



TANIA PINO CORNEJO
 Docente de la carrera Técnico en Enfermería,
 CFT Santo Tomás, sede Rancagua

La importancia del sueño en estudiantes de educación superior: un pilar para el aprendizaje y la salud

En la actualidad, el ritmo acelerado de la vida académica, las exigencias del entorno y el uso constante de la tecnología han llevado a que el sueño sea una de las necesidades más postergadas por los estudiantes de educación superior. Sin embargo, dormir no es un lujo, sino una función biológica esencial que impacta directamente en el rendimiento académico, la salud mental y el bienestar integral.

El sueño cumple un rol fundamental en la consolidación de la memoria y el aprendizaje. Durante el descanso nocturno, el cerebro procesa la información adquirida durante el día, la organiza y la almacena. Esto significa que estudiar sin dormir adecuadamente no solo disminuye la capacidad de concentración, sino que también afecta la retención de contenidos, lo que puede traducirse en bajo rendimiento académico.

Además, la falta de sueño tiene consecuencias importantes en la salud mental. Diversos estudios han demostrado que la privación del sueño se asocia a mayores niveles de estrés, ansiedad e incluso síntomas depresivos. En estudiantes que enfrentan evaluaciones constantes, prácticas clínicas o altas cargas académicas, el descanso adecuado actúa como un factor protector frente al desgaste emocional.

Desde el punto de vista físico, dormir menos de lo necesario puede afectar el sistema inmunológico, aumentar la fatiga y disminuir la energía diaria. Esto no solo impacta en el desempeño académico, sino también en la calidad de vida del estudiante, dificultando su participación activa en clases, trabajos grupales y actividades prácticas.

En este contexto, es fundamental promover hábitos de higiene del sueño en la población estudiantil. A continuación, se presentan algunas recomendaciones prácticas que pueden marcar una diferencia significativa:

- Mantener horarios regulares: intentar acostarse y levantarse a la misma hora todos los días, incluso fines de semana.
 - Evitar pantallas antes de dormir: la luz azul de celulares, tablets y computadores interfiere con la producción de melatonina.
 - Crear un ambiente adecuado: habitación oscura, silenciosa y con temperatura confortable favorece el descanso.
 - Limitar el consumo de cafeína y estimulantes: especialmente en horas de la tarde y noche.
 - Evitar estudiar en la cama: asociar la cama solo al descanso ayuda a mejorar la calidad del sueño.
 - Realizar actividad física regular: contribuye a un mejor descanso, evitando hacerlo justo antes de dormir.
 - Establecer una rutina nocturna: leer, escuchar música suave o practicar técnicas de relajación puede facilitar conciliar el sueño.
- El sueño no debe ser visto como tiempo perdido, sino como una inversión en salud y aprendizaje. Asimismo, las instituciones de educación superior tienen un rol clave en la promoción del autocuidado, integrando estrategias que fomenten el bienestar integral de sus estudiantes. Un estudiante que duerme bien no solo rinde mejor académicamente, sino que también enfrenta de manera más saludable los desafíos de la vida universitaria. Priorizar el descanso es, sin duda, una decisión inteligente y necesaria en el camino hacia una formación profesional exitosa.