



Definir bien sus horarios es uno de los consejos que da la psicóloga del DOP, Mariela Azurdia. *(Imagen tomada de freepik.es).*

Departamento de Orientación y Psicología

## **Aislamiento social provoca trastornos en el sueño de las personas**

28 de Abril 2020 Por: [Noemy Chinchilla Bravo](#) <sup>[1]</sup>

Tener horarios definidos para despertar, acostarse, hacer sus comidas y ejercitarse; entre las principales recomendaciones

**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).

Ante ello, el **Departamento de Orientación y Psicología (DOP)** [2], junto a la **Vicerrectoría de Vida Estudiantil y Servicios Académicos** [3] (Viesa), brinda algunas recomendaciones para combatir el insomnio, a estudiantes y funcionarios del **Tecnológico de Costa Rica (TEC)** [4], para que las apliquen, durante el aislamiento social provocado por el nuevo Coronavirus.

Para la psicóloga del DOP, Mariela Azurdia Molina, las recomendaciones van enfocadas en temas como: mantener horarios para la alimentación, actividad física, trabajo y estudio, y disfrutar de espacios de ocio.

## Recomendaciones

- Mantenga el mismo horario para dormir y para despertar antes del aislamiento social por el COVID-19.
- Si le es posible, evite el uso del dormitorio para estudiar o para trabajar.
- Tenga horarios definidos para despertar, acostarse, hacer las comidas, ejercitarse, trabajar, estudiar y tener espacios de ocio.
- Evite automedicarse para conciliar el sueño. La única persona que debe recetarle un medicamento para el sueño es un profesional en medicina.
- Evite utilizar pantallas (celular, computadora o televisión) al menos media hora antes de dormir, ya que la luz blanca que emiten estos dispositivos disminuye la cantidad de melatonina (hormona que regula el sueño) que segrega su cuerpo.
- Si está acostumbrado a dormirse viendo televisión y esto más bien le ayuda, no deje de hacerlo. Eso sí, programe el apagado de su televisor.
- Disminuya el consumo de cafeína a lo largo del día. Ésta se encuentra en el café y en otras bebidas.
- Reinvente nuevas rutinas en su día.
- Invierta su tiempo libre en hacer ejercicio, actualmente hay una gran variedad de videos en internet que le pueden servir, puede hacer zumba, baile, aeróbicos u otros. La realización de ejercicio físico le ayudará a conciliar el sueño por la noche.
- Prepare su espacio para dormir. Una hora antes de dormir ponga luz tenue y lea un libro que no esté relacionado con sus estudios o su trabajo.
- Realice yoga o ejercicio de relajación guiada antes de dormir.
- Evite el consumo de alcohol para inducir el sueño.

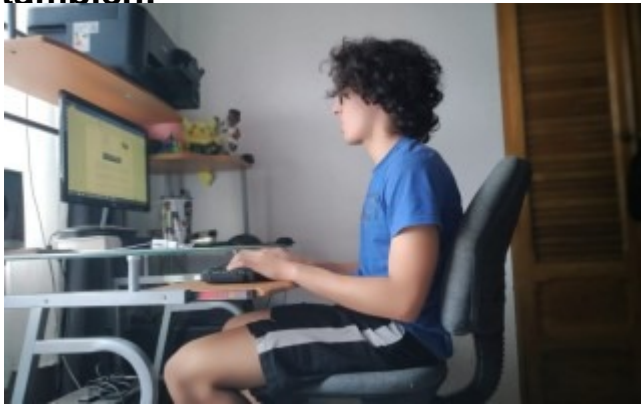
De acuerdo con la psicóloga Mariela Azurdia Molina, todas estas recomendaciones pretenden contribuir para que la salud mental de las personas, no se vea afectada por el nuevo escenario en que se vive debido al aislamiento social por el coronavirus.

"Sabemos que al encontrarnos aislados y dentro de nuestras casas, muchas personas han visto alterados sus patrones de sueño, por lo que quisimos brindarles algunas recomendaciones básicas que puedan contribuir a recobrar un sueño reparador. Lo anterior favorecerá el estar alertas durante el día y que podamos realizar nuestras actividades laborales y académicas de una manera acertada y productiva". " *Mariela Azurdia Molina, psicóloga del DOP.*

Esta iniciativa forma parte del compromiso que tiene esta Casa de Enseñanza Superior de velar

por la salud integral de sus estudiantes y funcionarios.

**Vea también:**



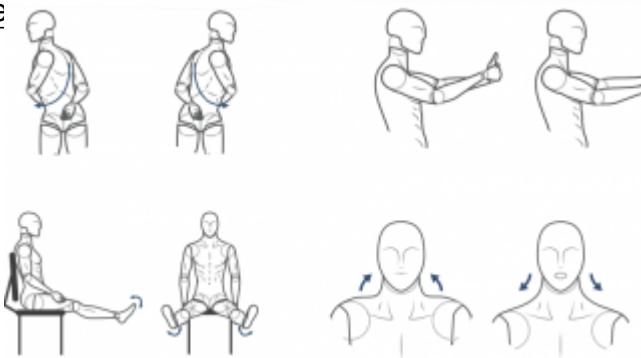
[5]

Estud ra sobrellevar la cuarentena [5]



[6]

Cuide ral y personal en el teletrabajo [6]



[7]

Mejore su salud y energía con ejercicio durante pausas activas en el trabajo [7]

**Source URL (modified on 05/28/2020 - 10:50):** <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/3585>

**Enlaces**

- [1] <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/noemy-chinchilla-bravo>
- [2] <https://www.tec.ac.cr/departamentos/departamento-orientacion-psicologia>
- [3] <https://www.tec.ac.cr/unidades/vicerrectoria-vida-estudiantil-servicios-academicos>
- [4] <https://www.tec.ac.cr/>
- [5] <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/2020/03/26/estudiantes-cuiden-su-salud-recomendaciones-sobrellevar-cuarentena>
- [6] <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/2020/03/25/cuide-su-salud-mental-organizando-su-tiempo-laboral-personal-teletrabajo>
- [7] <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/2020/04/02/mejore-su-salud-energia-ejercicio-pausas-activas-trabajo>