

El cambio de horario de otoño y su impacto en la energía, la motivación y el bienestar de los estudiantes

Servicios de salud para estudiantes dominicanos.

Editado por Brooke Vafi y Jo Merkrud.

Servicios de salud para estudiantes dominicanos.

En la Universidad Dominicana de California, la transición del otoño al horario estándar puede tener efectos notables en los niveles de energía y motivación de los estudiantes. El cambio de hora provoca puestas de sol más tempranas y una alteración de los patrones de sueño, lo que a menudo hace que los estudiantes universitarios se sientan más letárgicos y menos concentrados. Según una investigación de Sleep Medicine Reviews, el cambio puede interferir con los patrones de sueño de los estudiantes, provocando una mayor sensación de fatiga durante el día. A medida que el cuerpo se adapta al nuevo horario, los estudiantes pueden tener dificultades para mantenerse despiertos en clase, lo que dificulta concentrarse en las clases, completar las tareas y mantener la participación fuera del campus. Además, las horas de luz más cortas pueden afectar el estado de ánimo y el bienestar general de los estudiantes, contribuyendo a la falta de motivación. En la Universidad Dominicana de California, este cambio estacional puede crear dificultades para los estudiantes que ya están gestionando lo académico.

Fuente: Reseñas de medicina del sueño, "El impacto del horario de verano en el sueño y el estado de ánimo: una revisión de la literatura actual", 2021.