

Rutinas de sueño y ajuste adolescente (pp. 541-555)

Alfredo Oliva Delgado, M^a Carmen Reina Flores, Miguel Ángel Pertegal Vega
y Lucía Antolín Suárez
Universidad de Sevilla (España)

En este trabajo se presentan los resultados de un estudio en el que se describen las rutinas de sueño de una muestra de 2400 adolescentes andaluces con edades comprendidas entre los 12 y los 17 años y su relación con tres indicadores de ajuste psicológico, como son el consumo de sustancias, los problemas interiorizados y los exteriorizados, ambos evaluados mediante el “Autoinforme juvenil” (*Youth Self Report, YSR*; Achenbach, 1991). Los resultados indican que, sobre todo entre los adolescentes de más edad, hay un importante déficit de sueño los días de colegio y un retraso en la hora de acostarse durante los fines de semana. Estas rutinas de sueño se mostraron significativamente relacionadas con el ajuste psicológico, ya que aquellos que declararon dormir menos horas y que se acostaban más tarde los fines de semana presentaron un peor ajuste emocional y conductual. Se sugiere la importancia de poner en marcha algunas medidas que permitan a los adolescentes unas rutinas de sueño más saludables.