

## MIRADAS

### Insomnio, educación y aprendizaje

Hace un par de semanas, en el marco de un agradable "webinar" al cual fuimos invitados representantes de los equipos de convivencia escolar de la zona, se planteó un tema que quizás no se ha analizado en profundidad: una gran parte del alumnado, probablemente también profesores y, posiblemente, integrantes de todos los estamentos de la comunidad educativa y social manifiestan problemas para dormir y alcanzar el descanso reparador durante la noche.

Se puede percibir una verdadera epidemia de insomnios y/ o trastornos del sueño. ¿Nuestros jóvenes no están durmiendo bien? ¿Nuestros adultos no están durmiendo bien? ¿Qué repercusiones tendrá aquello en el proceso de enseñanza- aprendizaje? Si esto es así, ¿qué consecuencias puede significar en el logro de competencias y aprendizajes significativos necesarios para el mundo laboral del siglo XXI? ¿Cuáles son las causas de este fenómeno de alcance desconocido?

¿Se debe culpar, exclusivamente, al uso excesivo de las tecnologías de comunicaciones?

Según una investigación publicada en la revista Sleep Medicina Reviews, "los estudiantes que experimentan insomnio tienen un mayor riesgo de obtener calificaciones más bajas, dificultades de concentración y problemas de memoria. Estos efectos pueden ser especialmente perjudiciales durante períodos de exámenes o proyectos importantes. De hecho, los estudios recientes de la neurociencia explican que la agripnia o falta de sueño, por períodos prolongados, interfiere en las conexiones neuronales haciendo que ellas se ralenticen, lo que evidentemente afecta a las personas y algo muy relevante: las raíces de esta problemática no siempre se relacionan al uso de pantallas sino también a factores de salud o estilos de vida".

Por el bien de nuestros estudiantes y el futuro de la educación es necesario involucrarnos, seriamente,

en este tema. ¿Esto significa que los profesores además de todas sus obligaciones tendrán que preocuparse de la capacidad de alcanzar el sueño REM de los alumnos? No necesariamente, pues ello debe ser tarea compartida con las familias y/o adultos cuidadores y todas las personas que amamos a nuestros hijos, pero más allá de las responsabilidades personales o colectivas, esto es una urgencia, los jóvenes deben descansar y para ello es necesario adquirir e internalizar el hábito y la disciplina de dormir el tiempo necesario.

En un maravilloso libro llamado "La Revolución del Sueño" de la escritora y empresaria norteamericana-griega Arienne Huffington, graduada de la Universidad de Cambridge, dice: "Un buen día empieza la noche antes. Si duermes más y mejor, vivirás más y mejor".

**Pedro Pablo Gac Becerra**  
Profesor de Historia  
Magister en Educación

