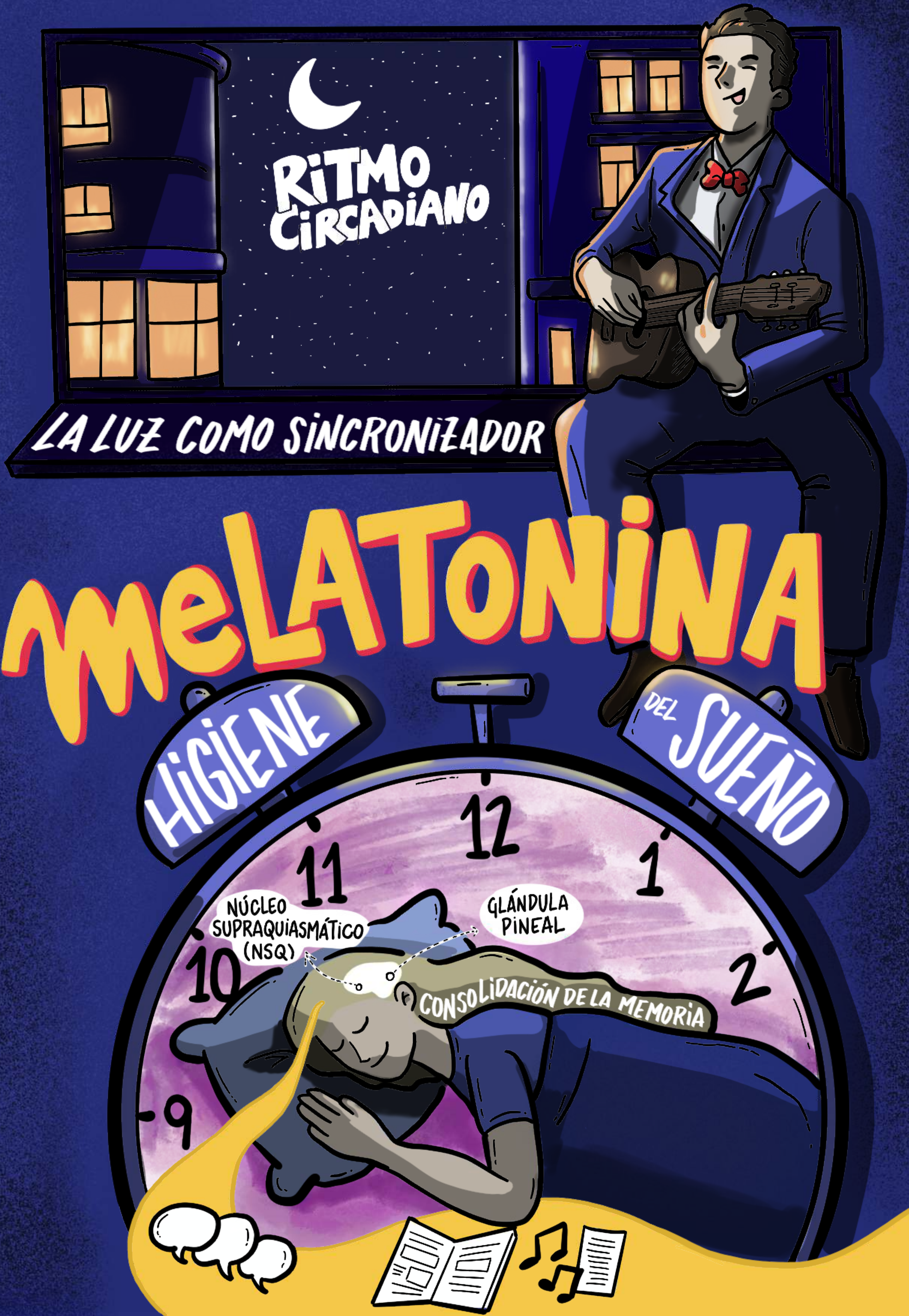




Mientras dormimos, el cerebro consolida lo aprendido y lo vuelve más duradero; como dice el bolero, “dormir, para consolidar”. La melatonina, que aumenta al oscurecer, ayuda a iniciar el sueño, y por eso dormir bien después de estudiar mejora la memoria (Walker & Stickgold, 2006; Diekelmann & Born, 2010; Valdivia et al., 2024).

