Los adolescentes que duermen más sacan mejor nota en matemáticas

La investigación de la UGR desvela que el sueño diurno empeora los resultados

R. G. / GRANADA

Los adolescentes que duermen más obtienen mejores calificaciones en matemáticas, según un estudio de la Universidad de Granada, que ha demostrado también que en la asignatura de educación física el mejor rendimiento lo obtienen aquellos que duermen entre seis y nueve horas cada noche.

Además, el sueño diurno empeora los resultados de los estudiantes de entre 12 y 19 años que han conformado la muestra de 592 jóvenes Enseñanza Secundaria Obligatoria (ESO) de esta investigación de la Universidad de Granada (UGR) y la Junta de Andalucía. Las calificaciones escolares también disminuyen entre los que tienen un patrón de sueño corto (seis horas o menos cada noche) o largo (más de nueve horas por noche).

Las diferencias se observan sobre todo en asignaturas como matemáticas y educación física, pues sus "características intrínsecas" las hacen más susceptibles a la influencia que en el alumno pueda tener la calidad de su sueño y la somnolencia o tendencia a quedarse dormido en algunas situaciones durante el día.

La investigación ha sido realizada por Raúl Quevedo-Blasco, profesor del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Universidad de Granada, y Víctor Quevedo-Blasco, profesor de Enseñanza Secundaria del instituto público Flavio Irnitano, ubicado en una zona rural de la comarca de la Sierra Sur de la provincia de Sevilla.

La investigación se ha llevado a cabo sobre 592 jóvenes. G. H.

De los 592 estudiantes participantes en el estudio, 231 (el 39%) han sido varones y 361 (61%) chicas, pertenecientes todos ellos a un nivel socio-económico medio.

Las horas de acostarse y de levantarse no influyen significativamente sobre los resultados académicos, a excepción de aquellos sujetos que se acuestan más temprano y se levantan más tarde, que muestran un empeoramiento significativo sobre los resultados académicos en relación con el resto. También se ha obtenido información en relación a la "latencia de sueño", que es el tiempo que transcurre desde que la persona está en la cama acostada con intención de dormirse hasta que concilia el sueño.

Los científicos han comprobado que existe una diferencia significativa en aquellos alumnos que tienen una "latencia de sueño muy buena", esto es, menor a 15 minutos.

Estos alumnos obtienen mejores resultados académicos, según la investigación, cuyos resultados han sido publicados en la revista *International Journal of Clinical and Health Psychology*.

OFERTAS DE FORMACIÓN Y TRABAJO:

CURSOS DE FPE
SUBVENCIONADOS EN EL SERVICIO ANDALUZ DE EMPLEO DE LA CONSEJERÍA DE EMPLEO Y PSE
MODALIDAD PRESENCIAL
1. DISEÑADOR WEB Y MULTIMEDIA 370 hs
COLECTIVO: DESEMPLEADOS EN GENERAL/ OCUPADOS
PLAZO DE ENTREGA SOLICITUDES: ABIERTO
LUGAR DE RECEPCIÓN DE SOLICITUDES: FUNDACIÓN ANDALUZA ACCESIBILIDAD Y PERSONAS SORDAS C/ Maracena s/n, Atarfe - Granada
Nº DE ALUMNOS: 12
DURACIÓN DEL CURSO: Desde el 02/03/2011 hasta 18/07/2011
HORARIO: 16:00 a 20:00 horas
MODALIDAD TELEFORMACIÓN
1. COMUNICACIÓN EN LENGUA DE SIGNOS ESPAÑOLA 520 hs
COLECTIVO: DESEMPLEADOS / OCUPADOS
MODALIDAD: A DISTANCIA
PLAZO DE ENTREGA SOLICITUDES: Desde el 07/02/2011 hasta 16/02/2011
RECEPCIÓN SOLICITUDES: www.fundacionaccesible.org
Nº DE ALUMNOS: 25
DURACIÓN DEL CURSO: Desde el 01/03/2011 hasta 28/07/2011
1. FORMADOR OCUPACIONAL 400 hs
COLECTIVO: DESEMPLEADOS / OCUPADOS
MODALIDAD: A DISTANCIA
PLAZO DE ENTREGA SOLICITUDES: Desde el 07/02/2011 hasta 16/02/2011
RECEPCIÓN SOLICITUDES: www.fundacionaccesible.org
Nº DE ALUMNOS: 15
DURACIÓN DEL CURSO: Desde el 01/03/2011 hasta 21/07/2011
MS mundosigno.com
MAS INFORMACIÓN
E-mail: fundacion@fundacionaccesible.org
www.fundacionaccesible.org
www.juntadeandalucia.es/empleo/
C/ Maracena s/n
Tfno.: 958 439 619
Atarfe - Granada

