

Dormir más mejorar el rendimiento en matemáticas y gimnasia

El estudio analiza cómo diversas variables relacionadas con el sueño influyen en el rendimiento académico medido a través de la nota media de los estudiantes

🕒 13:42 ⭐⭐⭐⭐⭐

Me gusta



REDACCIÓN Los adolescentes que duermen más obtienen mejores calificaciones en la asignatura de Matemáticas, mientras que aquellos que duermen entre seis y nueve horas (esto es, presentan un patrón de sueño medio) obtienen significativamente mejores calificaciones en comparación con los que presentan un patrón de sueño corto (seis horas o menos por noche) o largo (más de nueve 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" por Raúl Quevedo-Blasco, profesor del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Universidad de Granada y Víctor J. Quevedo-Blasco, profesor de Enseñanza Secundaria del I.E.S. Flavio Imitano de la Junta de Andalucía (Sevilla).

El objetivo de este trabajo fue 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. Para ello, sus autores analizaron una muestra formada por 592 estudiantes adolescentes de entre 12 y 19 años de un centro de Enseñanza Secundaria ubicado en una zona rural de la comarca de la Sierra Sur de la provincia de Sevilla. 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.

Anuncios Google

CCOO - Univ. de Granada

PDI: Defiende tus derechos. PAS: Por el empleo público. cco-ugr.blogspot.com/

TDT Antenas, Digital, TDT

Antenas TDT, Repetidores TDT, D+ Colectivas, Individuales, Satélite www.antesur.com

Técnicas de estudio

Isep Clinic Granada Centro multidisciplinar www.pedagogosgranada.com

COMPARTIR



¿qué es esto?

ENVIAR PÁGINA »

IMPRIMIR PÁGINA »

AUMENTAR TEXTO »

REDUCIR TEXTO »

HEMEROTECA

Volver a la Edición Actual

ANUNCIOS GOOGLE

Seguro Enfermedad BBVA

Contrátalo ahora. Te regalamos una TV. Y te devolvemos hasta el 25%

www.grupobbva.com/SeguroRemunerado

Energía ecológica

La credibilidad de Sharp se basa en más de 50 años de desarrollo solar.

sharp-solar.com

Antenista En Granada

Reparaciones y Instalaciones t.d.t 958431253 Granada y provincia

www.antenistagranada.net