

¿Por qué necesito descansar bien, las horas suficientes y tener un sueño de calidad?: La calidad del sueño, el rendimiento escolar y el estado emocional.



Autores: Alice Cassete Nadaly Clara Cifuentes

Justificación del estudio

En nuestro colegio, Los Sauces Pontevedra, nos preocupamos de manera individual por cada uno de nuestros alumnos. Por ello, además de trabajar para que obtengan unas buenas calificaciones, en base a su esfuerzo y sus aptitudes, nos importa y mucho cómo pueden influir factores externos en su rutina diaria y estado emocional. Como consecuencia, hemos ideado este estudio en el que queremos comprobar la posible influencia del descanso en la salud física, mental y emocional de nuestros alumnos, concretamente en su rendimiento académico diario y en una etapa de cambio como es la adolescencia.

Introducción

El sueño es un estado biológico que aparece de forma cíclica y está caracterizado por una reducción de la interacción con el entorno, que es reversible.

Existen 2 tipos de sueño, con episodios en los que existen movimientos oculares rápidos (sueño REM) o carecen de estos movimientos (sueño NREM).

El sueño juega un papel fundamental en muchas esferas del desarrollo del adolescente como la conducta, el rendimiento escolar y el crecimiento y sus alteraciones a esta edad son muy frecuentes, afectando al propio paciente y a su entorno familiar.

Según la clasificación internacional de trastornos de sueño, existen 88 trastornos de sueño, que se clasifican en 6 grandes grupos:

1. Insomnios
2. Hipersomnias (narcolepsia, síndrome de Kleine-Levin, etc)
3. Parasomnias (sonambulismo, pesadillas, etc)

4. Trastornos respiratorios relacionados con el sueño (ronquido, síndrome de apneas-hipopneas de sueño o SAHS)
 5. Trastornos del ritmo circadiano del sueño (Jet-lag, síndrome de retraso de fase, etc)
 6. Trastornos de movimiento relacionados con el sueño (síndrome de piernas inquietas, movimientos rítmicos relacionados con el sueño, bruxismo, etc)
- (1. ICSD, International Classification of Sleep Disorders. 2ª ed. Westchester, IL: AASP; 2005.)

Insomnio es la falta de sueño a la hora de dormir. Puede ser al inicio de la noche (cuando no te puedes dormir) o bien con despertares a lo largo de la noche.

La principal causa en la adolescencia es una higiene de sueño inadecuada. En la adolescencia, el consumo de tabaco, cafeína o alcohol son un factores importantes y negativos sobre el mantenimiento del sueño. Hay que saber que la desorganización y el estrés familiar y un patrón de sueño alterado en los padres afecta negativamente al sueño del chico/a.

Si el adolescente no duerme bien está irritable, le cuesta despertarse, recupera el sueño durante el fin de semana... Todo esto tiene efectos negativos sobre su vida. Por ello es importante detectarlo y actuar.

Hay diferentes medidas para evitar y tratar el insomnio en la adolescencia:

1. Mejorar la higiene del sueño. Se trata de tener un estilo de vida saludable y cambiar aquellos hábitos que interfieren de forma negativa en el sueño. Las recomendaciones son:

- Levantarse y acostarse todos los días, más o menos a la misma hora. Con poca variación de más de una hora entre los días de clase y los que no lo hay.

- Evitar las siestas durante el día.
- Establecer una rutina pre-sueño (20-30 minutos antes) constante.
- Tener condiciones ambientales adecuadas para dormir (temperatura, ventilación, ruidos, luz).
- Evitar comidas copiosas antes de ir a dormir.
- Evitar el alcohol, cafeína y tabaco.
- Evitar actividades estresantes en las horas previas de acostarse.
- Evitar usar la tele, el ordenador o el móvil dentro del dormitorio.
- Hacer ejercicio físico cada día pero nunca justo antes de acostarse.
- Pasar algún tiempo al aire libre todos los días.

2. Las intervenciones educativas sobre la higiene del sueño tienen efectos positivos en la adolescencia.

3. Las intervenciones psicológicas también pueden ser beneficiosas. Se usan terapias conductuales como el control de estímulos o la reestructuración de pensamientos.

