



OTRI

Universidad Complutense de Madrid

OFICINA DE TRANSFERENCIA DE RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

Unidad de Información Científica y Divulgación de la Investigación

El sueño irregular perjudica el rendimiento académico de los adolescentes



Dormir poco entre semana y mucho los fines de semana afecta negativamente al rendimiento académico y cognitivo de los adolescentes, especialmente a las chicas, según un estudio de la Universidad Complutense de Madrid. Hasta ahora ningún trabajo había analizado esta relación en jóvenes en un contexto cotidiano, fuera del laboratorio.



Los adolescentes que duermen poco entre semana pero mucho (incluso hasta dos o tres horas más) los fines de semana registran un menor rendimiento académico y cognitivo que aquellos que descansan de forma más regular, una situación que se agudiza en el caso de las chicas.



Los adolescentes duermen menos según cumplen años. / [D Sharon Pruitt.](#)

Es la principal conclusión de un estudio dirigido por la Universidad Complutense de Madrid (UCM), en el que han

analizado los patrones de sueño, las habilidades cognitivas y las puntuaciones académicas de 796 jóvenes de entre 12 y 16 años.

“Las adolescentes tienden a dormir más los fines de semana –respecto a los días de diario y comparadas con los chicos–, por lo que experimentan un mayor *jet lag* social”, afirma Juan F. Díaz-Morales, profesor de Psicología Diferencial de la UCM y coautor del estudio, publicado en [Chronobiology International](#).

Los expertos denominan *jet lag* social al desajuste entre el reloj biológico y el reloj social. Una de las formas de medirlo es calculando el punto central de sueño de la semana respecto al del fin de semana. “Es comparable al *jet lag* del viajero cuando atraviesa varios husos horarios: la tendencia a la vespertinidad (marcada por el reloj biológico) entra en conflicto con el adelanto de la hora de entrar al instituto (fijada por el reloj social)”, explica Díaz-Morales.

La investigación revela que una mayor irregularidad del sueño se asoció con peores notas y un menor rendimiento en las habilidades cognitivas verbales, espaciales, de razonamiento y numéricas, asociaciones que fueron mucho más claras en las adolescentes.



OTRI

Universidad Complutense de Madrid

OFICINA DE TRANSFERENCIA DE RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

Unidad de Información Científica y Divulgación de la Investigación

“En las jóvenes, el *jet lag* social se relaciona con un peor rendimiento en todas las pruebas de habilidades cognitivas (excepto la prueba de fluidez verbal) y con peores notas académicas”, destaca el autor. Por su parte, en chicos, el sueño irregular se asocia también con un peor rendimiento y únicamente con peor desempeño en las pruebas de razonamiento inductivo y aptitud numérica.

La edad ‘roba’ sueño

El estudio muestra cómo los participantes, estudiantes de la ESO de tres institutos públicos del este de Madrid, duermen menos según van cumpliendo años: de una media de ocho horas y media con 12 años pasan a no llegar a ocho cuando tienen 16.

Aunque el tiempo de sueño ha sido muy estudiado en relación con el rendimiento académico y cognitivo, hasta ahora no existía ningún trabajo que analizara cómo la irregularidad de sueño durante la semana y el fin de semana afectaba al rendimiento en un contexto natural (fuera del laboratorio) y diferenciando entre sexos.

“Dada la distinta velocidad de desarrollo en la pubertad de chicos y chicas, era necesario analizar estas relaciones para cada uno de los sexos”, mantiene Díaz-Morales. La relación entre tiempo de sueño y rendimiento académico y cognitivo se ha estudiado habitualmente en adultos y en condiciones de laboratorio.



Referencia bibliográfica: Juan F. Díaz-Morales y Cristina Escribano. “Social jetlag, academic achievement and cognitive performance: Understanding gender/sex differences”, *Chronobiology International* 32 (6), 2015. [DOI:10.3109/07420528.2015.1041599](https://doi.org/10.3109/07420528.2015.1041599).

El estudio dirigido por el profesor Juan F. Díaz-Morales, miembro del Grupo de Investigación Consolidado "Estilos Psicológicos, Género y Salud" de la UCM, y con la participación de Cristina Escribano, se enmarca en el trabajo desarrollado para el proyecto de investigación “La matutinidad / vespertinidad en la transición de educación primaria a educación secundaria: efectos diferenciales de los estilos de aprendizaje en el rendimiento escolar” (Ref.: Psi2011-26967), subvencionado por el VI Plan Nacional de Investigación I+D+I (2008-2011).