



Universidad de Granada

## La hora del día a la que se realizan los exámenes influye sobre las notas que sacan los universitarios

30/05/2023

Actualidad

Un estudio realizado por científicos de la Universidad de Granada (UGR) y de la Universidad de Bologna (UNIBO) ha demostrado que la hora del día a la que se realizan los exámenes en la universidad influye directamente sobre las calificaciones que obtienen los estudiantes, debido a sus ritmos circadianos. Los ritmos circadianos son oscilaciones de las variables biológicas que se producen en intervalos regulares de tiempo, como el sueño y la vigilia. En virtud de ellos, los científicos utilizan un símil relacionado con las aves: suelen comparar con las alondras a las personas matutinas (cuyas capacidades cognitivas son mejores por la mañana), y con los búhos a los vespertinos (están más espabiladas por la tarde-noche).



[Seguir leyendo](#)