

Día mundial del sueño en Chile: La importancia del descanso para el bienestar y el aprendizaje

Juan Carlos Urbina

Académico carrera de Psicología de UDLA sede Viña del Mar, Magíster en Neuropsicología y Educación



El Día Mundial del Sueño el pasado 15 de marzo, en Chile, al igual que en el resto del mundo, es una fecha que invita a reflexionar sobre la importancia de dormir bien y sus múltiples beneficios, especialmente en el ámbito educativo.

Juan Carlos Urbina, académico de UDLA sede Viña del Mar, comenta que el sueño, ese estado aparentemente pasivo, es vital para la salud física, mental y emocional. Y explica qué desde la perspectiva de las neurociencias, desempeña un papel fundamental en la consolidación de la memoria y el aprendizaje. "Durante el descanso, el cerebro procesa la información del día, fortaleciendo las conexiones neuronales relevantes y eliminando las innecesarias. De esta manera, un buen sueño no solo mejora nuestra capacidad para recordar y aprender, sino que también potencia nuestra creatividad y resolución de problemas", expone.

Agrega que, sin embargo, la realidad nos muestra que cada vez más personas experimentan trastornos del sueño, como el insomnio o la apnea del sueño, debido a diversos factores como el estrés, los hábitos de vida poco saludables o el uso excesivo de dispositivos electrónicos. Estos no solo afectan nuestra calidad de vida, sino que también impactan negativamente en el rendimiento académico y profesional.

Para los alumnos universitarios, quienes a menudo enfrentan jornadas intensas de estudio y actividades extra-curriculares, es crucial priorizar el descanso para maximizar su desempeño", dice el académico, entregando los siguientes consejos respaldados por la ciencia para mejorar la calidad del sueño:

1. Establecer un horario regular de sueño: intentar acos-

tarse y levantarse a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana. Esto ayuda a regularizar el ritmo circadiano, facilitando el sueño profundo y reparador.

2. Crear un ambiente propicio para dormir: mantener la habitación oscura, fresca y silenciosa. Evitar el uso de dispositivos electrónicos al menos una hora antes de acostarse, ya que la luz azul puede interferir con la producción de melatonina, la hormona del sueño.

3. Limitar el consumo de cafeína y alcohol: ambas sustancias pueden alterar el patrón de sueño. Se debe tratar de evitar la cafeína después del mediodía y reducir el consumo de alcohol, especialmente antes de dormir.

4. Hacer ejercicio regularmente: la actividad física durante el día puede mejorar la calidad del sueño, pero se debe evitar hacer ejercicio intenso justo antes de acostarse, ya que puede dificultar conciliar el sueño.

5. Practicar técnicas de relajación: el estrés y la ansiedad son enemigos del sueño. Se aconseja dedicar unos minutos antes de dormir para practicar técnicas de relajación como la meditación, la respiración profunda o el yoga.

"Celebrar el Día Mundial del Sueño en Chile brinda la oportunidad de reflexionar sobre la importancia de cuidar el descanso. Desde las neurociencias hasta el ámbito educativo, dormir bien no solo beneficia la salud y bienestar, sino que también potencia la capacidad de aprendizaje y rendimiento académico. Adoptar hábitos saludables de sueño es fundamental para alcanzar todo nuestro potencial y disfrutar de una vida plena y productiva", recomienda el psicólogo.