

# DORMIR BIEN, fundamental en el rendimiento académico de los adolescentes

**LOS ADOLESCENTES QUE DUERMEN POCO** entre semana pero mucho los fines de semana tienen un menor rendimiento académico que aquellos que descansan de forma más regular. Esta situación se agudiza en el caso de las chicas.

Esta conclusión se ha extraído de un estudio dirigido por la Universidad Complutense de Madrid (UCM), en el que se han analizado los patrones de sueño, las habilidades cognitivas y las puntuaciones académicas de 796 jóvenes de entre 12 y 16 años.

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



## TRASCENDER la existencia para llegar a la esencia

**PASAMOS POR LA VIDA** y cuando llega el momento ¿Qué nos llevamos? ¿Oro, zapatos, vestidos, dinero?

¿Verdad queremos ser los más ricos del cementerio? ¿O queremos tener una vida llena de riqueza? Aunque sea la misma palabra, no significa lo mismo. La energía es lo único que sale de nuestro cuerpo, nuestro espíritu eterno, nuestra alma inmortal, es la que sobrevive a nosotros mismo. Y esa energía está alimentada de nuestros recuerdos que están nutridos de todo lo que hemos vivido, pero como está comprobado que nuestra energía fuera del cuerpo pesa 21 gramos, solo nos llevamos lo esencial, ¿y cuál es la esencia de nosotros mismo?

Eso es lo que os invito a reflexionar. Para ello hay que tener la capacidad de trascender, de ir más allá, de sentir lo que es verdaderamente importante y descartar lo superficial.

Profundizar nuestra vida es trascender para encontrar ese increíble significado que nos hace vivir con sentido, con alma, una vida plagada de valores que reflejen siempre nuestra esencia.

Nuestro viaje maravilloso al encuentro con nosotros mismos.

**MAYTE ARIZA DE ALBERTY**

Coach Dreamer

[www.dreamsStrategy.com](http://www.dreamsStrategy.com) - @dreamsStrategy