Preparar el cerebro para aprender mejor a través del sueño

escrito por Aitor Alzaga | 15 de junio de 2025



Aunque a veces no le demos importancia o lo consideremos algo secundario, dormir es una necesidad biológica fundamental para el aprendizaje, la memoria y el rendimiento académico.

Diversas investigaciones científicas han demostrado que el sueño es esencial para **consolidar la información** aprendida a lo largo del día. Durante la fase de sueño profundo, el cerebro reorganiza y refuerza los recuerdos. **Un estudio en el campo de la neurociencia** mostró que las y los estudiantes que dormían después de estudiar retenían significativamente más información que quienes permanecían despiertos. Por tanto, dormir es clave para **fortalecer la memoria y la plasticidad cerebral**.

La **falta de sueño**, por el contrario, tiene un impacto negativo en el rendimiento. Un estudiante que ha dormido pocas horas puede sentirse más **distraído**, **irritable** y con **menor capacidad** para resolver tareas. **Según otra investigación científica**, la falta de sueño reduce la actividad del hipocampo, una zona del cerebro que es fundamental para la memoria. Además, a largo plazo, el déficit de sueño se asocia con problemas de **salud mental**,

como la ansiedad y la depresión, especialmente en adolescentes.

Ante esto, ¿qué podemos hacer? Establecer rutinas sólidas, **evitar dispositivos electrónicos al menos una hora antes de dormir** y priorizar el descanso como parte del proceso de aprendizaje. Familias y profesorado pueden colaborar respetando los ritmos naturales del sueño y fomentando hábitos saludables. Que quede claro: dormir bien no es "perder el tiempo"; es preparar el cerebro para aprender mejor.

[Este artículo fue publicado por primera vez en Kaiera el 6 de junio de 2025]

⇒ Artículos sobre el uso de (1) pantallas, (2) móviles y (3) tecnologías en la infancia

[Imagen generada con IA]