

## BOLETIN DE PRENSA

Boletín No. 3833  
Ciudad Universitaria, 10 de junio de 2021.

### Expectativas de regresar a las actividades presenciales provoca ansiedad

En un año una persona duerme en promedio 3 mil horas, después del confinamiento y haber cambiado los hábitos de sueño, la expectativa de regresar a las actividades presenciales provoca ansiedad en las personas, expuso Ulises Jiménez Correa, investigador de la Clínica de Trastornos del Sueño de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

En el marco de la investigación *Sueño, emociones y Covid-19*, organizada por la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos (UAEM), el pasado 9 de junio Ulises Jiménez impartió la conferencia virtual *Higiene del sueño*, en la que aseguró que existen diferentes factores que afectan el dormir en las personas, entre los que destacó el exceso de tiempo en la cama, frente a la televisión o el celular, el sedentarismo, las preocupaciones, creencias o actitudes.

Jiménez Correa habló sobre qué es el sueño, cómo estamos diseñados para dormir desde un punto de vista genético o estructural en el cerebro y posteriormente, expuso el tema del tratamiento cognitivo conductual para el insomnio, como una de las alternativas principales contra este padecimiento antes de pasar al uso de psicofármacos.

El especialista comentó que dentro de la clínica de trastornos del sueño, una vez que se reporta al insomnio como el problema, se dan planes de tratamiento personalizados para cada paciente, con técnicas de relajación que son muy importantes.

Explicó que hay factores de pensamiento que intervienen en la calidad del sueño, como la exposición a la luz natural respecto a la oscuridad en la noche, el ejercicio en la mañanas y tardes para activarse, el uso adecuado de la recámara, la relevancia de la alimentación, evitar el uso de celular, tableta o comer en la recámara, y todos ellos factores que deterioran la calidad y cantidad del sueño.

Agregó que con el tratamiento cognitivo conductual, se han tenido beneficios a largo plazo en los pacientes, “estudios de un año han reportado que los pacientes han podido dormir bien con tratamientos conductuales breves para el insomnio”, expuso.

La académica Bernarda Téllez Alanís, explicó que esta conferencia que se realizó de manera virtual a través de la cuenta de Facebook *Facultad de Psicología UAEMorelos*, en el marco de la investigación de tesis de Ana Ixcel Pérez Amezcua, estudiante de esta unidad académica.

Finalmente, Ulises Jiménez, agradeció la invitación de la facultad, con la cual tiene ocho años de colaboración y se han generado diferentes proyectos de investigación en apoyo a los estudiantes y a la sociedad.

*Por una humanidad culta*  
Una Universidad de excelencia