

El efecto del sueño en tu memoria y aprendizaje

ELABORÓ: CENTRO DE SALUD INTEGRAL



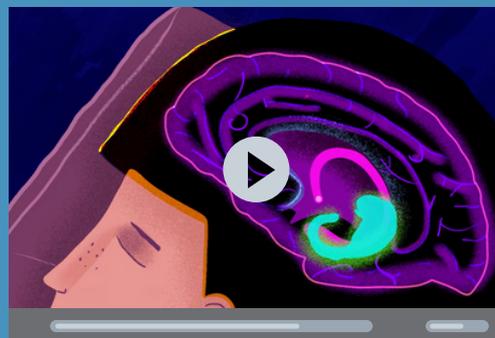
En la vida universitaria y laboral actual, es muy común que dejemos de lado el dormir, pasando horas despiertos terminando un proyecto o estudiando para el más difícil de los exámenes del semestre. Así recaemos en una falta de sueño constante que puede afectar nuestro aprendizaje y memoria. Y es que, dormir bien es crucial para nuestra capacidad de aprender y crear nuevos recuerdos.



Asimismo, es esencial para recordar lo aprendido y transferirlo a la memoria a corto y largo plazo, establecer conexiones y asociaciones entre lo aprendido y ayudar con la comprensión y la memoria.

¿Quieres entender más sobre este proceso?

Observa este video y aprende cómo funcionan las conexiones neurológicas para tu memoria durante el sueño.



REFERENCIAS:

CARRILLO-MORA, P., RAMÍREZ-PERIS, J., & MAGAÑA-VÁZQUEZ, K. (2013). NEUROBIOLOGÍA DEL SUEÑO Y SU IMPORTANCIA: ANTOLOGÍA PARA EL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO. REVISTA DE LA FACULTAD DE MEDICINA UNAM, 56(4), 5-15.
ROMERO ENGINEER ET AL. IMPACTO DEL SUEÑO EN EL APRENDIZAJE Y LA MEMORIA - FUNDAMENTOS Y 10 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA PROFESORES Y ESTUDIANTES. INFOGRAFÍA OBTENIDA DE: [HTTPS://GESVINROMERO.COM/2021/10/15/IMPACTO-DEL-SUENO-EN-EL-APRENDIZAJE-Y-LA-MEMORIA-FUNDAMENTOS-Y-10-CONSEJOS-PRACTICOS-PARA-PROFESORES-Y-ESTUDIANTES-INFOGRAFIA/](https://gesvinromero.com/2021/10/15/IMPACTO-DEL-SUENO-EN-EL-APRENDIZAJE-Y-LA-MEMORIA-FUNDAMENTOS-Y-10-CONSEJOS-PRACTICOS-PARA-PROFESORES-Y-ESTUDIANTES-INFOGRAFIA/)