



ARTÍCULOS
Y NOTAS

Asociación Educar

PARA EL DESARROLLO HUMANO

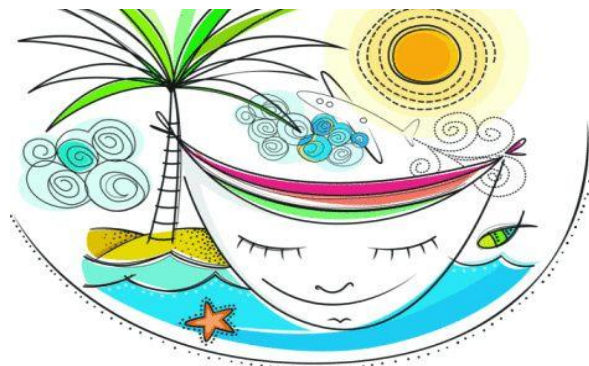
NEUROCIENCIAS, NEUROPSICOEDUCACIÓN Y AFINES



Dormir aumenta nuestra capacidad de aprender

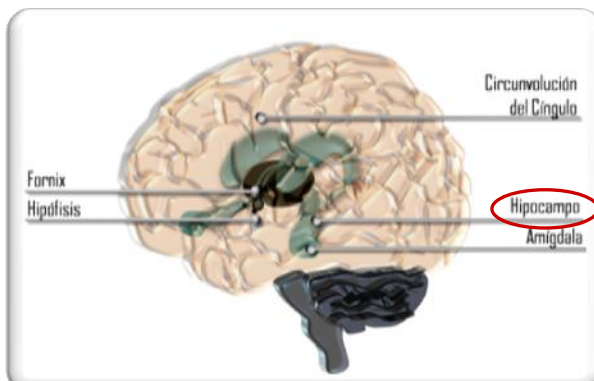
Nse. Marita Castro

Nuevas investigaciones, muestran como el dormir una siesta le permite al cerebro reponerse, fijar el conocimiento y mejorar sus capacidades cognitivas. En cambio, mantenerlo durante mucho tiempo despierto, hace más endebles estas capacidades.



Matthew Walker de la Universidad de California en Berkeley, llevo adelante un estudio realizado en 39 adultos sanos, a quienes se les impartió una rigurosa sesión de aprendizaje, que activaba notablemente el hipocampo. Todos los participantes respondieron a la clase de manera similar.

Luego fueron divididos en dos grupos, el primero debía dormir una siesta de 90 minutos luego de la clase recibida y el segundo debía mantenerse despierto.



La principal función del hipocampo es la del aprendizaje y consolidación de la memoria explícita y de contexto.

A las seis de la tarde, nuevamente se sometió a todos los participantes a una nueva clase. Aquellos pertenecientes al grupo que no debían dormir, tuvieron una clara disminución en sus capacidades para aprender. Mientras que los que habían tomado una siesta, las aumentaron y mejoraron.



ARTÍCULOS
Y NOTAS

Asociación Educar

PARA EL DESARROLLO HUMANO

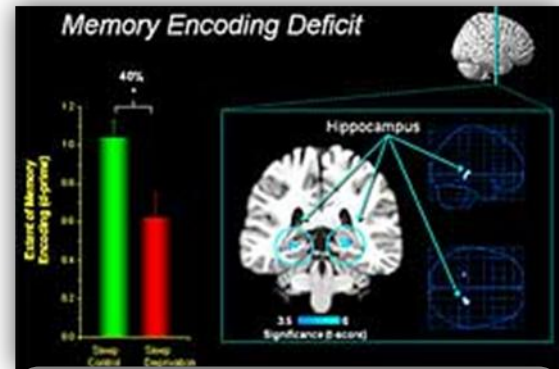
NEUROCIENCIAS, NEUROPSICOEDUCACIÓN Y AFINES



Los resultados obtenidos, respaldan investigaciones anteriores realizadas por el mismo equipo de profesionales, quienes expresan que una noche sin dormir, algo común entre los estudiantes en época de exámenes, disminuye en un 40 % la capacidad de incorporar nuevos conocimientos.

Walker y su equipo, llegaron además a la conclusión de que el dormir contribuye a que la memoria de corto plazo del cerebro, se vea beneficiada con el sueño, al permitir que los datos incorporados pasen del hipocampo a otras áreas cerebrales, como por ejemplo los LPF (lóbulos prefrontales), dejando espacio libre para sumar y almacenar nuevas informaciones, cosa que no es posible si los nuevos conocimientos siguen ocupando el hipocampo.

Seguramente este trabajo nos permita comprender que descansar para nuestra UCCM (unidad cuerpo cerebro mente) no es perder tiempo, sino por el contrario ganarlo, al fijar los conocimientos, permitirnos reponernos y prepararnos nuevamente de forma adecuada para la acción.



La columna verde representa al grupo de voluntarios que durmió la siesta y la roja a los que no.

Imagen perteneciente a: Matthew Walker