4. Sólo en casos muy concretos y donde no hayan funcionado otras medidas, se podría tratar con fármacos bajo prescripción médica.

5. Las hierbas medicinales podrían ser beneficiosas. Hay que tener en cuenta que no son inocuas y pueden tener interferencias con otros fármacos.

Hipersomnias y somnolencia diurna excesiva

Las hipersomnias son un grupo de trastornos en los que hay una somnolencia diurna excesiva, disminución de la alerta y/o una duración excesiva del sueño nocturno que interfieren con las actividades normales del día a día. Pueden ser primarias o secundarias.

- Las primarias son enfermedades del sistema nervioso central en las que se tiene una excesiva necesidad de sueño. Son poco frecuentes.
- Las secundarias se deben a todas aquellas situaciones o enfermedades que causan un sueño insuficiente y provocan somnolencia diurna excesiva.

La somnolencia diurna excesiva afecta al 52,8% de los adolescentes. La causa más frecuente es la privación crónica de sueño en relación con el entorno y estilo de vida (horarios de sueño inadecuados, uso de nuevas tecnologías por la noche...). Otras causas son enfermedades médicas (diabetes mellitus, fiebre o hipotiroidismo), trastornos neurológicos, trastornos psiquiátricos (ansiedad, depresión) y trastornos propios del sueño (SAHS, síndrome de piernas inquietas...). Estos chicos tienen somnolencia, cambio de carácter, agresividad o alteración de la conducta y disminución del rendimiento escolar.

Es importante detectarla y actuar lo antes posible. Una vez más tener unos buenos hábitos de sueño es lo más importante.

Un 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.

Hipótesis.

- El número de horas de sueño y/o la calidad del mismo afecta de forma negativa al rendimiento escolar y provoca malestar emocional en los adolescentes.

Objetivo.

- Evaluar la calidad del sueño
- Analizar las consecuencias de los trastornos de sueño en el rendimiento académico en la etapa escolar
- Analizar las consecuencias de los trastornos de sueño en el estado emocional de nuestros alumnos.

Metodología.

Iniciamos el análisis con un estudio observacional preliminar en el que hemos recogido datos sobre una muestra de 50 alumnos de Educación Secundario Obligatoria de nuestro Colegio Los Sauces Pontevedra, con edades comprendidas entre 12 y 15 años. A todos ellos se les ha realizado un cuestionario, acorde a nuestras necesidades de estudio, con preguntas obtenidas de varios cuestionarios validados oficiales de Pediatría y Salud mental (ver anexos).

En una segunda fase del proyecto, nos gustaría ampliar el rango de edades y realizar el mismo estudio sobre una población de Educación Primaria y Bachillerato, ya que nos parece una variable de estudio muy importante y así podremos comparar nuestros resultados con los obtenidos en poblaciones de diferentes etapas educativas.