AYUDANTES DE INSTITUCIONES PENITENCIARIAS
PRESENCIAL O A DISTANCIA
Clases Online en Directo
90 € / mes
Nuevo preparador: José M.
(Licenciado y funcionario del cuerpo especial)
ACADEMIA ALPE
centro de oposiciones
www.academia-alpe.com
Dr. Jiménez Díaz, 3 - 958 29 44 18
(Junto Estación de Renfe)
18014 - GRANADA
20 AÑOS DE EXPERIENCIA NOS AVALAN

OPOSICIONES
Instituciones Penitenciarias.
Auxilio, Tramitación y Gestión Procesal.
Guardia Civil.
CENTRO DE ESTUDIOS JURÍDICOS GRANADA
902 10 10 15
C/ Arandas, 10 (bajos). GRANADA
e-mail: cej@cejgranada.es
LOS MEJORES PREPARADORES Y MEDIOS PARA QUE APRUEBES

Form@ción + Experienci@
ÉXITO
Más de 2000 PROFESORES avalan vuestro trabajo
El éxito de las OPOSICIONES ahora se llama:
didact@21
OPOSICIONES MAESTROS
(Próxima convocatoria)
CURSO INTENSIVO
PROGRAMACIÓN Y UNIDADES DIDÁCTICAS
Información y Matrícula
C/ Profesor Molina Gómez s/n Edif. SCAEM GRANADA
902 50 20 21 - 958 10 72 90
www.didacta21.com

language learning centre
LEXIS
22 AÑOS CONTIGO
INGLÉS PARA TODAS LAS EDADES CON LAS ÚLTIMAS TECNOLOGÍAS EN APRENDIZAJE DE IDIOMAS
• NIÑOS, JÓVENES Y ADULTOS
• CLASES ACTIVAS Y AMENAS
• PROFESORES EXPERTOS
• PREPARACIÓN DE LOS NIVELES B1 Y B2 Y OTROS EXÁMENES PROFESIONALES
Avenida Constitución, 24 • 18012 GRANADA
Tlf./fax: 958 28 05 00
www.englishatlexis.info
email: info@englishatlexis.info

CURSO FPE DE MONITOR SOCIOCULTURAL
Gratuito para desempleados.
Modalidad: Presencial.
Duración: 320 horas.
Comienzo curso: 1 de Marzo de 2011.
Titulación Oficial.
Información y matrículas
958 [illegible] 125

Vivir en Granada

LO MÁS DESTACADO

Rocksteady Beat Club en el Boogaclub

Rocksteady Beat Club en el Boogaclub con los cántabros Smooth Beans. Después de agotar en poco más de seis meses su single debut, Smooth Beans se embarca en la gira presentación de su nuevo trabajo *At Low Fyah!*, diez composiciones originales. A las 23:00 horas.

CONCIERTO

● Los cordobeses Medina Azahara en El Tren. Esta noche celebrarán sus 30 años de carrera en activo, algo al alcance de muy pocos. A las 22 horas.

Herminia Luque leerá hoy en la Biblioteca

La escritora y poeta Herminia Luque Ortiz leerá a las 12 una selección de su obra en la Biblioteca de Andalucía (Profesor Sáinz Cantero, 6), en el ciclo Encuentros en la Biblioteca que organiza la Cátedra Federico García Lorca, del Secretariado de Extensión Universitaria de la UGR.

El día por delante

19 sábado

Envíanos tus convocatorias a **cultura@granadahoy.com**

Convocatorias

GRANADA

Exposiciones

'Matisse y la Alhambra'

Matisse y la Alhambra (1910-2010) reconstruye en el Museo de Bellas Artes el viaje que hizo a España el pintor francés en diciembre de 1910 y su fascinación por el arte musulmán, por las formas decorativas y la luz filtrada a través de celosías. Junto al Patronato, la Sociedad Estatal de Conmemoraciones Culturales (SECC) en colaboración con Fundación la Caixa han organizado esta muestra que estará abierta hasta el 28 de febrero de 2011.
● **Museo de Bellas Artes de la Alhambra.**

La historia del juguete

El Centro de Exposiciones CajaGranada de Puerta Real revisa la historia del juguete en España, con la muestra *¿Qué hay de nuevo? Revolución tecnológica del juguete*, una exposición que realiza un recorrido por el ayer y hoy de la industria juguetera española.
● **Centro de exposiciones CajaGranada.**

'La imagen y el animal'

'La imagen y el animal' es un proyecto de arte contemporáneo andaluz. Aunque todos ellos desarrollan su trabajo, fundamentalmente, en el ámbito del arte andaluz, sin embargo, sus obras se exponen internacionalmente. Esta exposición reúne 25 obras de diferentes técnicas y procedencias; sin embargo, poseen un marcado rasgo común: la plasticidad.
● **Palacio de los Condes de Gabia.**

'Metrópoli-Fragmentos'

