

Dormir bien, una ventaja académica en la universidad

En el imaginario universitario, las noches en vela suelen asociarse a compromiso y productividad. Sin embargo, la evidencia científica muestra un patrón consistente: dormir bien mejora el rendimiento académico en estudiantes universitarios, mientras que la privación crónica lo deteriora.

Un problema frecuente en el campus

La privación de sueño es altamente prevalente entre universitarios. El contexto universitario combina factores de riesgo: carga académica elevada, uso intensivo de pantallas, horarios irregulares y vida social nocturna. La cultura del “dormir poco” se ha normalizado, pero las consecuencias son claras: altas tasas de somnolencia diurna, alteraciones del ritmo sueño-vigilia, ... En definitiva, hábitos que afectan directamente a la eficiencia cognitiva y al rendimiento académico.

Evidencia directa en población universitaria

Un estudio longitudinal con estudiantes universitarios publicado en 2019 (Okano et al.) encontró que mejor calidad de sueño, mayor duración y mayor regularidad horaria se asociaban con mejores calificaciones finales. Además, y de forma destacada, la consistencia del sueño (acostarse y levantarse a horas similares) fue un predictor robusto del rendimiento académico. De este modo, la estrategia habitual de estudiar hasta altas horas y “recuperar” sueño el fin de semana era cuestionada científicamente. La irregularidad circadiana parece tener un coste cognitivo propio.

El mecanismo neurocognitivo

Desde la neurociencia, el sueño cumple un papel activo en la consolidación de la memoria. Durante el sueño, la información adquirida se reorganiza y estabiliza, facilitando su almacenamiento a largo plazo. En estudiantes universitarios, que deben integrar conceptos complejos, resolver problemas y transferir conocimiento, estos procesos son especialmente críticos.

Recomendaciones prácticas para “dormir como un bebé” en la universidad

La evidencia disponible permite traducir estos hallazgos en estrategias concretas y aplicables al contexto universitario:

- 1.- Priorizar la regularidad, mantener horarios estables de acostarse y levantarse (variación <1 hora entre semana y fin de semana); y evitar grandes “jet-lags sociales” los fines de semana.
- 2.- Planificar el estudio con anticipación, distribuir el estudio en bloques diurnos o vespertinos y evitar el “estudio de rescate” nocturno antes de exámenes.
- 3.- Gestionar el uso de pantallas. Reducir exposición a luz azul 60–90 minutos antes de dormir; y evitar estudiar en la cama para no asociarla con activación cognitiva.
- 4.- Optimizar el entorno de sueño, con un dormitorio oscuro, silencioso y con temperatura confortable y un colchón y almohada adecuados.
- 5.- Regular los estimulantes: limitar cafeína después de media tarde y evitar alcohol como “inductor” del sueño: fragmenta la arquitectura del descanso.

6.- Realizar rutinas de desconexión cognitiva: establecer un ritual previo al sueño (lectura ligera, respiración diafragmática) o escribir memos académicos para reducir rumiación nocturna.

No obstante, estas recomendaciones no sustituyen intervención clínica cuando existen trastornos del sueño, pero constituyen medidas de higiene del sueño con respaldo en la literatura científica.

Implicaciones institucionales

La evidencia plantea retos para las universidades: 1) Revisión de horarios extremadamente tempranos; 2) Programas de educación en higiene del sueño para alumnado de primer curso; o 3) Integración del bienestar del sueño en políticas de salud universitaria.

Conclusión

En estudiantes universitarios, dormir bien no es un lujo ni una concesión: es un factor estratégico de rendimiento académico. La literatura biomédica muestra que la calidad, duración y regularidad del sueño se asocian con mejores calificaciones, mayor eficiencia cognitiva y mejor consolidación del aprendizaje. En un entorno competitivo, el sueño no compite con el estudio: forma parte de él.

Referencias bibliográficas

Okano K, Kaczmarzyk JR, Dave N, Gabrieli JDE, Grossman JC. Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance in college students. NPJ Sci Learn. 2019 Oct 1;4:16. doi: 10.1038/s41539-019-0055-z. PMID: 31583118; PMCID: PMC6773696.