



JUVENTUD ENFERMA DE SUEÑO

Profesores coordinadores: Pedro Heredia, Alfonso Anierte

Cristina Arrés Muñoz, Helena Gázquez Conesa, Paula Martínez Castellanos

IES San Isidoro

C/ Juan García, s/n. 30310 Cartagena (Murcia)

pro.pedro.heredia@hotmail.com

En este trabajo se va a hablar sobre los diversos significados del sueño, su importancia y la diferencia con los sueños. Se van a explicar las distintas fases por las que pasamos mientras dormimos. Este tema se ha elegido porque es un factor que afecta de manera directa a nuestra generación (chicos/as entre 12 y 18 años). También nos llamó la atención la idea de investigar acerca del tema porque es un factor que influye bastante en nuestro día a día y puede que no se le dé la importancia necesaria a sus consecuencias. Antes de empezar este proyecto se nos planteó la cuestión del porqué los jóvenes están siempre tan cansados y no duermen las horas que deberían. Pero, ¿por qué?. Se habló sobre el frecuente uso de los aparatos electrónicos, y también del hecho de que los jóvenes están muy saturados de trabajo escolar. Estos dos factores alteran el sueño y generan mucho estrés. Al ver que este patrón se repetía generalmente en todos los adolescentes, se decidió elegir este tema. El objetivo principal de este trabajo es ayudar a adolescentes a conocer las consecuencias de la falta de descanso/horas de sueño y dar recomendaciones sobre cómo evitarlas. Para ello se ha realizado una búsqueda bibliográfica acerca del tema, desde los diferentes enfoques del concepto "sueño", Y también se ha realizado una encuesta para obtener información sobre la calidad del sueño de los adolescentes, y saber qué factores afectan más: la tecnoddependencia, la presión escolar, o cualquier otro factor en la vida diaria del adolescente , y a partir de esto sacar conclusiones acerca de la relación entre todos ellos, y concienciar principalmente a los adolescentes de la importancia de un buen descanso.

Palabras clave: *sueño, tecnoddependencia, presión escolar, jóvenes, hábitos.*