



## REVISTA

### JUVENTUD Y CIENCIA SOLIDARIA:

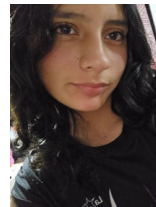
En el camino de la investigación

# EL IMPACTO DEL SUEÑO EN LA MEMORIA Y EL APRENDIZAJE

Mateo Sebastián Aguirre Chuchuca, Tábata Nicolle Pacheco Fajardo



Mi nombre es **Mateo Sebastián Aguirre Chuchuca**, tengo 13 años y estudio en el noveno año EGB, de la Unida Educativa Hermano Miguel La Salle. Me gusta patinar y jugar fútbol. Quiero estudiar Turismo en la universidad.



Mi nombre es **Tábata Nicolle Pacheco Fajardo**, tengo 13 años y estudio en el noveno año EGB, de la UE Hermano Miguel La Salle. Me gusta bailar. Quiero estudiar psicología en la universidad.

## Resumen

El insomnio es un trastorno que afecta a muchas personas y puede impactar en el aprendizaje, el desarrollo y el estado de ánimo. Para que el sueño sea reparador, es clave que sea continuo, que el horario de descanso se adapte a la rutina familiar y que, si alguien se despierta durante la noche, pueda volver a dormirse sin dificultad.

Este problema puede tener varias causas. A veces es temporal y aparece debido al estrés, la ansiedad o la depresión. En otros casos, está relacionado con enfermedades como la hipertensión o la diabetes. Incluso ciertos medicamentos, como algunos antidepresivos, pueden dificultar el sueño.

El entorno también influye mucho. Si hay demasiada luz, ruidos o una temperatura incómoda será más difícil

descansar bien. Además, algunos hábitos como el uso excesivo de pantallas antes de dormir, la falta de una rutina fija o el consumo de café en la noche pueden empeorar la situación.

Dormir mal no solo causa cansancio, sino que también afecta la memoria, la concentración y el estado de ánimo. Cuando estos problemas se presentan con frecuencia, el insomnio puede convertirse en una condición que altera significativamente la calidad de vida y el bienestar diario.

Para reducir los efectos que provoca la falta de descanso, es importante establecer horarios regulares de sueño, procurar un ambiente tranquilo y evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir. Estos hábitos favorecen un descanso más profundo y ayudan

a mejorar el bienestar general. Dormir bien es clave para sentirse bien y tener energía durante el día.

**Palabras clave:** insomnio, sueño, salud, rutina, adolescentes

## Explicación del tema

El insomnio es un problema muy común en los niños, especialmente en los menores de 5 años (afecta al 30%). No dormir bien puede tener consecuencias serias en su desarrollo y en cómo aprenden y piensan.

Para considerar que una persona ha dormido bien durante la noche, se necesitan tres condiciones fundamentales: que el sueño sea continuo y sin interrupciones prolongadas; que la hora de dormir esté en sintonía con la rutina del hogar; y que, si la persona se despierta durante la noche (lo cual es normal), sea capaz de volver a dormirse por sí misma sin dificultad [1].

En el transcurso de la juventud, el sueño presenta variaciones importantes de origen biológico; sin embargo, los factores conductuales y sociales son los principales responsables de retrasar los horarios de descanso. Una de las consecuencias del insomnio en la adolescencia es la afectación del rendimiento escolar y del comportamiento [2].



**Figura 1.** Representación de una persona en actitud reflexiva  
Fuente: [3]

La actitud reflexiva es un componente clave en los procesos de metacognición y autoevaluación, fundamentales para el aprendizaje significativo.

Los factores sociales, biológicos y culturales influyen en los hábitos de sueño y cumplen un papel importante en el desarrollo de la memoria y el aprendizaje. Está comprobado que dormir poco puede afec-

tar el desarrollo del cerebro. Aunque la ciencia ha demostrado lo esencial que es el sueño en los primeros años de vida, muchos niños no duermen lo suficiente. Esto evidencia la necesidad de que los pediatras conozcan más sobre este problema, el cual ha aumentado desde la pandemia [4]. La somnolencia diurna excesiva es un síntoma de trastorno del sueño que puede afectar negativamente el rendimiento académico.



**Figura 2.** Representación de la somnolencia infantil  
Fuente: [5]

El tratamiento del insomnio varía según su origen. Si el insomnio es provocado por afecciones como el asma, las alergias, la apnea obstructiva del sueño o el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), abordar el problema subyacente puede mejorar la calidad del sueño. En los casos en que la ansiedad o la depresión influyen en el descanso de un adolescente, los especialistas pueden sugerir terapia psicológica o atención psiquiátrica. Una de las estrategias más efectivas para tratar el insomnio es la terapia cognitivo-conductual, que puede ser útil incluso cuando la causa exacta no está clara. Esta terapia ayuda a modificar pensamientos y emociones negativas que interfieren con el sueño. En muchos casos, simplemente adoptar nuevos hábitos y mejorar la rutina nocturna puede marcar la diferencia. El uso de somníferos en adolescentes es poco frecuente, ya que no existen suficientes estudios que respalden su seguridad y eficacia, además de que pueden producir efectos secundarios.

Incluso los suplementos naturales a base de plantas pueden generar consecuencias no deseadas. En algunos casos, los médicos pueden indicar el uso temporal de un medicamento para dormir, como una dosis baja de melatonina. Antes de administrar cualquier fármaco o

suplemento a un adolescente, es fundamental consultar con un profesional de la salud [6].

