

¿Tu hijo duerme bien? AXBO analiza la calidad del sueño especialmente indicado para niños www.TecnoAdicto.net/AXBO
Balnearios Granada 1 Cupon increíble cada día. Hasta un ¡70% dto. en Granada! www.GROUPON.es/Granada
Cursos a distancia Cursos y Titulaciones de FP ¡Aprende a tu ritmo desde casa! www.ceac.es



SIGLO XXI

DIARIO DIGITAL
INDEPENDIENTE,
PLURAL Y ABIERTO

¿Problemas para dormir?
 Tu Descanso es Vital. Duerme bien Con Nuestros Productos, Compra!
CanalBienestar.com/ConseguirElSueno

Anuncios Google

Lunes, 21 de febrero de 2011 • Actualizado a las 13:09 (CET) • Año IX. Fundado en noviembre de 2003

Opinión | Firmas | Viñetas | Entrevistas y charlas | Especiales | Vídeos | Imágenes | Última hora | Encuestas | Más

- Portada
- España
- Internacional
- aprendemas.com
 - Cursos
 - Másters
- Deportes
 - Fútbol
 - Baloncesto
 - Motor
 - Tenis
 - Balonmano
 - Ciclismo
 - Boxeo
 - Golf
 - Vela y Copa Am.
 - Atletismo
 - Más deportes
- Economía
 - Vivienda
 - Automóviles
- Cultura y ocio
 - Cine
 - Televisión
 - Música
 - Libros
- Sociedad
 - Sucesos y tribu.
 - Ciencia y salud
 - Religión
 - Prensa y medios
 - Educación
 - Gente
- Gastronomía, vinos y lugares
 - J. Ruiz de Infante
- Toros
 - Ignacio de Cossío

Sociedad

Los más dormilones, los mejores en Matemáticas

- Según un estudio de la Universidad de Granada y la Junta andaluza

MADRID, 20 (SERVIMEDIA)

Los adolescentes que más horas duermen son los que sacan mejores notas en Matemáticas, según un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Granada y la Junta de Andalucía.

En declaraciones a Servimedia, el profesor de la institución granadina Raúl Quevedo explicó que "los mejores rendimientos se encuentran entre aquellos alumnos con un patrón de sueño medio (siete u ocho horas), pero hemos visto desviaciones atípicas (especialmente altas) en las notas que obtienen en Matemáticas" los que duermen más de nueve horas.

La investigación, publicada recientemente en la revista "International Journal of Clinical and Health Psychology", se realizó entre 592 estudiantes de 12 a 19 años de un centro de Secundaria rural en la provincia de Sevilla, todos ellos con similar nivel socioeconómico (medio).

Los alumnos se dividieron en tres grupos según el tiempo que cada uno dedicaba al sueño: seis horas o menos, entre seis y nueve horas y nueve horas o más.

Según sus resultados, las mejores calificaciones en conjunto se obtienen en los patrones de sueño medio, especialmente en Educación Física.

Sin embargo, las notas más altas de Matemáticas se ven claramente en aquellos alumnos que duermen más, apuntó Quevedo, quien aclaró que "en cualquier caso, los peores resultados figuran siempre en los patrones de sueño corto".

Los autores apuntan a las exigencias propias de cada materia y a la somnolencia y capacidad de concentración que los alumnos desarrollan durante las clases.

Otro factor que influye en el rendimiento académico es el tiempo que las personas tardan en conciliar el sueño desde que se acuestan con esta intención (latencia), pues los que tardan menos de 15 minutos también sacan mejores calificaciones, concluye el estudio.

PUBLICIDAD

**OPERA YA EN BOLSA
DESDE TAN SÓLO
2,95€**

PINCHA AQUÍ



Publicado el domingo 20 de febrero de 2011 a las 13:31 horas.

- » Carta al director
- » Imprimir página
- » Guardar y compartir
 - Facebook
 - Menéame
 - Wikio
 - Tuenti
 - Google
 - Yahoo!
 - Windows Live
 - Digg
 - Delicious
 - Technorati
 - Blinklist
 - Fresqui
 - Newsvine
 - Reddit



- El Tiempo
- Páginas blancas
- Páginas Amarillas
- Callejero
- Seguros.es

Comentarios

Escriba su opinión

Nombre y apellidos*

Email (no se mostrará en público)*

Su blog o sitio web

Comentario (máximo 1.000 caracteres)*

(*) Obligatorio.

PUBLICIDAD