocional** de los estudiantes.

El proyecto se encuentra en la **fase de implementación** y está siendo probado en el área de preparatoria de campus Hidalgo, expuso la psicóloga Granillo.

Asimismo, agregó que la intervención consiste en**impartir cursos** sobre la higiene del sueño ysu importancia.

Estudiante dormido sobre banca con libreta sobre sus ojos

Igualmente sugiere el uso de una **aplicación**,generada por su equipo, y sesiones de terapia para complementar las intervenciones, **maximizando así el impacto** del seguimiento.

La psicóloga espera, en caso de ser exitoso, que este programa sea implementado a **nivel nacional,** no solo dentro de la institución sino que también sea adoptado por toda la República.

Explica que con los datos recabados se podría realizar un **estudio epidemiológico** que permita entender de mejor manera el **impacto de la higiene del sueño** en la vida de un estudiante y su rendimiento académico.

Granillo remarca que esta información se podría utilizar para **generar materiales** de apoyo, campañas, guías de salud, o incluso intervenciones a gran escala.

La psicóloga comenta que busca mejorar la calidad de sueño y rendimiento de los aplicantes, **impactando su vida** dentro y fuera del aula.

"Se viene una ola de problemas de salud mental muy importantes, parte de ella es la calidad del sueño".

Minerva desarrolló este programa en su **maestría** y una vez dentro de la institución, tomó la oportunidad de implementarlo en la comunidad escolar.

Comentó que el proyecto se enfoca en **ayudar a los jóvenes** a hacer **conciencia** sobre la higiene del sueño y sus **afectaciones** logrando así mejorar sus patrones de descanso.

La importancia de la higiene del sueño

“El tener una mala calidad del sueño va relacionado con la cuestión emocional”, remarca Granillo.

Explica que algunos de los **efectos** que tiene la mala higiene del sueño son: irritabilidad, tristeza, alteración a la capacidad cognitiva, reducción del tiempo de atención y afecciones a la memoria.

Mujer durmiendo sobre libro

Asimismo, la psicóloga puntualizó el **efecto de la pandemia** en la alteración de la salud mental en los jóvenes y sus consecuencias en los ciclos de sueño.

“Se viene una ola de problemas de salud mental muy importante, parte de ella es la calidad del sueño y es uno de los pequeños granitos de arena en los que hay que trabajar”, agregó.

“El Tec es como un buffet, no solo para los estudiantes sino también para nosotros los colaboradores”, remarcó.

La psicóloga puntualizó que ella ha **aprovechado los recursos** de la institución para en beneficio de las y los estudiantes.

Por su vasta trayectoria en el área este último año y respaldada por su propuesta para el campus, Minerva Granillo fue acreedora al premio a la **Formación LiFE** en su séptima edición.

“Es algo que yo no me esperaba pero estoy muy contenta y muy agradecida con todos ustedes los estudiantes y mis compañeros que me han ayudado y me han enseñado mucho en este camino”, concluyó Minerva.

LEER MÁS: