UNIVERSIDAD DE GRANADA

Facultad de Ciencias de la Salud

Combatir el insomnio y el estrés para garantizar el éxito académico del alumnado

16/10/2025

Investigación



El profesor Germán Prados García (Facultad de Ciencias de la Salud de la UGR) advierte en un reciente artículo publicado en El País sobre cómo el abandono de hábitos saludables "lastra" el rendimiento, un problema extendido en el sistema universitario español.

La preocupación por el estado de los estudiantes se intensifica al considerar que este panorama de hábitos insalubres es un patrón **"identificado en el conjunto de las universidades españolas,"** según subraya el texto.

El profesor Prados García señala que la población universitaria tiende a normalizar prácticas como **"pasar las noches en vela, comer mal y a deshoras o dejar el ejercicio físico"**. Estos factores potencian la aparición de **insomnio y estrés** entre los jóvenes. Su diagnóstico es claro: "El insomnio, potenciado por el abandono de hábitos saludables y la presión académica, **reduce la capacidad de atención, de memoria y de aprendizaje**," y recalca que es urgente implementar programas que fomenten la **calidad del sueño** y la **gestión del estrés** para proteger el bienestar mental y el éxito académico del alumnado.

Ver texto completo de la publicación en El País

Copyright© 2026 Universidad de Granada