

# La inteligencia artificial reveló los motivos por los cuales solemos despertarnos a las 3 AM

18/02/2025



Despertarse a las 3 de la mañana es un fenómeno que muchas personas experimentan, ya sea de manera ocasional o recurrente. Mientras algunos lo atribuyen a causas **biológicas**, otros lo relacionan con **creencias espirituales** o incluso hábitos de **productividad**. Según la **inteligencia artificial**, hay diversas explicaciones que pueden ayudar a entender por qué ocurre y cómo abordarlo.

## La respuesta de la IA sobre por qué nos despertamos a las 3 AM

De acuerdo con la inteligencia artificial, existen **tres enfoques principales** para explicar este fenómeno:

- Desde la perspectiva biológica y del sueño: Despertarse a

esta hora puede deberse a alteraciones en el **ciclo del sueño, estrés o ansiedad**. Factores como la alimentación, el consumo de **cafeína** o la exposición a pantallas antes de dormir pueden afectar la calidad del descanso. Además, la necesidad de ir al baño o cambios hormonales pueden influir en estos despertares nocturnos.

- **Desde creencias espirituales y culturales:** En algunas tradiciones, despertarse a las 3 AM se asocia con una **hora de alta energía espiritual**. En el cristianismo, se dice que es el momento en que hay mayor **actividad sobrenatural**, mientras que en el mundo esotérico, se considera una señal de **introspección** o un posible **mensaje del subconsciente**.
- **Desde la productividad y la disciplina:** Algunas personas eligen despertarse a esta hora como parte de su **rutina diaria**. Empresarios y figuras públicas han promovido la idea de que la madrugada es un momento **óptimo para la concentración y la planificación**, ya que hay menos distracciones y se puede aprovechar al máximo la **claridad mental**.

## **La recomendación de la IA para tener una buena rutina de sueño**

Si despertarse a las 3 AM es un problema frecuente, la inteligencia artificial recomienda **adoptar hábitos saludables** para mejorar la calidad del sueño:

- **Establecer horarios regulares:** Irse a la cama y despertar a la misma hora todos los días ayuda a regular el **reloj biológico**.
- **Evitar pantallas antes de dormir:** La **luz azul** de celulares y computadoras **afecta la producción de melatonina**, la hormona del sueño.
- **Crear un ambiente adecuado:** Un **cuarto oscuro, fresco y**

**sin ruidos** favorece un descanso profundo.

- **Cuidar la alimentación y el consumo de estimulantes:** La **cafeína**, el **alcohol** y las **comidas pesadas** pueden interferir con el descanso.
- **Practicar técnicas de relajación:** Leer, hacer ejercicios de **respiración** o escuchar música suave pueden facilitar la transición al sueño.

Si bien despertarse a las 3 AM no siempre es un problema, conocer sus causas y posibles soluciones puede ayudar a **mejorar el descanso y el bienestar general**.

Fuente: Minuto 1