El insomnio, o la dificultad para dormir bien, puede tener varias causas. A veces se debe al estrés, especialmente si es algo temporal, o a problemas emocionales como la ansiedad y la depresión. Cuando el insomnio dura mucho tiempo, puede estar relacionado con enfermedades crónicas como el Parkinson, el Alzheimer, el asma, la hipertensión, la artritis, el cáncer o la diabetes [7]. También ciertos medicamentos, como los antidepresivos o las benzodiacepinas, pueden afectar el sueño. El ambiente en el que dormimos también influye: demasiada luz, ruidos fuertes o una temperatura incómoda pueden dificultar el descanso. Además, tener malos hábitos antes de dormir, como no seguir una rutina adecuada, consumir alcohol, café o tabaco, también puede hacer que sea más difícil conciliar el sueño. Por último, otros trastornos del sueño, como el síndrome de piernas inquietas o la apnea del sueño, también pueden ser responsables del insomnio [8].



**Figura 3.** Adulto experimentando dificultad para conciliar el sueño

Fuente: [7]

Según la Guía de práctica clínica para el manejo del insomnio, uno de los síntomas más comunes es la dificultad constante para conciliar el sueño. El insomnio es un trastorno del sueño que afecta la capacidad de una persona para conciliar o mantener el sueño. Puede ser provocado por el uso excesivo de pantallas antes de dormir o por hábitos irregulares de descanso. Sus efectos pueden ser graves. A nivel físico, el insomnio causa fatiga, debilitamiento del sistema inmunológico y un aumento del riesgo de enfermedades. A nivel mental,

dificulta la concentración, la memoria y el aprendizaje, lo que afecta el rendimiento escolar o laboral, además de generar irritabilidad y cambios de humor. Debido a estas afectaciones y a la alta presencia del problema en adolescentes, diversos autores han centrado su atención en las causas específicas. En este contexto, Bernárdez et al. estudiaron si existe una relación entre el uso del teléfono móvil, la ansiedad y el insomnio entre estudiantes de secundaria [9].

## Conclusiones

Esta investigación permite concluir que el insomnio tiene un impacto significativo en distintos aspectos de la vida de los adolescentes. No solo influye en la salud emocional y en la forma en que nos relacionamos con los demás, sino que también afecta nuestro bienestar general al generar cansancio, irritabilidad y dificultades para realizar las actividades cotidianas. Asimismo, se evidencia que la falta de sueño repercute directamente en el rendimiento académico. La memoria, la concentración y el aprendizaje se ven limitados cuando no descansamos adecuadamente, lo que provoca que tareas sencillas se vuelvan más complejas y que estudiar resulte menos efectivo.

A lo largo del trabajo identificamos que el insomnio puede tener múltiples causas: desde factores biológicos y emocionales hasta hábitos poco saludables, especialmente el uso excesivo de dispositivos electrónicos antes de dormir. Esto demuestra que la calidad del sueño depende tanto del funcionamiento del cuerpo como de nuestras rutinas diarias.

Finalmente, comprendimos que existen diversas estrategias que pueden ayudar a mejorar el descanso, como mantener horarios regulares, crear un ambiente adecuado para dormir y reducir el uso de pantallas durante la noche. Adoptar estas prácticas no solo favorece un mejor sueño, sino que también contribuye a una vida más equilibrada y saludable.

## Referencia

- [1] G. Pin Arboledas, V. Soto Insuga, M. J. Jurado Luque, C. Fernandez Gomariz, I. Hidalgo Vicario, A. Lluch Rosello, P. J. Rodríguez Hernández, and J. A. Madrid, "Insomnio en niños y ado-

- lescentes. Documento de consenso,” *Anales de Pediatría*, vol. 86, no. 3, pp. 165.e1–165.e11, Mar. 2017. [Online]. Available: <http://www.analesdepediatria.org/es-insomnio-ninos-adolescentes-documento-consenso-articulo-S1695403316302090>
- [2] G. P. Arboledas, M. M. Safort, and L. M. Marabotto, “El insomnio del adolescente,” *sema*, p. 30, 2013.
- [3] B. Espada, “¿Cómo combatir los problemas de insomnio en la adolescencia?” Apr. 2022, section: Bebés. [Online]. Available: <https://okdiario.com/bebes/como-combatir-problemas-insomnio-adolescencia-8799137>
- [4] M. J. González Pueyo *et al.*, “El impacto del insomnio en la población pediátrica tras la pandemia,” *Revista de Neurología*, 2022.
- [5] D. Astudillo, “Insomnio infantil: ¿qué lo produce y cómo abordarlo?” 2024. [Online]. Available: <https://club.cruzverde.cl/contenidos-club/insomnio-infantil-que-lo-produce-y-como-abordarlo/>
- [6] E. P. Ben-Joseph and M. E. e. s. a. e. u. p. nueva, “El insomnio en los adolescentes: Qué deben saber los padres (para Padres),” 2024. [Online]. Available: <https://kidshealth.org/es/parents/insomnia-teens.html>
- [7] Rodríguez, “Un estudio relaciona el insomnio con factores que provocan el Alzheimer,” Jan. 2020, section: ciencia. [Online]. Available: [https://www.elconfidencial.com/tecnologia/ciencia/2020-01-07/relaciona-insomnio-resultado-cognitivo-alzheimer\\_2401864/](https://www.elconfidencial.com/tecnologia/ciencia/2020-01-07/relaciona-insomnio-resultado-cognitivo-alzheimer_2401864/)
- [8] E. Iáñez, “Causas del insomnio y su impacto en la salud,” 2019. [Online]. Available: <http://www.ugr.es/~eianez/Salud/insomnio.htm>
- [9] T. Bernárdez-Vázquez *et al.*, “Uso del teléfono móvil, ansiedad e insomnio en estudiantes de secundaria,” *Journal of Sleep Research (ed. esp)*, 2021.