

## **El silencio puede hacerte sentir somnoliento**

Recientemente intenté concentrarme en leer materiales de aprendizaje en mi computadora mientras usaba tapones para los oídos para bloquear el ruido de otros miembros de la familia que hablaban. Sin embargo, pronto me sentí somnoliento. Confundido, recurrió a DeepSeek para obtener una explicación. Esto fue lo que dijo:

Usar tapones para bloquear el ruido, mantener un ambiente silencioso y realizar actividades relajantes como mirar una pantalla de computadora estática o leer un libro puede facilitar el quedarse dormido. Estas actividades ayudan a reducir las distracciones externas y promueven la relajación, lo que puede preparar tu mente y cuerpo para el sueño. Sin embargo, es importante evitar contenido demasiado estimulante (por ejemplo, películas intensas o pantallas brillantes) antes de dormir, ya que esto puede tener el efecto contrario. En su lugar, opta por actividades calmadas o monótonas para fomentar la somnolencia.

¡Así que no es de extrañar! Las mismas técnicas que crean un ambiente tranquilo para dormir también pueden dificultar mantenerse alerta mientras se estudia.

### **¿Qué puedes hacer en su lugar?**

Si estás intentando concentrarte pero te sientes somnoliento, aquí tienes algunos consejos:

1. Toma descansos cortos: Levántate, estírate o muévete para recargar energías.
2. Ajusta tu entorno: Deja entrar luz natural o usa una lámpara más brillante para mantenerte alerta.
3. Participa activamente: Intenta resumir lo que estás leyendo o toma notas para mantener tu mente activa.
4. Limita el uso de tapones: Si el silencio te da sueño, considera escuchar música suave de fondo o ruido blanco en su lugar.

Encontrar el equilibrio adecuado entre concentración y relajación puede requerir algo de experimentación, pero con estos ajustes, ¡puedes mantenerte productivo sin quedarte dormido!

### **Por qué algunas actividades te mantienen enfocado**

Esto también explica por qué me resulta más fácil concentrarme cuando escribo en mi blog o programo en mi portátil. Estas actividades requieren escribir, lo que implica interactuar activa-

mente con la computadora. Este compromiso mantiene mi mente alerta y evita la somnolencia, a diferencia de actividades pasivas como leer o mirar una pantalla estática.

### **Por qué sigo repitiendo este error**

A pesar de haber experimentado este problema antes, sigo cayendo en la misma trampa. ¿La razón? No he formado un nuevo hábito. Cuando el entorno se vuelve ruidoso, mi primer impulso es buscar tapones para los oídos. Anteriormente, pensaba que el problema era mi capacidad de concentración, que de alguna manera era culpa mía. No era consciente de que esto es una experiencia común para muchas personas.

Ahora que entiendo la ciencia detrás de esto, estoy trabajando en romper este ciclo experimentando con estrategias alternativas, como usar música de fondo o tomar descansos más activos. Es un recordatorio de que, a veces, la solución no se trata de obligarte a concentrarte más, sino de crear las condiciones adecuadas para que tu cerebro prospere.