

Las personas que se duermen tarde, en realidad son más inteligentes y creativas. ¡Comprobado!

El Ciudadano · 19 de noviembre de 2015



Dicen que al que madruga, Dios le ayuda, pero quienes son aves nocturnas también tienen muchos beneficios por ser como son y es tiempo de que sean reconocidos. Atención: no estamos en contra del sueño reparador. Dormir el número de horas adecuadas es indispensable para la salud física y mental de cualquier humano, pero si tu ritmo de vida te permite permanecer despierta por más tiempo, puedes tener una predisposición natural para hacerlo.

Así transcurren tus días en general: permaneces en vela hasta muy tarde y no importa lo mal que te sientas durante el día o cuánto trabajo esté pendiente, nunca habrá mejor momento que la noche para recuperar tu energía y ponerte al día con los proyectos. Para ti no hay nada como estar despierta hasta la madrugada, porque en esos momentos de paz sin distractores es cuando las ideas surgen y tu imaginación se dispara como a ninguna hora del día.



Y esa característica es signo de tu inteligencia! De acuerdo con un artículo publicado en [The Huffington Post](#), quienes se alejan del patrón normal de sueño son considerados más inteligentes que el promedio. Esta conclusión es apoyada por una investigación que sugiere que quienes crean nuevos patrones evolutivos (comparados con quienes se apegan a los patrones normales desarrollados por nuestros ancestros) son los más desarrollados.

Lo anterior tiene mucho sentido. Después de todo, los primeros en cambiar o en buscar la novedad son siempre los más progresistas e inteligentes en las sociedades. Investigadores de la Universidad de Madrid, después de analizar los patrones de sueño de mil estudiantes, encontraron que quienes se acostaban más tarde (y en consecuencia despertaban más tarde) tuvieron una mayor puntuación en pruebas de razonamiento inductivo, que están asociadas con la inteligencia general.

Los nocturnos tienen más momentos de avance creativo

La investigadora Marina Giampietro cree que la creatividad se desarrolla junto con “un espíritu no convencional y la habilidad de encontrar soluciones originales y alternativas”. Todo depende de lo que hagas con el tiempo que tienes.

(Sí, los madrugadores son más productivos, pero los trasnochados son más creativos)

Experimentan las partes del día en las que están más despiertos

Cuando te levantas a las 6 de la mañana, por lo general ya estarás rendida para las 5 de la tarde. Puedes empezar el día con mucha energía pero hacia mediodía ya estarás de salida.

En un estudio de la Universidad de Bélgica se midió la actividad cerebral después de que 15 madrugadores y 15 traspasadores despertaron y al pasar 10.5 horas. Ambos grupos tuvieron el mismo nivel de energía al despertar, pero 10 horas más tarde los madrugadores presentaron actividad baja en regiones del cerebro relacionadas con la atención y el reloj circadiano, en comparación con los desvelados.

Van un paso al frente de los demás... y con menos estrés

Todo depende de cómo veas los ciclos. Puede parecer que quienes se desvelan se pierden las horas de la mañana, pero quienes se levantan muy temprano se pierden la noche entera y tienen mayores niveles de cortisol, que es la hormona del estrés. Las personas que van a la cama muy tarde mantienen ciclos de vigilia cuando los madrugadores ya están dormidos y además, un mejor estado de ánimo durante el día.

La vida se trata de cómo la veas, aunque en realidad debería ser sobre cómo y cuándo despertamos a ella. Por toda esa mala reputación que han sufrido los desvelados a lo largo de los años, continúa con tu horario y no te sientas mal por otra alarma que no escuchaste. Al final del día (literalmente), estarás mejor.

Fuente: [OK](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)