



Proyecto VIVA

Resumen

El objetivo es demostrar que aquellos adolescentes con peor calidad/cantidad de sueño, tienen peor rendimiento académico y, por otro lado, establecer si la aplicación de la terapia cognitivo conductual grupal puede mejorar el sueño de los participantes y secundariamente el rendimiento académico.

Se desarrollará en dos ciudades: Vitoria-Gasteiz y Valencia, y a lo largo de 2 cursos académicos (parte 1 y parte 2) consecutivos.

Parte 1: se realizará un estudio transversal donde analizaremos la relación entre la calidad-cantidad de sueño y el rendimiento escolar. Se recogerán datos subjetivos y objetivos de sueño e indicadores del rendimiento escolar de los participantes.

Parte 2: Se desarrollará un ensayo clínico controlado y aleatorizado entre los adolescentes en los que detectemos peor rendimiento y peor sueño; y se aleatorizarán en dos grupos:

1.- Grupo intervención: Se realizará educación sanitaria en cuanto al sueño a alumnos participantes, a sus progenitores/tutores y docentes de los centros; y se recogerán los datos de sueño de manera objetiva y subjetiva. Además, recibirán sesiones de terapia cognitivo conductual grupal mediante sistema presencial.

2.- Grupo control: Mismo protocolo que el grupo intervención, pero no se beneficiarán de la terapia cognitivo-conductual. Si se confirma nuestra hipótesis ampliaremos la muestra de manera que se convierta en un proyecto potencial del país.

Hipótesis

HIPÓTESIS 1: El déficit en la calidad o cantidad de sueño se relaciona con el mal rendimiento escolar.

HIPÓTESIS 2: En los adolescentes con mal rendimiento escolar y déficit en la calidad o cantidad de sueño, la terapia cognitivo-conductual grupal produce una mejora del rendimiento escolar en comparación con aquéllos que no reciben esa terapia.

Objetivos Parte 1

OBJETIVO PRINCIPAL:

- o Analizar relación entre calidad y cantidad de sueño y rendimiento escolar en una muestra representativa de adolescentes de 2º y 3º de ESO.

OBJETIVOS SECUNDARIOS:

- o Examinar la prevalencia de alteraciones de sueño en estudiantes de educación secundaria obligatoria según género y edad en dos ciudades: Vitoria y Valencia, a través de la tecnología.
- o Examinar si existen diferencias en cuanto a prevalencia de trastornos de sueño en función de la ciudad.
- o Valorar el rendimiento escolar de los estudiantes de 2º y 3º de ESO (número de suspensos, nota media).
- o Examinar si existe una relación entre mala calidad de sueño y sintomatología subclínica ansioso-depresiva.
- o Examinar si existe una relación entre sintomatología subclínica ansioso-depresiva y peor rendimiento escolar.
- o Examinar la concordancia entre el tiempo total de sueño subjetivo de los participantes y el objetivado por las pulseras de actividad.

Objetivos Parte 2

OBJETIVO PRINCIPAL:

- Determinar si los niños que reciben terapia cognitivo conductual mejoran su rendimiento académico.

OBJETIVOS SECUNDARIOS:

- Evaluar cambios en los hábitos de sueño mediante uso de tecnología y agenda de sueño.
- Determinar si adoptar una buena higiene de sueño mejora el rendimiento académico.
- Examinar si la intervención mejora la sintomatología ansioso-depresiva.
- Examinar si la mejora de la sintomatología ansioso-depresiva va acompañada de mejoría en el sueño.

Marco Metodológico

El proyecto se realizará sobre una muestra de población formada por estudiantes de 2º y 3º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) de CEIP y IES públicos/concertados de las ciudades de Vitoria-Gasteiz y Valencia.

Participará, un equipo multidisciplinar de profesionales con conocimientos de sueño y se analizarán los datos de actímetros y cuestionarios cumplimentados de aquellos estudiantes que cumplan criterios de inclusión y no de exclusión.

Criterios de Inclusión

PARTE 1:

- o Mujeres y hombres que cursen 2º y 3º de ESO cuyos progenitores/ tutores firmen el consentimiento informado y en los casos en los que los sujetos sean mayores de 12 años, firmen el asentimiento informado.

PARTE 2:

- o Mujeres y hombres que cursen 2º y 3º de ESO cuyos padres/madres/tutores que firmen el consentimiento informado y en los casos en los que los sujetos sean mayores de 12 años firmen el asentimiento informado.
- o Aquellos que hayan participado en la fase 1 del estudio.
- o Aquellos con un registro de horas totales de sueño inferior a 7 horas y/o una eficiencia de sueño < al 85%.
- o Aquellos con peor rendimiento en el curso anterior, calculada según su nota media y número de suspensos.

Criterios de Exclusión

PARTE 1:

- o Sujetos que no sean capaces de utilizar la tecnología móvil tipo Smartphone.
- o Sujetos que no estén comprometidos a participar de forma activa, poniendo en práctica las recomendaciones sobre el sueño dadas desde el asistente.

PARTE 2:

- o Presencia de patología de sueño diagnosticada y tratada previamente.
- o Diagnóstico previo de enfermedades neurológicas o del neurodesarrollo.
- o Diagnóstico previo de enfermedades psiquiátricas.
- o Sujetos que no sean capaces de utilizar la tecnología móvil tipo Smartphone.
- o Sujetos que no estén comprometidos a participar de forma activa, poniendo en práctica las recomendaciones sobre el sueño dadas desde el asistente.