

El 54% de los españoles sufren cambios en su estado de ánimo por la falta de sueño



El estudio de la Fundación Mónica Duart y la UJI ha determinado que el 39% de la población tiene una mala calidad de sueño

Los resultados del estudio «*Sueño y Bienestar*» de la Fundación Mónica Duart y la [Universitat Jaume I](#) de Castellón confirman que el 54% de los españoles sufren alteraciones en su estado de ánimo debido a la falta de sueño. La investigación también ha determinado que hasta un 39% de los españoles experimentan una mala o muy mala calidad de sueño en su día a día.

Las conclusiones de este estudio, realizado por el grupo de investigación Labpsitec, se han presentado en CaixaForum Valencia con la participación de la **presidenta de la Fundación del Sueño, Mónica Duart**, y las **directoras del proyecto, Azucena García Palacios, directora de Labpsitec y profesora de la UJI, y Cristina Botella, fundadora de Labpsitec y profesora emérita de la UJI**, considerada la primera investigadora a nivel nacional en Psicología Aplicada.

«Los resultados que expone esta investigación son una prueba más para dedicarle al sueño la importancia que tiene. La falta de descanso repercute en todos los apartados de nuestra vida, desde en nuestra salud mental hasta en nuestro rendimiento laboral», explica Mónica Duart.

Las directoras del estudio de Labpsitec han señalado que los problemas de sueño prevalecen entre toda la población, independientemente de su grupo de edad. En esta línea, las investigadoras insisten en la necesidad de concienciar, evaluar y abordar este problema, que incluso llega a causar somnolencia durante el día a un 36% de los encuestados.

Un año más de investigación

El proyecto entre la Fundación del Sueño y la UJI nació el pasado año con el fin de fomentar la investigación del sueño saludable en la sociedad española, una de las líneas de acción principales de la entidad sin ánimo de lucro. Dentro

de este estudio el grupo Labpsitec ha desarrollado materiales con contenido online para la promoción del descanso y el bienestar que combinan la sensibilización de este problema con el uso de las TICs a través de estos módulos digitales para llegar al mayor número de personas.

Debido a la alta participación en el estudio y el éxito de estas herramientas, presentadas en el encuentro organizado por la Fundación del Sueño en CaixaForum Valencia, la entidad por el descanso y la UJI renuevan su compromiso durante un año más.

En este próximo año ambas entidades seguirán analizando de forma exhaustiva la calidad del sueño de los españoles y sus graves implicaciones en la salud. Como nuevas líneas de estudio, la Fundación del Sueño adelanta la posibilidad de aplicar este análisis en ámbitos laborales especialmente afectados por la falta de sueño como el de los conductores, así como a grupos de edad especialmente vulnerables, como las personas mayores o los jóvenes.