

Nombre del proyecto: **EL IMPACTO DEL SUEÑO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LA ADOLESCENCIA. PROYECTO VIVA**

Investigador Principal: Dr. Carlos Egea Santaolalla. Unidad Funcional de Sueño. Hospital Universitario Araba. OSI Araba. Teléfono: 945007308/681375511

A lo largo de los dos próximos cursos, invitamos a aquell@s alumñ@s que lo deseen a participar en un proyecto de Investigación.

Nuestro objetivo es valorar si aquell@s adolescentes con peor calidad/cantidad de sueño, tienen peor rendimiento y, por otro lado, si la aplicación de terapia cognitivo conductual puede mejorar el sueño de los participantes y secundariamente, el rendimiento académico.

La participación de su hij@ en el estudio consiste en:

Durante el primer curso escolar:

Estableceremos un periodo de “observación y recogida de datos”: los participantes llevarán una pulsera de actividad durante 3 semanas y tendrán que contestar una serie de cuestionarios acerca de su salud mental, calidad de sueño y posible consumo de sustancias y se entrevistarán con un investigador experto para evaluar su coeficiente intelectual. Además tendrán que rellenar un “diario de actividades”, complementando así lo recogido con la pulsera (horarios de sueño, siesta, realización de ejercicio) y por último tendrá que añadir su nota media y número de suspensos en el curso vigente.

Todos estos datos serán tratados de manera codificada.

Durante el segundo curso escolar:

Se seleccionarán a aquell@s voluntari@s en los que observemos una mala calidad/cantidad de sueño y/o a aquell@s que tengan mayor número de suspensos o peor nota media.

Tod@s l@s participantes, docentes del centro y progenitores/tutores que lo deseen recibirán una charla de formación sobre el sueño y hábitos saludables.

Se dividirán a est@s nuev@s participantes en dos grupos: el grupo control y el grupo intervención.

En caso de que su hij@ participe en el grupo intervención, asistirá a 7 sesiones de terapia cognitivo conductual en la que se abordarán diferentes técnicas para mejorar el sueño; y tras finalizar la terapia se procederá de nuevo a la colocación de las pulseras de actividad durante 3 semanas para comprobar los resultados.

En caso de que su hij@ participe en el grupo control, no asistirá a las mencionadas sesiones, pero al finalizar el curso portará de nuevo la pulsera de actividad.

¿QUÉ OCURRE SI CAMBIO DE IDEA?

La participación en el estudio es completamente voluntaria. La no participación o retirada voluntaria del estudio no tendrá consecuencias escolares y el participante no tendrá que dar explicaciones. El médico también podrá decidir, por alguna consideración médica, o por cualquier otra razón, retirarle del estudio si así lo cree conveniente.

AGRADECIMIENTO:

Sea cual sea su decisión, todo el equipo investigador quiere agradecer su tiempo y atención. La participación en este estudio contribuirá a que l@s profesionales desarrollen nuevas estrategias que mejoren la calidad de sueño de l@s niñ@s y reduzcan el fracaso escolar en el futuro y pueda beneficiar así a multitud de personas.