

Por qué tu cerebro pide vacaciones

En el contexto universitario, las vacaciones no son solo un descanso físico, sino una necesidad neurobiológica clave para el aprendizaje efectivo y la salud mental. Durante el semestre, el cerebro del estudiante enfrenta una alta exigencia, activando funciones ejecutivas de la corteza prefrontal, mientras el hipocampo y la amígdala contribuyen a consolidar recuerdos y gestionar el estrés académico. Sin una pausa restaurativa, el exceso de demanda cognitiva puede desencadenar

el “Síndrome del estudiante quemado”, un estado que se caracteriza por desmotivación, agotamiento emocional e incompetencia, causando un deterioro en el rendimiento y bienestar general del estudiante.

La desconexión durante las vacaciones permite activar un fenómeno cerebral conocido como la Red Neuronal por Defecto que trabaja organizando lo aprendido, fomentando la creatividad, la autorreflexión y la planificación. Es como si el cerebro realizara un

“orden interno”, para recuperar la motivación y preparar nuevos objetivos, factores clave para la perseverancia académica y para enfrentar con éxito los desafíos del próximo semestre.

Las vacaciones no son solo un período de descanso, sino una necesidad neurobiológica y pedagógica.

María Isabel Oliver
Directora Ingeniería en Biotecnología
UNAB Viña del Mar