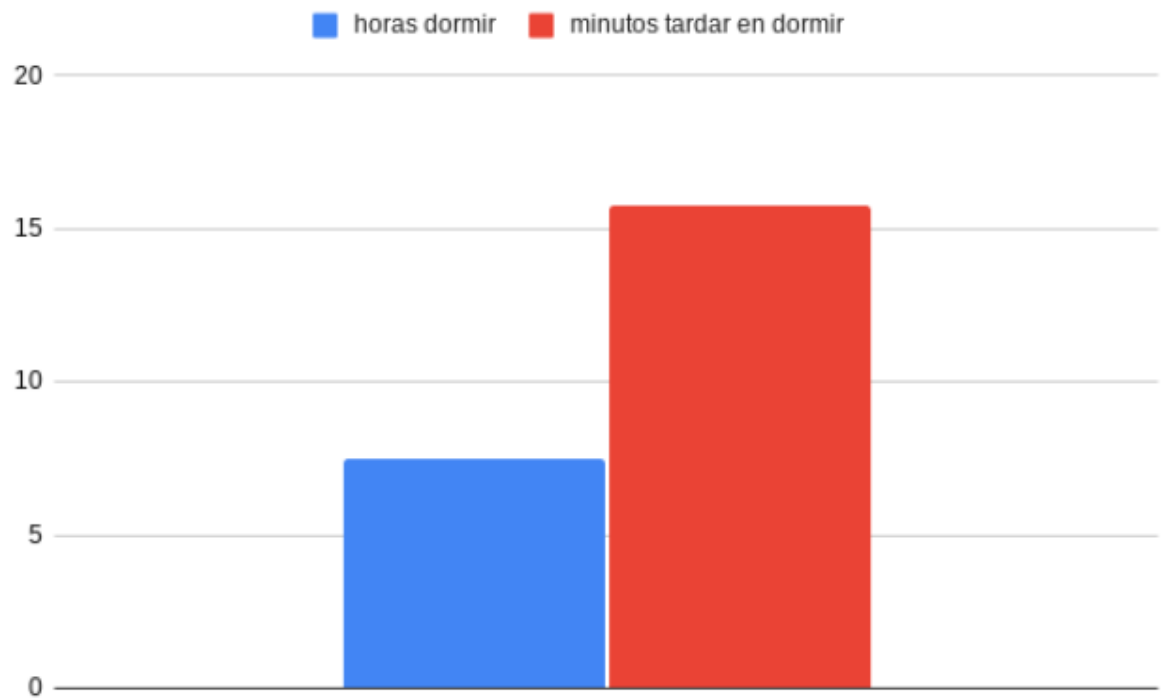
Como variables de estudio hemos estudiado las siguientes:

- Variables independientes: horas de sueño, tiempo que se tarda en conciliar el sueño, parámetros de calidad de sueño y sueños vivos.
- Variables dependientes: concentración, organización, atención, calificaciones académicas, estado de ánimo.

Se ha realizado un análisis estadístico descriptivo donde hemos estudiado los siguientes aspectos:

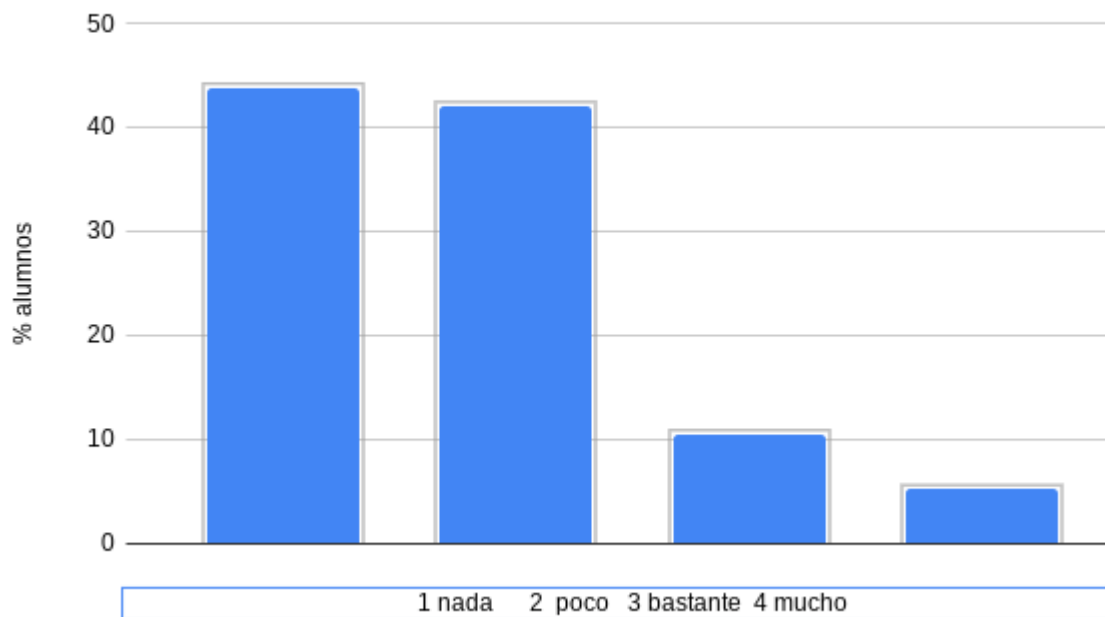
- Diferencias en las puntuaciones medias en varios ítems
- Grado de correlación entre calidad del sueño y variables respuesta como concentración en el aula o estado anímico.

