Preparar el cervell per a aprendre millor a través del son

written by Aitor Alzaga | 15 de June de 2025



Encara que a vegades no li donem importància o ho considerem una cosa secundària, dormir és una necessitat biològica fonamental per a l'aprenentatge, la memòria i el rendiment acadèmic.

Diverses investigacions científiques han demostrat que el son és essencial per a **consolidar la informació** apresa al llarg del dia. Durant la fase de son profund, el cervell reorganitza i reforça els records. **Un estudi en el camp de la neurociència** va mostrar que les i els estudiants que dormien després d'estudiar retenien significativament més informació que els qui romanien desperts. Per tant, dormir és clau per a **enfortir la memòria i la plasticitat cerebral**.

La **falta de son**, per contra, té un impacte negatiu en el rendiment. Un estudiant que ha dormit poques hores pot sentir-se més **distret**, **irritable** i amb **menor capacitat** per a resoldre tasques. **Segons una altra investigació científica**, la falta de son redueix l'activitat de l'hipocamp, una zona del cervell que és fonamental per a la memòria. A més, a llarg termini, el dèficit de son s'associa amb problemes de **salut mental**, com l'ansietat i

la depressió, especialment en adolescents.

Davant això, què podem fer? Establir rutines sòlides, **evitar dispositius electrònics almenys una hora abans de dormir** i prioritzar el descans com a part del procés d'aprenentatge. Famílies i professorat poden col·laborar respectant els ritmes naturals del son i fomentant hàbits saludables. Que quede clar: dormir bé no és "perdre el temps"; és preparar el cervell per a aprendre millor.

[Este article va ser publicat per primera vegada en Kaiera el 6 de juny de 2025]

⇒ Articles sobre l'ús de (1) pantalles, (2) mòbils i (3) tecnologies en la infància

[Imatge generada amb IA]