Francisco José García Olivares muestra en la Galería Cartel (Pedro Antonio de Alarcón 15) obras pictócricas de su exposición titulada 'Metrópoli-Fragmentos' que se podrá ver hasta el 7 de marzo en horario de lunes a viernes de 10:30 a 14 y de 17:30 a 21 y los sábados de 10 a 13:30 horas.
● **Galería Cartel.**

'John Gutmann'

El Centro de Arte Contemporáneo José Guerrero de la Diputación de Granada rescata la mirada "fresca, diferente y fascinante" a la América de los años 30. Lo hace con la exposición fotográfica 'John Gutmann', que en la que más de un centenar de instantáneas en blanco y negro ofrecerán hasta el próximo 3 de abril la posibilidad de descubrir a un artista que hasta hace poco no había gozado del reconocimiento que merecía.
● **Centro Guerrero.**

'Arquitectura escrita'

La muestra 'Arquitectura escrita' une literatura y arquitectura a lo largo de casi 2.500 años de historia a través de textos sagrados (el Templo de Salomón), reflexiones paisajísticas (Plinio), cuentos y narraciones de lo maravilloso (Las mil y una noches, Amadís de Gaula...), utopías y contra-utopías (desde Platón a Tomás Moro o Campanella hasta Morris, Zamiatin, Jünger u Orwell, pasando por Swift), visiones religiosas (Teresa de Jesús), poemas (Milton), obras dramáticas (García Lorca)... La exposición se podrá visitar hasta el próximo mes de marzo.
● **Parque de las Ciencias.**

'Leones, la restauración de un símbolo'

Los Leones del Patio más emblemático de la Alhambra 'vuelven' a los Palacios Nazaríes, después de tres años en los talleres de restauración del Patronato de la Alhambra y Generalife. Los doce leones de la Fuente de los Leones permanecerán expuestos en la Cripta del Palacio de Carlos V.
● **Palacio de Carlos V.**

Animales de Museo

El arte de la taxidermia, en la que se muestra esta técnica de conservación a través de más de un centenar de grandes mamíferos naturalizados puede contemplarse en esta exposición exclusiva en Granada que exhibe como muestra temporal el Parque de las Ciencias.
● **Parque de las Ciencias.**

¿QUÉ **COMEMOS** HOY?

por Laura Vichera lvichera@grupojoly.com

Quiche de verduras con queso de cabra

Para cuatro personas:
1/2 kilo de harina ■ 20 grs de levadura de panadería ■ 2 cucharadas de vino blanco ■ 2 o 3 cucharadas de aceite de oliva ■ una pizca de sal. PARA EL RELLENO: 2 calabacines pequeños ■ 2 zanahorias ■ 1/2 pimiento rojo ■ 3 cebolletas ■ 150 grs de queso de cabra en rulo ■ 3 huevos ■ 1 vaso pequeño de leche ■ 1 vaso de nata líquida ■ sal y pimienta negra recién molida ■ aceite de oliva

● Tamizar la harina, hacer un hueco en el centro e incorporar la levadura desleída en medio vaso de agua templada. Las mezclamos y dejamos fermentar quince o veinte minutos. Incorporar el aceite y el vino y amasar hasta formar una bola que no se pegue a los dedos. Cubrimos con un paño limpio y dejamos reposar.
● A continuación, lavar los calabacines y, sin pelar, los cortamos en daditos pequeños. Raspar las zanahorias y las picamos del mismo modo. Calentamos un par de cucharadas de aceite de oliva y sofreímos las cebolletas y el pimiento cortados en juliana fina. Rehogamos a fuego suave, moviendo de vez en cuando para que no se quemen. Agregamos las zanahorias, sofreímos unos minutos, añadimos luego los calabacines y salteamos todo junto.
● Cuando las verduras estén blanditas, las sacamos bien escurridas a un cuenco. Dejamos enfriar, agregar los huevos batidos y el queso desmenuzado. Añadir también la nata, la leche, una pizca de sal y pimienta.
● Luego, engrasar una bandeja grande, espolvorear algo de harina y estirar la masa. Pinchamos el fondo y las paredes y distribuir el relleno por encima. Metemos la tarta en el horno y cocemos durante cuarenta o cincuenta minutos, hasta que la pasta esté cocida. Servir templada.

Cocina en la blogosfera blogs.grupojoly.com/que-comemos-hoy

LA RECOMENDACIÓN

Teatro Isabel la Católica

Algunos de los vestidos de Marylin que se pueden ver en CajaGranada. G.H.

Hoy arranca el Retroback

Hoy tendrá lugar la inauguración oficial del Retroback 2011 en el Teatro municipal Isabel La Católica, donde quienes asistan podrán escuchar a los músicos del sexteto de jazz Retroback que interpretarán bandas sonoras de distintas películas protagonizadas por Marilyn Monroe. Además, el actor Xabier Elorriaga recogerá hoy el premio homenaje al director José Luis Borau. Será a las 20 horas.