

Noticias	Buscar...	Buscar
----------	-----------	--------

[Universidad](#)
[Educación](#)
[Becas y Subvenciones](#)
[Empresa](#)
[Estilo de vida](#)
[Formación](#)
[Investigación y Ciencia](#)
[Empleo](#)

Lo + visto



Empleo y Formación se citan hoy en el EyE 2011 de Zaragoza



Disneyland busca 600 españoles para trabajar en su parque temático en



¿Qué es y cómo nace un Trending Topic en Twitter?



Se buscan emprendedores para ir a Silicon Valley

## Dormir bien mejora la nota de matemáticas

MAR 22, FEB. 2011 - ALBAARNAU - NOTICIA: ESTILO DE VIDA

Me gusta

0 comentarios - [Comentar](#)

Marcadores:



Los adolescentes que duermen mejor obtienen **notas más altas en matemáticas y en educación física**. Así lo han demostrado el profesor del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Universidad de Granada, Raúl Quevedo Blasco y el profesor de Enseñanza Secundaria del I.E.S. Flavio Imitano de la Junta de Andalucía, Víctor J. Quevedo-Blasco.

Ambos profesores realizaron un experimento con un grupo de estudiantes de Secundaria formado por 592 alumnos de entre 12 y 19 años. El resultado de la investigación se acaba de publicar en el **"International Journal of Clinical and Healthy Psychology"** y evidencia claras diferencias entre los que duermen bien y los que no.

El patrón que ofrece **mejores resultados está entre los jóvenes que duermen entre 6 y 9 horas** que obtienen mejores notas que los que duermen menos de 6 horas lo que duermen más de 9 horas.

Durante la investigación los alumnos completaron dos cuestionarios que evaluaban la calidad del sueño y el nivel de somnolencia en determinadas ocasiones. Así constataron que **los niños que sufren somnolencia diurna obtienen peores resultados** académicos.

Según los investigadores, tanto matemáticas como educación física son dos materias en las que influye mucho el nivel de cansancio del estudiante en su correcto rendimiento.

Me gusta

0 comentarios - [Comentar](#)

Marcadores:

Archivado en: [Educación](#), [Estilo de vida](#), [Estudio](#), [Matemáticas](#), [Noticia](#).

[Cursos de Matemáticas](#)

Cursos patrocinados

[Cursos de Educación Física](#)

[Grados](#)

[Postgrados](#)

[Masters](#)

[Formación Profesional](#)

[Cursos de Especialización](#)



Deja tu comentario

Nombre (requerido)

Mail (no será visible) (requerido)

Web

Comentario:

**Normas de uso:**

No está permitido verter comentarios contrarios a las leyes españolas o injuriantes.

Reservado el derecho a eliminar los comentarios que consideremos fuera de tema.

**iSuscríbete!**

y recibe las últimas noticias en tu mail.

Introduce tu e-mail

Enviar

También puedes seguirnos en...



Dar de baja la suscripción

EXPO  
**eLEARNING**  
Congreso Internacional y Feria Profesional

2011

FERIA DE MADRID  
3 al 5 de marzo  
BOGOTÁ - COLOMBIA  
7 y 8 de julio

expoDP

Nueva Feria  
de Dirección  
de Personas

### Últimos especiales



**Formación para mayores. No hay edad para estudiar!**



**Buscar trabajo: recursos y formación para desempleados**



**Consigue una beca: abre las puertas a nuevas oportunidades**

VER MÁS ESPECIALES

### Noticias relacionadas

Informe de becas 28 de enero de 2011

Informe de becas 14 de enero de 2011

Informe de becas 31 de diciembre de 2010

Informe de becas 24 de diciembre de 2010

Informe de Becas 17 de diciembre de 2010

Informe de Becas 05 de noviembre de 2010