

GranadaDigital

Martes, 22 de Febrero de 2011, 13:22

- [Local](#)
- [Provincia](#)
- [Andalucía](#)
- [Nacional](#)
- [Internacional](#)
- [Economía](#)
- [Deportes](#)
- [Sucesos](#)
- [Cultura](#)
- [Universidad](#)
- [Sociedad](#)
- [Gente](#)
- [Comunicación](#)
- [Esco GD](#)

[Granada](#) | [Universidad](#)

Entre los adolescentes

Dormir más, el secreto para sacar mejores notas en matemáticas

Viernes, 18/02/11 13:31

Recomendar

Una persona recomienda esto.

0

Virginia Díaz

Un artículo publicado en la revista 'International Journal of Clinical and Health Psychology' por investigadores de la Universidad de Granada y la Junta de Andalucía confirma la influencia del sueño en el rendimiento académico.



El artículo de 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 I.E.S. Flavio Irnitano de la Junta de Andalucía (Sevilla), recoge el análisis de una muestra formada por 591 adolescentes de Enseñanza Secundaria Obligatoria de entre 12 y 19 años, de un centro ubicado en una zona rural de la comarca de la comarca de la Sierra Sur de la provincia de Sevilla.

Los adolescentes que duermen más obtienen mejores calificaciones en la asignatura de “Matemáticas”, mientras que aquellos que duermen entre 6 y 9 horas (esto es, presentan un patrón de sueño medio) obtienen significativamente mejores calificaciones en comparación con los que presentan un patrón de sueño corto (6 horas o menos por noche) o largo (más de 9 horas por noche). Además, esta diferencia es más destacada en la asignatura de “Educación Física”. Así se desprende de un artículo publicado en el número 1/2011 de la revista “International Journal of Clinical and Health Psychology”.

El objetivo de este trabajo era verificar cómo diversas variables relacionadas con el sueño pueden influir sobre el rendimiento académico medido a través de la nota media (por asignaturas comunes y a nivel global) de un grupo de estudiantes de Educación Secundaria.

De ellos, 231 (el 39%) eran hombres y 361 (61%) mujeres. Todos ellos pertenecen a un nivel socio-económico medio.

Los investigadores aplicaron a los adolescentes dos cuestionarios distintos para medir la calidad del sueño y el nivel de somnolencia o tendencia a quedarse dormido en diversas situaciones. Comprobaron que los adolescentes que duermen más horas obtienen mejores calificaciones en la asignatura de “Matemáticas” y que, dentro de los patrones de sueño medio, las diferencias son más significativas en “Educación Física” en comparación con el resto de asignaturas.

Esto puede deberse a las características intrínsecas de estas materias, ya que las dos poseen una serie de rasgos que las hacen más susceptibles a la influencia de los patrones del sueño, según especifican los autores del estudio.

Los científicos observaron que 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 al resto.

También es interesante la información obtenida en relación a la latencia de sueño (el tiempo que transcurre desde que el sujeto está en la cama acostado con intención de dormirse hasta que concilia el sueño). Los científicos comprobaron que existe una diferencia significativa en aquellos alumnos que tienen una latencia de sueño muy buena (menor a 15 minutos), ya que también obtienen mejores resultados académicos.

Para concluir de forma general, los autores constatan en la muestra objeto de estudio la influencia del sueño en la variable “rendimiento académico”, ya que los adolescentes con mayor grado de somnolencia diurna obtienen peores puntuaciones.

Enviar esta noticia a ...

Valore este artículo

★★★★★ (1 votos, media: 5,00)

Agregue su comentario

Su Nombre (requerido)

Su Correo Electrónico (no será publicado) (requerido)

Su Sitio web

Añadir

Granada Digital no se hace responsable de los comentarios expresados por los lectores y se reserva el derecho de recortar, modificar e incluso eliminar todas aquellas aportaciones que no mantengan las formas adecuadas de educación y respeto. De la misma forma, se compromete a procurar la correcta utilización de estos mecanismos, con el máximo respeto a la dignidad de las personas y a la libertad de expresión amparada por la Constitución española.

[RSS](#)

Buscar