

## Proyecto 7

### **Barómetro de la ansiedad y de la calidad del sueño en el estudiantado de la UCM durante 2023 (AnsySueño)**

IPs: M<sup>a</sup> del Mar Mediano Cortés

#### RESUMEN

El proyecto que aquí se propone, pretende realzar una medición de los niveles de ansiedad y de la calidad del sueño de los estudiantes de la UCM durante el segundo cuatrimestre de 2023. Estas dos facetas son muy relevantes para la salud y la calidad de vida de los estudiantes y, conocer en qué punto está la UCM al respecto, permitirá el establecimiento de medidas y ayudas más concretas para mejorar la situación. Además, se pretende conocer datos por género y rama de estudios de cara a que cualquier acción vaya dirigida a los grupos más desfavorecidos y se conozca su posible influencia en el abandono de estudios. El método que se plantea está basado tanto en instrumentos psicométricos como en medidas fisiológicas objetivas, realizadas con ciertos dispositivos y técnicas que se adquirirán con los fondos recibidos. Todo ello a través de la participación del mayor número de estudiantes que se pueda conseguir y de forma fundamentalmente telemática. Ello es una propuesta novedosa y efectiva que ahonda en la salud mental y la calidad de vida del estudiantado. Los resultados y las conclusiones podrían ser muy interesantes para la UCM, pero también son de interés general, por lo que su publicación final está casi garantizada, ya sea en revistas especializadas sobre la ansiedad, sobre el sueño o también divulgativas.

#### CONCEPTOS CLAVE

**Nivel de Ansiedad, calidad del sueño, diferencias de género, diferencias por ramas de estudios, polisomnografía**