



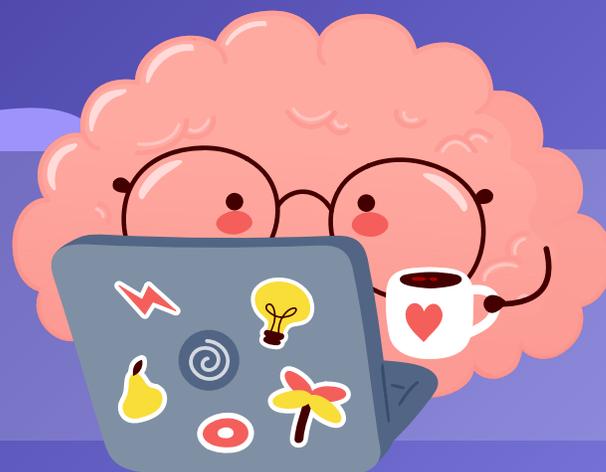
UCSC

DIRECCIÓN  
DE APOYO A LOS  
ESTUDIANTES

# DESPIERTA TU POTENCIAL: El Poder del Sueño en tu Vida Universitaria



¿Sabías que mientras duermes,  
tu cerebro está trabajando  
**A TODA MÁQUINA?**



¿Qué pasa si  
**NO DUERMES**  
lo necesario?

La falta de sueño  
tiene consecuencias  
reales en nuestra  
salud mental y física.



Investigaciones  
científicas demuestran  
que **un sueño reparador**  
es fundamental  
para nuestro  
**bienestar**

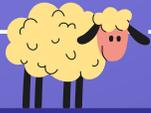


# UCSC

DIRECCIÓN  
DE APOYO A LOS  
ESTUDIANTES

## Dormir menos de 6 horas DE FORMA REGULAR

Se considera **deprivación crónica de sueño** y puede tener **consecuencias nefastas**



Aquí te nombramos algunas que **afectan tu salud mental y desempeño cognitivo**

- ★ Dificultad para concentrarse y prestar atención.
- ★ Problemas de memoria y aprendizaje.
- ★ Irritabilidad y frustración.
- ★ Mayor sensibilidad al estrés.
- ★ Aumento de la ansiedad.
- ★ Estado de ánimo deprimido.
- ★ Mayor riesgo de depresión y ansiedad crónica.

### ¿Cuánto deben dormir los jóvenes?

Se recomienda que los estudiantes universitarios duerman entre

**7 a 9 horas**

en la noche para una **buena salud y rendimiento cognitivo.**



**¡Muchos!**

### ¿Qué beneficios obtienes al dormir bien?

- **Mayor agilidad mental:** durante el sueño el cerebro consolida la memoria, mejora la concentración y la creatividad.
- **Mejor estado de ánimo:** Reduce el estrés y la ansiedad.
- Permite que el cerebro gestione mejor las emociones.
- **Sistema inmunológico fortalecido:** Ayuda a combatir enfermedades.
- Mayor energía para enfrentar el día.
- **Mejor rendimiento físico:** Mejora la fuerza, coordinación y la resistencia.
- Y muchos beneficios más.

## ¿Quieres mejorar la calidad de tu sueño?

### ¡SIGUE ESTOS CONSEJOS!

- **Establece una rutina:** Ve a dormir y despierta a la misma hora todos los días.
- **Crea un ambiente relajante:** Mantén tu habitación oscura, fresca y silenciosa.
- **Limita el uso de pantallas:** La luz azul de los dispositivos electrónicos interfiere con la producción de melatonina que es la hormona encargada de que sientas sueño.
- **Realiza algo relajante antes de dormir** como por ejemplo leer un libro, una ducha caliente, practicar técnicas de relajación, música suave.
- **Evita el alcohol y los estimulantes** como el café antes de acostarte.



Si realizas cambios y notas que no duermes bien o lo suficiente, no dudes en

**pedir ayuda a un profesional de la salud**

Tu descanso es clave para tu bienestar mental y tu rendimiento académico.

## ¡Priorízalo!

