Mañana o tarde: ¿cuál es el mejor horario para estudiar?

- ***Especialista de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UTalca advirtió sobre la importancia de los ritmos individuales y destacó el rol del descanso y los hábitos en el aprendizaje.***

¿Estudiar en la mañana o en la noche? No hay una única respuesta. Cada persona tiene su propio ritmo biológico, conocido como cronotipo. Mientras algunos concentran mejor su energía al inicio del día, otros alcanzan su mayor nivel de atención durante la tarde o incluso en la noche.

Por eso, una de las principales recomendaciones es identificar los momentos en que el cerebro está más activo y aprovecharlos para estudiar. Sin embargo, más allá del horario, hay un factor clave que influye directamente en el aprendizaje: el descanso.

“Lo más importante de esto es dormir lo suficiente, independiente de la hora en la que nos acostemos. Que tengamos un espacio de sueño de unas 7 a 9 horas”, detalló Roberto Ferreira, académico de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Talca.

En esa línea, el especialista en neurociencias advirtió que trasnochar o estudiar hasta la madrugada puede afectar negativamente el desempeño. “No recomiendo que alguien estudie hasta las cinco de la mañana si tiene un examen al día siguiente. Eso responde más bien a una falta de planificación. No hay ninguna carrera que amerite ese esfuerzo de pasar la noche estudiando para ir a tomar un examen el otro día”, recalcó.

Ritmos desajustados en adolescentes

El experto alertó que, en el caso de los escolares, los horarios no siempre coinciden con los ritmos biológicos de niños y adolescentes. “El colegio generalmente comienza demasiado temprano y los adolescentes tienden a tener desfasados los ritmos circadianos -que regulan cuándo dormimos y cuándo estamos despiertos-, por lo que hay un retraso del horario de sueño, por lo tanto, tienen más energía en la noche que los adultos”, explicó.

“Esto los perjudica enormemente, ya que esto implica que muchos estudiantes duermen menos de lo recomendado”, subrayó.

Hábitos que marcan la diferencia

En ese sentido, recomendó evitar el uso de pantallas antes de dormir, ya que la exposición a luz azul interfiere con la producción de melatonina.

“Lo ideal es tener un descanso de unas dos horas antes de irse a acostar”, explicó.

Asimismo, sugirió evitar comidas tardías o pesadas, señalando que “ojalá dejar de comer lo más temprano posible”, ya que esto permite un sueño más profundo.

Otro factor relevante es la exposición a la luz natural durante la mañana. “Lo ideal es tomar luz solar lo más rápido posible, salir al exterior unos minutos, especialmente en invierno”, indicó, ya que esto ayuda a regular el reloj biológico.

Finalmente, destacó la importancia de mantener estos cambios en el tiempo. “Hay que mantenerse al menos dos semanas en un hábito para empezar a ver los cambios”, concluyó.

De esta forma, el experto recalcó que más que encontrar una hora ideal, el desafío está en construir hábitos de estudio que se ajusten a los ritmos y necesidades de cada persona.