

## Correlación Del Cronotipo Y Estado Cognitivo Matinal De Adolescentes

Trastornos Circadianos e Insomnio

Raidili Cristina Mateo Montero<sup>1</sup>, Carla Sugrañes<sup>2</sup>, Catalina Villa Jurado<sup>3</sup>, Adriana Gomez Dominguez<sup>4</sup>, Alba Cid<sup>5</sup>

1. HMnou delfos, España, España
2. HM nens, España, España
3. neurotoc, España, España
4. ., Madrid, España
5. HM Nens, Alcoi, España

### Introducción

El cronotipo, definido como la preferencia individual por realizar actividades en determinados momentos del día, influye significativamente en el estado cognitivo y emocional tras el descanso nocturno. En adolescentes, esta variabilidad puede afectar el rendimiento académico y la adaptación a los horarios escolares.

### Objetivos

Analizar la relación entre el cronotipo y el estado cognitivo matinal en adolescentes, evaluando variables como alerta, concentración, estado de ánimo, velocidad mental y sensación de descanso

### Material y Método

Se aplicaron dos cuestionarios a unos 40 estudiantes de secundaria: uno para determinar el cronotipo (matutino, vespertino o intermedio) y otro para evaluar el estado cognitivo matinal. Las encuestas fueron distribuidas mediante formularios de Google, y los datos fueron analizados estadísticamente. La muestra fue clasificada en tres grupos según sus horarios de sueño y preferencia de actividad diaria.

### Resultados y conclusiones

El 26,6% de los participantes se identificaron como matutinos, el 23,3% como vespertinos y el 50% como intermedios. Los matutinos mostraron mayor alerta (87,5%), concentración (75%), estado de ánimo positivo (87,5%) y sensación de descanso (87,5%) al despertar. Los vespertinos presentaron los valores más bajos en todas las variables, mientras que los intermedios se ubicaron en un punto medio. Se observó una alta coincidencia entre la percepción personal del cronotipo y los resultados del test. Factores como el estrés, la calidad del sueño y la regularidad de los horarios también influyeron en los resultados.

Los datos evidencian que el cronotipo tiene un impacto directo en el estado cognitivo matinal. Los adolescentes vespertinos, mayoría en esta etapa, enfrentan dificultades para adaptarse a los horarios escolares tempranos, lo que repercute negativamente en su rendimiento académico.

### Conclusión

El estudio demuestra que el sueño es un factor esencial para el funcionamiento cognitivo en adolescentes. Sería recomendable adaptar los horarios escolares a los ritmos biológicos, implementar educación sobre el sueño y fomentar metodologías activas en las primeras horas del día.

#78

## Correlación Del Cronotipo Y Estado Cognitivo Matinal De Adolescentes

Trastornos Circadianos e Insomnio

Raidili Cristina Mateo Montero<sup>1</sup>, Carla Sugrañes<sup>2</sup>, Catalina Villa Jurado<sup>3</sup>, Adriana Gomez Dominguez<sup>4</sup>, Alba Cid<sup>5</sup>

1. HMnou delfos, España, España
2. HM nens, España, España
3. neurotoc, España, España
4. ., Madrid, España
5. HM Nens, Alcoi, España

### Introducción

El cronotipo, definido como la preferencia individual por realizar actividades en determinados momentos del día, influye significativamente en el estado cognitivo y emocional tras el descanso nocturno. En adolescentes, esta variabilidad puede afectar el rendimiento académico y la adaptación a los horarios escolares.

### Objetivos

Analizar la relación entre el cronotipo y el estado cognitivo matinal en adolescentes, evaluando variables como alerta, concentración, estado de ánimo, velocidad mental y sensación de descanso

### Material y Método

Se aplicaron dos cuestionarios a unos 40 estudiantes de secundaria: uno para determinar el cronotipo (matutino, vespertino o intermedio) y otro para evaluar el estado cognitivo matinal. Las encuestas fueron distribuidas mediante formularios de Google, y los datos fueron analizados estadísticamente. La muestra fue clasificada en tres grupos según sus horarios de sueño y preferencia de actividad diaria.

### Resultados y conclusiones

El 26,6% de los participantes se identificaron como matutinos, el 23,3% como vespertinos y el 50% como intermedios. Los matutinos mostraron mayor alerta (87,5%), concentración (75%), estado de ánimo positivo (87,5%) y sensación de descanso (87,5%) al despertar. Los vespertinos presentaron los valores más bajos en todas las variables, mientras que los intermedios se ubicaron en un punto medio. Se observó una alta coincidencia entre la percepción personal del cronotipo y los resultados del test. Factores como el estrés, la calidad del sueño y la regularidad de los horarios también influyeron en los resultados.

Los datos evidencian que el cronotipo tiene un impacto directo en el estado cognitivo matinal. Los adolescentes vespertinos, mayoría en esta etapa, enfrentan dificultades para adaptarse a los horarios escolares tempranos, lo que repercute negativamente en su rendimiento académico.

### Conclusión

El estudio demuestra que el sueño es un factor esencial para el funcionamiento cognitivo en adolescentes. Sería recomendable adaptar los horarios escolares a los ritmos biológicos, implementar educación sobre el sueño y fomentar metodologías activas en las primeras horas del día.

