

EL EXPERTO SE REFIRIÓ A LA IMPORTANCIA DE LOS RITMOS INDIVIDUALES

## Académico de U Talca señala importancia del descanso y buen dormir para elevar rendimiento en los estudios

**TALCA.** Con el año escolar ya iniciado, los periodos de prueba y de profundo estudio vuelven la normalidad para los alumnos de los distintos niveles educacionales. En ese sentido, el experto de la Universidad de Talca, Roberto Ferreira, académico de la Facultad de Ciencias de la Educación de la casa de estudios, entregó detalles sobre la mejor hora del día para entregarse a los libros.

Si bien, el académico advirtió que no existe una respuesta única ante la in-

mensa variabilidad de los contextos personales de cada uno, señaló que lo más importante es dar el tiempo necesario al descanso para que el cerebro pueda optar a su máximo rendimiento y absorción de información. Este propio ritmo biológico es conocido como cronotipo, algunos se podrán concentrar mejor al inicio del día, mientras que otros lograrán su mayor nivel de atención durante la tarde o la noche.

“Lo más importante de esto es dormir lo suficiente,

independiente de la hora en la que nos acostemos. Que tengamos un espacio de sueño de unas 7 a 9 horas”, apuntó el académico. En ese sentido y, priorizando el descanso del organismo, el experto añadió que no es recomendable estudiar hasta las cinco de la mañana si se tiene un examen al día siguiente pues se trataría más bien de una falta de planeación del proceso, pues no es requisito en ningún caso postergar la salud personal para cumplir con las exigencias académicas.



El experto advirtió que el uso de pantallas puede dificultar la capacidad de atención y desgastar el nivel de rendimiento del cerebro mientras se estudia.