Resultados.



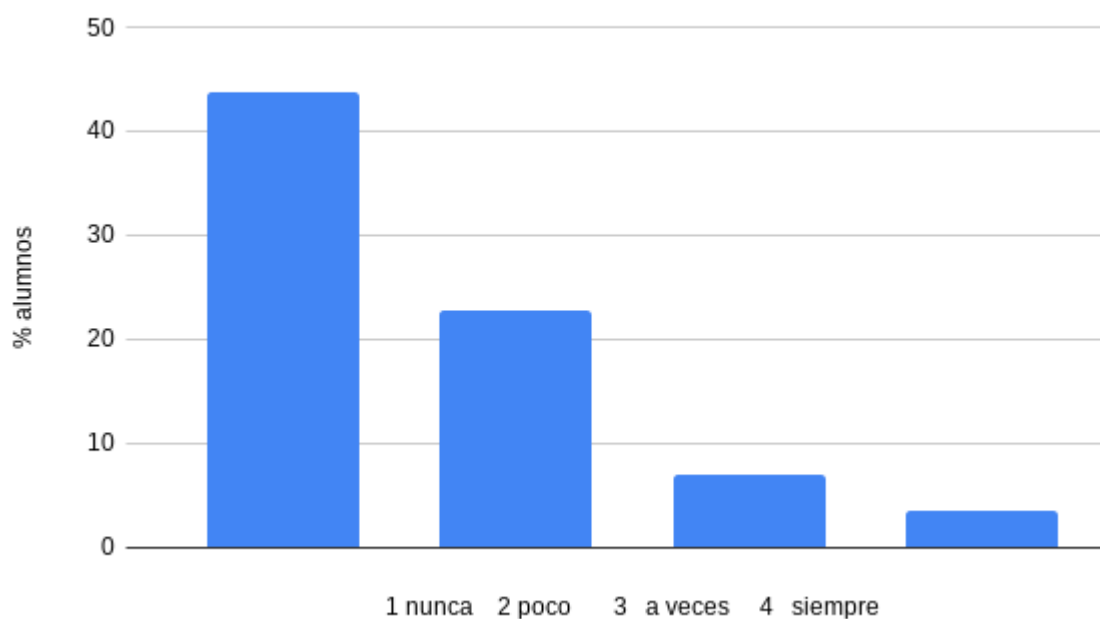
Los alumnos muestran una media de 7 horas de sueño, que alcanzan tras unos 15 minutos de vigilia.

difícultad quedarse dormido



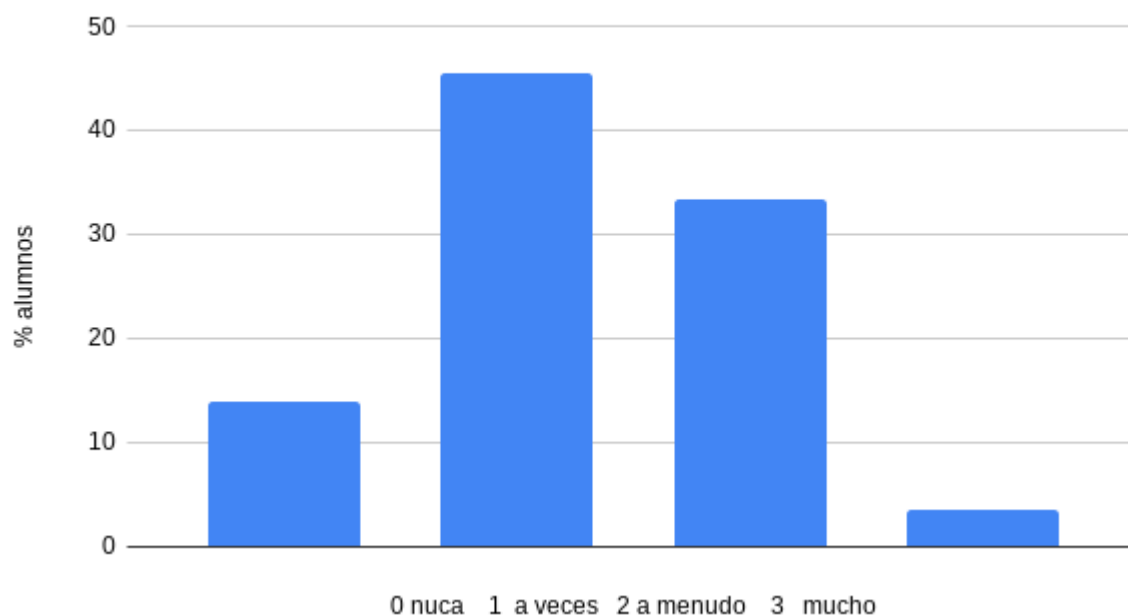
Se observa que aproximadamente el 80 % de los alumnos tienen ninguna o muy poca dificultad para quedarse dormidos, mientras que el 20 % restante sí tienen bastante o mucha dificultad para conseguir conciliar el sueño.

