

¿Se puede aprender mientras dormimos?



El tiempo que transcurre mientras dormimos a veces se considera tiempo improductivo. Esto plantea la cuestión de si el tiempo que se pasa durmiendo se puede usar de manera más productiva, por ejemplo, para aprender un nuevo idioma.

Hasta la fecha, la investigación del sueño se había centrado en la estabilización y la consolidación de los recuerdos que se formaron durante la vigilia. Sin embargo, rara vez se ha examinado el aprendizaje durante el sueño. Existe una evidencia considerable de que la información experimenta una recapitulación por repetición en el cerebro dormido. La repetición durante el sueño fortalece los rastros aún frágiles de la memoria e integra la información recién adquirida.

Si la reproducción durante el reposo mejora el almacenamiento de la información, entonces el procesamiento inicial de la nueva información también debería ser posible durante el reposo, lo que podría generar un rastro de memoria que perdure

en el estado de vigilia. Esta fue la premisa de investigación de Katharina Henke.

En un artículo publicado en *Current Biology*, el equipo de Henke ha demostrado por primera vez que las nuevas palabras extranjeras y sus traducciones podrían asociarse durante una siesta con asociaciones almacenadas en la vigilia. Después de despertarse, los participantes podían reactivar las asociaciones formadas durante el sueño para acceder a los significados de las palabras.

Además de su relevancia práctica, esta nueva evidencia vinculada al aprendizaje, desafía las teorías actuales del sueño y las de la memoria. La noción de sueño como un estado mental encapsulado, en el que estamos separados del entorno físico ya no es sostenible. “Podríamos refutar que el aprendizaje sofisticado sea imposible durante el sueño profundo – concluye Henke en un comunicado –.

Y en qué medida y con qué consecuencias se puede utilizar el sueño profundo para la adquisición de nueva información será un tema de investigación en los próximos años”.

Fuente: quo.