

Sidarta Ribeiro, neurocientífico brasileño referente en estudios sobre buen dormir: "Estamos viviendo una pandemia de uso excesivo de pantallas y sueño de mala calidad"

MARÍA FLORENCIA POLANCO

Hace 100 años se demostró por primera vez que dormir bien es importante para aprender. Sin embargo, suele ser un tema poco tratado en las escuelas. De hecho, si un estudiante se queda dormido en clases, lo más probable es que le llamen la atención. Para Sidarta Ribeiro, neurocientífico brasileño referente en estudios del sueño y autor de varios libros, hay que hacer todo lo contrario: dejarlos dormir.

En conversación con "El Mercurio", el experto, que fue parte del seminario "Cerebro, pobreza y trauma temprano", de Fundación Soy Más y Neuro UC, aborda los efectos de un mal dormir no solo a nivel académico, sino también a nivel de regulación emocional.

A su vez, alerta: "Estamos viviendo una pandemia global de uso excesivo de pantallas y de sueño de mala calidad en los niños y jóvenes", señala el académico de la Universidad Federal de Río Grande del Norte (Brasil).

—¿Qué relación hay entre dormir mal, las pantallas y los aprendizajes?

"Los efectos negativos de este fenómeno son medibles, especialmente en los jóvenes. Esta es la primera generación que tiene un coeficiente intelectual más bajo que la anterior. Y los problemas no solo se manifiestan en un bajo rendimiento académico, sino también en una baja regulación emocional: hay más depresión, ansiedad y un aumento de suicidios en jóvenes".

—¿Por qué ocurre esto?

"Un mal dormir implica que pierden gran parte del sueño REM (*Rapid Eye Movement*), que es esencial para la memoria, el aprendizaje y la estabilidad emocional. Sin él, además, la gente se vuelve más irritable, menos empática y más ansiosa".

—¿De qué manera el exceso de pantallas influye en un mal dormir?

"El cerebro no entra en modo de descanso fácilmente. La luz azul de las pantallas impide la producción de melatonina, la hormona del sueño, y el flujo continuo de estímulos mantiene activo el *locus coeruleus*, que es un

■ El experto advierte que un mal descanso nocturno no solo impacta en los aprendizajes, sino que además puede influir en que los estudiantes estén más agresivos.



Para Sidarta Ribeiro no solo es importante dormir bien, también aprovechar el contenido onírico como herramienta para aprender de uno mismo. "Es una de las mejores ventanas que tenemos hacia nuestro mundo interior". Y eso podría aprenderse en el colegio, plantea.

detector de novedad en el cerebro. A veces se piensa, 'me voy a quedar en el celular hasta que me den ganas de dormir', pero ahí lo que estás haciendo es sabotear el sueño".

—¿Y el mal dormir podría influir en que haya más situaciones de conflicto y violencia en las escuelas?

"Totalmente. La privación de sueño te hace menos empático, más agresivo y reduce la capacidad de introspección. Y los impulsos violentos, que todos tenemos, pueden convertirse en acciones si no hay reflexión. Esto se convierte en un problema social porque, cuando alguien actúa violentamente, crea olas de conflictos. Y es una bola de nieve, porque los estudiantes duermen mal, la maestra duerme mal. El sueño es subvalorado, tanto en términos de descanso físico como de soñar, y esto nos vuelve una sociedad desagregada".

—¿Cuál debería ser el rol de la educación en la promoción de un sueño adecuado?

"Es esencial que las escuelas eduquen sobre el sueño. Y no se trata de demonizar las pantallas, sino de dosis, pero las escuelas no deberían dejar entrar el celular. Esto ya es una movida mundial. El acceso libre a pantallas está destrozando la formación intelectual y emocional de nuestros jóvenes. Ahora, la escuela no solo tiene que prohibir el celular, sino explicarles todo lo que pueden ganar si lo usan de manera adecuada".

—¿Y el papel de las familias?

"Es muy importante que la familia trate el sueño como la base de la salud, junto con la nutrición, el ejercicio físico y las relaciones saludables. También es importante que el acostarse temprano sea un hábito de toda la familia. Si un niño tiene que acostarse a las ocho, pero ve a sus padres que miran pan-

tallas hasta medianoche, está aprendiendo que la conducta de los adultos es otra y querrá ir hacia eso. Sería muy interesante que toda la familia vaya a dormir y se despierte junta. Es una experiencia ancestral muy sana".

—¿Qué puede hacer un docente si se da cuenta de que un estudiante duerme mal?

"Dejarlo dormir. Hay que mirar el sueño no como un enemigo de los maestros, sino como un aliado. La escuela de mis sueños es un lugar con clases cortas, de 10 a 15 minutos como máximo, que es el tiempo en que los niños realmente prestan atención, luego un espacio de nutrición adecuada y otro para dormir. El testeo (evaluación) también debe ser muy frecuente. Eso baja la ansiedad y produce muchos más aprendizajes. La escuela, como está hoy, es el mismo modelo que había en Sumeria hace 4.500 años".

—¿Qué beneficios tiene el preocuparse de una buena higiene del sueño para los aprendizajes?

"Un niño que duerme bien estará más tranquilo, concentrado y menos agresivo. Esas son ventajas a nivel cognitivo y emocional, pero hay otras a nivel hormonal y fisiológico, como que tendrán menos riesgo de obesidad, menos sedentarismo y un mejor crecimiento, ya que la hormona del crecimiento se libera durante el sueño. Un sueño adecuado fomenta un desarrollo más saludable en general".

—¿Cuáles son las claves de un buen dormir y despertar?

"Normalmente, se requieren siete u ocho horas de sueño, pero los jóvenes pueden necesitar más. De hecho, lo que deberíamos hacer es retrasar el horario de inicio de clases para los adolescentes, porque fisiológicamente necesitan más tiempo en la mañana para despertar. Despertarlos rápido, con todo oscuro y frío, solo genera que vean la escuela como una tortura. Las clases tienen que empezar cuando su cuerpo está listo para aprender".

“La privación de sueño reduce la capacidad de introspección, y los impulsos violentos pueden convertirse en acciones si no hay reflexión”.

“Es muy importante que la familia trate el sueño como la base de la salud, junto con la nutrición, el ejercicio físico y las relaciones saludables”.