despertarse por la noche



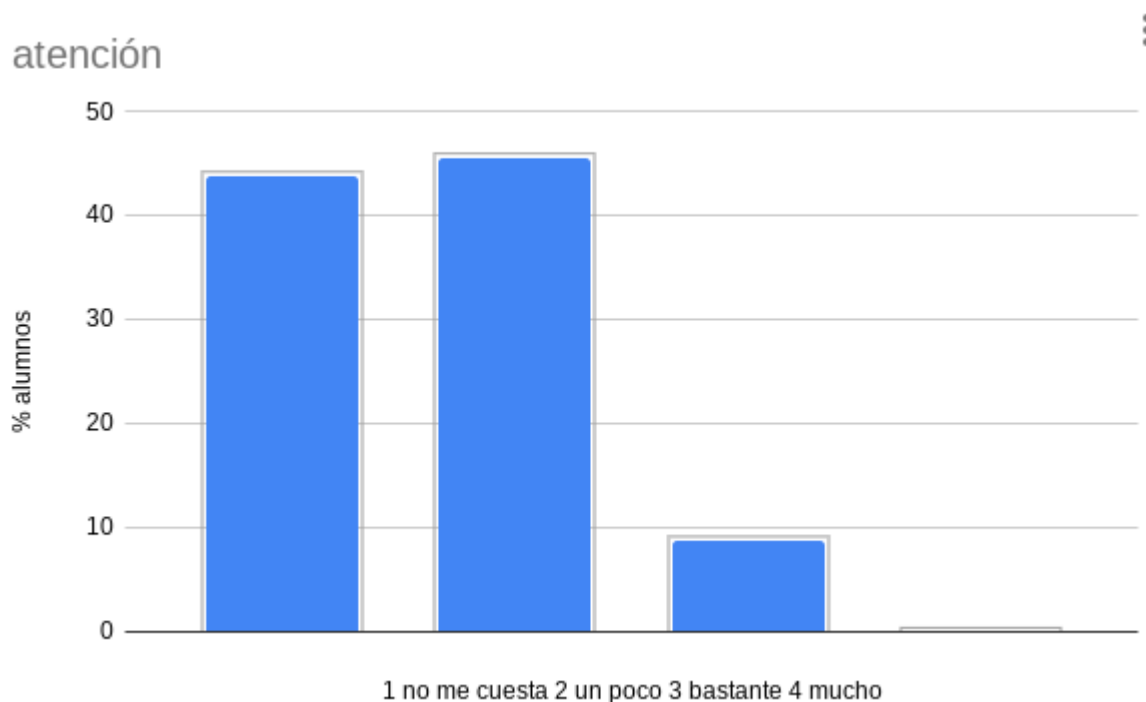
Cerca del 70 % de los alumnos afirman no despertarse nunca o muy poco durante la noche, mientras que el 30% restante se despiertan alguna que otra vez o siempre.

