

Un estudi de l'UJI aprofundeix en la relació entre l'estat d'ànim i la falta de son



La investigació també ha determinat que fins a un 39% dels espanyols experimenten una dolenta o molt mala qualitat de somni en el seu dia a dia

Els resultats de l'estudi «Son i Benestar» de la Fundació Mónica Duart i la **Universitat Jaume I de Castelló** confirmen que el 54% dels espanyols pateixen alteracions en el seu estat d'ànim degut a la falta de son. La investigació també ha determinat que fins a un 39% dels espanyols experimenten una dolenta o molt mala qualitat de somni en el seu dia a dia.

Les conclusions d'aquest estudi, realitzat pel grup d'investigació Labpsitec, s'han presentat en Caixaforum València amb la participació de la presidenta de la Fundació de la Son, Mónica Duart, i les directores del projecte, Azucena García Palacios, directora de Labpsitec i professora de l'UJI, i Cristina Botella, fundadora de Labpsitec i professora emèrita de l'UJI, considerada la primera investigadora a nivell nacional en Psicologia Aplicada.



«Els resultats que exposa aquesta investigació són una prova més per a dedicar-li a la son la importància que té. La falta de descans repercuteix en tots els apartats de la nostra vida, des d'en la nostra salut mental fins i tot en el nostre rendiment laboral», explica Mónica Duart.

Les directores de l'estudi de Labpsitec han assenyalat que els problemes de son prevalen entre tota la població, independentment del seu grup d'edat. En aquesta línia, les investigadores insisteixen en la necessitat de conscienciar, avaluar i abordar aquest problema, que fins i tot arriba a causar somnolència durant el dia a un 36% dels enquestats.

Un any més d'investigació

El projecte entre la Fundació de la Son i l'UJI va nàixer l'any passat amb la finalitat de fomentar la investigació de la son saludable en la societat espanyola, una de les línies d'acció principals de l'entitat sense ànim de lucre. Dins d'aquest estudi el grup Labpsitec ha desenvolupat materials amb contingut en línia per a la promoció del descans i el benestar que combinen la sensibilització d'aquest problema amb l'ús de les TICs a través d'aquests mòduls digitals per a arribar al major nombre de persones.

A causa de l'alta participació en l'estudi i l'èxit d'aquestes eines, presentades en la trobada organitzada per la Fundació de la Son en Caixaforum València, l'entitat pel descans i l'**UJI** renoven el seu compromís durant un any més.

En aquest pròxim any totes dues entitats continuaran analitzant de manera exhaustiva la qualitat de la son dels espanyols i les seues greus implicacions en la salut. Com a noves línies d'estudi, la Fundació de la Son avança la possibilitat d'aplicar aquesta anàlisi en àmbits laborals especialment afectats per la falta de son com el dels conductors, així com a grups d'edat especialment vulnerables, com ara les persones majors o els joves.