

## Cerebro de 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. En 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 el fenómeno de 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, UNAB.*

[cartasaldirector@australvaldivia.cl](mailto:cartasaldirector@australvaldivia.cl)