Los adolescentes que duermen más sacan mejores notas en matemáticas

18/02/2011

*** Así lo confirma un artículo recientemente publicado en la revista "International Journal of Clinical and Health Psychology" por investigadores de la Universidad de Granada y la Junta de Andalucía**

- **Este trabajo ha demostrado que la media académica es mejor en aquellos jóvenes que tienen un patrón de sueño medio (esto es, que duermen entre 6 y 9 horas), especialmente en la asignatura de Educación Física**
- **Sus autores analizaron una muestra formada por 592 estudiantes adolescentes de Enseñanza Secundaria de entre 12 y 19 años.**

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" 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 Irnitano 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

Copyright© 2025 Universidad de Granada

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.

Dos cuestionarios distintos

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.

Copyright© 2025 Universidad de Granada

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

Contacto: Raúl Quevedo-Blasco. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Universidad de Granada. Teléfono: 958 249 559. Correo electrónico: LINK: --LOGIN--eef70a8f5f4436ea43af47fb06ddb3a5ugr[dot]es -> --LOGIN--eef70a8f5f4436ea43af47fb06ddb3a5ugr%5Bdot%5Des

- FORMULARIO DE PROPUESTA DE ACTIVIDADES - NOTICIAS
- CANALUGR: RECURSOS DE COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN
- VER MÁS NOTICIAS DE LA UGR
- BUSCAR OTRAS NOTICIAS E INFORMACIONES DE LA UGR PUBLICADAS Y/O RECOGIDAS POR EL GABINETE DE COMUNICACIÓN
- RESUMEN DE MEDIOS IMPRESOS DE LA UGR
- RESUMEN DE MEDIOS DIGITALES DE LA UGR
- Perfiles oficiales institucionales de la UGR en las redes sociales virtuales Tuenti, Facebook, Twitter y YouTube

Copyright© 2025 Universidad de Granada