soñar



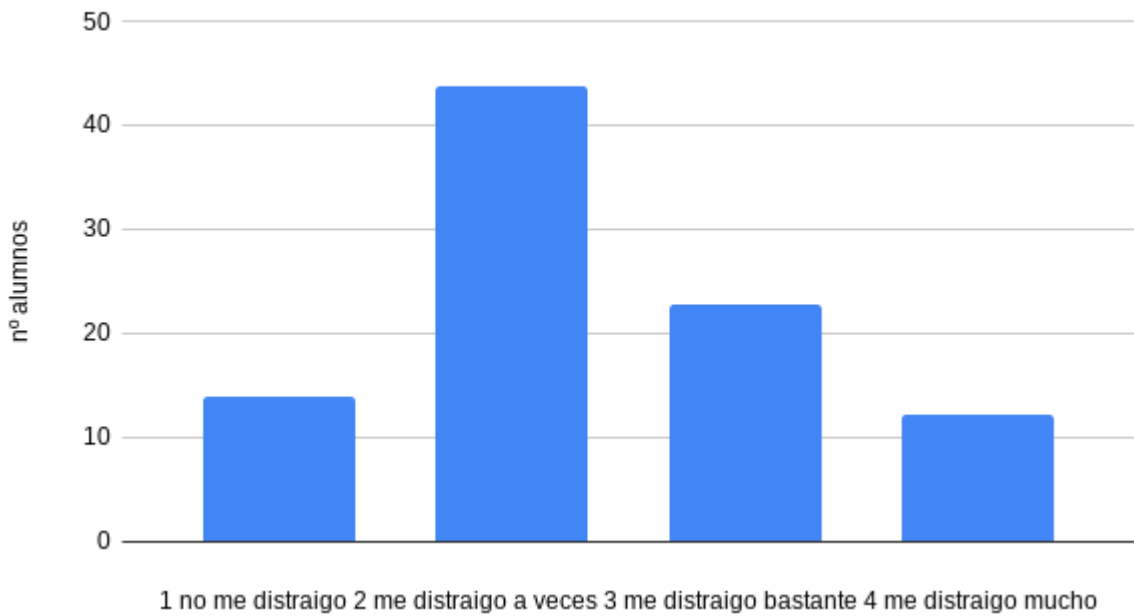
Casi el 90 % de los alumnos afirman soñar durante la noche y sólo algo más del 10% de los alumnos afirma no soñar nunca o no recordar si han soñado.

Variables respuesta



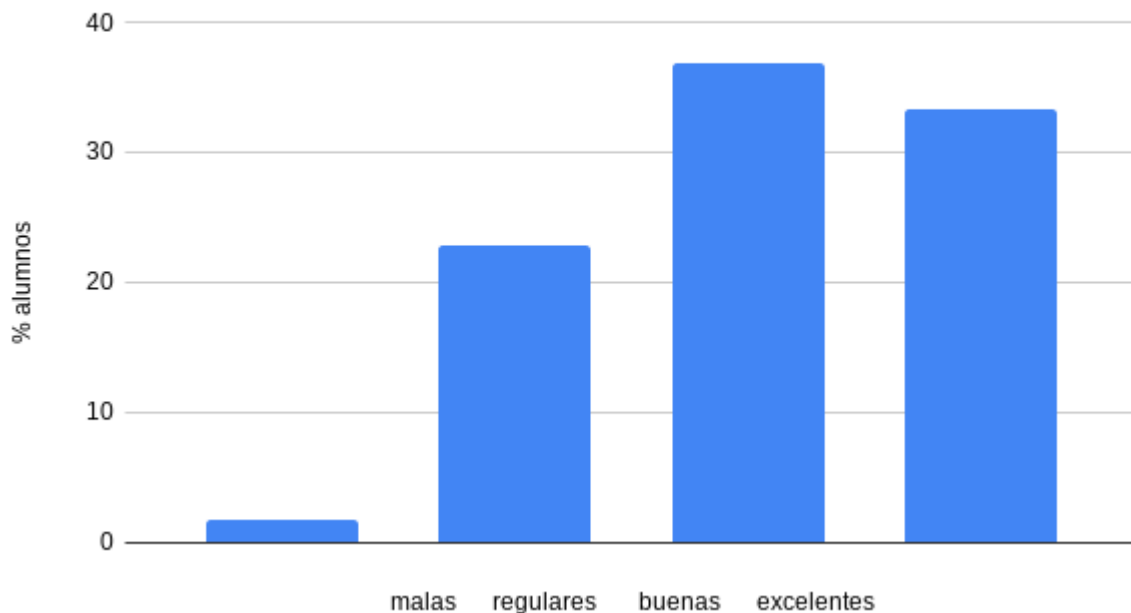
Más del 90 % de los alumnos no presentan dificultades a la hora de prestar y/o centrar su atención en clase o en actividades.

concentración



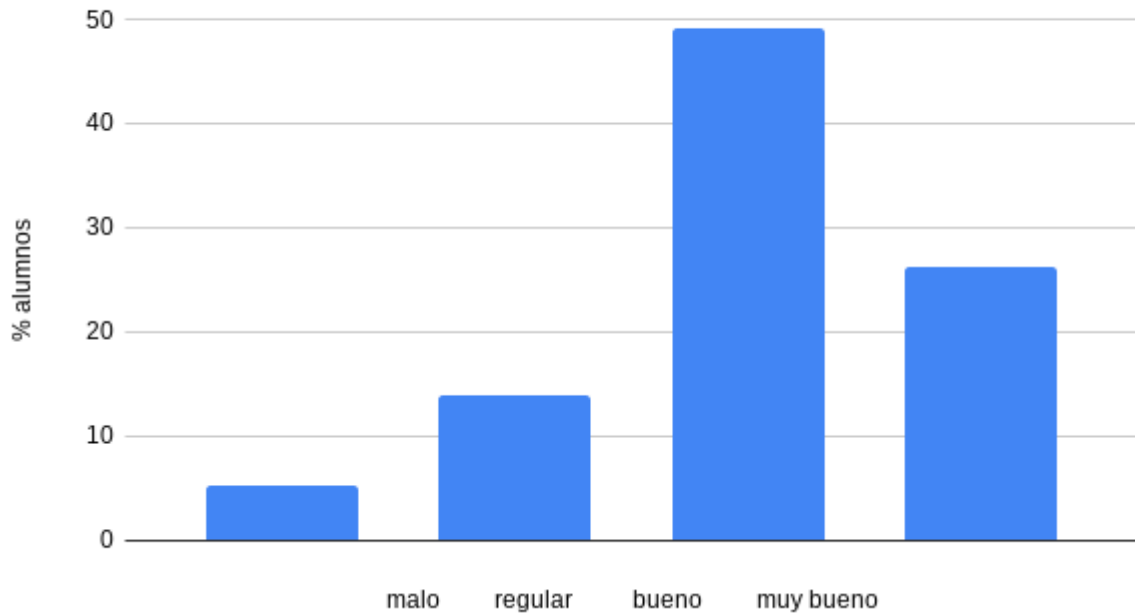
Los alumnos declaran distraerse mucho en algo más del 10 %, bastante o en ocasiones alrededor del 65 % y que nunca se distraen en un 15 % de los encuestados.

calificaciones



En su conjunto, las calificaciones excelentes y/o buenas de los alumnos rondan el 65 %, mientras que las regulares y/o malas apenas alcanzan el 25 %.

estado ánimo



En cuanto a su estado de ánimo, la mayoría de los alumnos (aproximadamente un 80 %), declaran tener un buen o muy buen estado de ánimo; apenas el 20 % afirma tener un regular o mal estado de ánimo.

Se ha realizado un estudio descriptivo previo de la calidad del sueño y estados de ánimo.

Conclusiones.

En este trabajo preliminar en el que hemos incluido 57 alumnos en estudio hemos realizado un análisis descriptivo de su calidad del sueño y su rendimiento académico y emocional.

Los primeros resultados han indicado que una mejor calidad del sueño se asocia con correlación directa al rendimiento académico y al estado de ánimo. En los próximos meses incluiremos datos de otras etapas educativas como son bachillerato y primaria para obtener resultados estadísticamente más sólidos.

Bibliografía.

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://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/sueno/trastornos-del-sueno/trastornos-del-sueno-en-el-adolescente-de-14-18-anos>

1. ICSD, International Classification of Sleep Disorders. 2ª ed. Westchester, IL: AASP; 2005.