

**Aprender vocabulario mientras se duerme es algo que realmente funciona, pero no de la misma manera que hasta ahora se creía. Basándose en las últimas investigaciones, la aplicación para móvil gratuita “Vocabulary Trainer”, lanza una función de aprendizaje durante el sueño.**

Barcelona, 31 de agosto, 2016 -. Últimos descubrimientos de la Universidad de Zurich demuestran que el aprendizaje pasivo durante el sueño realmente funciona a la hora de memorizar vocabulario. Sin embargo, **aprender durmiendo funciona de una manera distinta a la hasta ahora conocida.** Puesto que la complejidad de la información que puede ser procesada durante el sueño es limitada, el aprendizaje mientras se está dormido es muy eficaz para la memorización del vocabulario al que uno ya ha sido expuesto anteriormente, y no tanto para la adquisición de vocabulario totalmente nuevo.

Durante la sesión de aprendizaje en el sueño, los recuerdos se mueven desde el almacenamiento a corto plazo a la corteza pre-frontal, donde se archivan en la memoria a largo plazo. Investigaciones recientes han demostrado que durante la fase NREM del sueño, la mente no sólo es receptiva a las repeticiones de audio, pero, sorprendentemente, **la mente es más eficaz almacenando vocabulario en la memoria a largo plazo cuando se escucha la revisión del vocabulario durante el sueño NREM que cuando se está despierto,** ahorrando a los estudiantes de idiomas horas de estudio .

**Cualquier persona puede probar a aprender durmiendo. Es fácil y gratis con la aplicación gratuita “Vocabulary Training”** disponible para iOS y Android. La aplicación, que cuenta con **más de 10 millones de usuarios**, contiene las 5000 palabras más frecuentes en más de 30 idiomas . Esta nueva y pionera función para aprender durmiendo ha sido diseñada de acuerdo con las recomendaciones de los principales investigadores en el campo de la formación del sueño.

La fase de sueño NREM comienza de veinte a treinta minutos tras quedarse dormido y tiene una duración de unos 90 minutos. Durante este tiempo la aplicación emite el audio de las últimas 60 palabras aprendidas. Análisis EEG en el laboratorio del sueño no mostraron signos de interferencia con la calidad del sueño. Aún así, la sensibilidad al ruido mientras se duerme varía enormemente de persona a persona. Aquellas que se despierten durante la sesión deben bajar un poco el volumen. Las personas extremadamente sensibles a los ruidos, que se despiertan con el más leve sonido puede que no sean aptas para aprender durmiendo.

Cada sesión de aprendizaje durmiendo, **ayudará a las investigaciones actualmente realizadas por la Universidad de Zurich , puesto que datos de los resultados serán compartidos anónimamente con los investigadores, aportando información para profundizar en la comprensión de este campo.**

**Reportajes sobre aprender durmiendo en prensa y revistas académicas:**

[http://www.languagecourse.net/sleeplearning\\_research\\_links](http://www.languagecourse.net/sleeplearning_research_links)

**Descarga “Vocabulary Trainer”:**

*Android:* <https://play.google.com/store/apps/developer?hl=es&id=Language+Course+S.L.>  
*iOS:* <https://itunes.apple.com/es/developer/language-course-s.l./id1001490842>

*Versión web:* <http://www.languagecourse.net/cursos-de-idiomas/>

*Para profesores:* <http://www.languagecourse.net/es/vocabulario-ingles.php>

### **Sobre LanguageCourse.net**

LanguageCourse.Net ofrece servicios de telefonía móvil e Internet para facilitar el aprendizaje de idiomas. Opera herramientas gratuitas de aprendizaje en línea utilizadas por más de 10 millones de estudiantes de todo el mundo así como una plataforma de reservas para comparar precios y opiniones sobre miles de cursos en academias de idiomas repartidas por todo el mundo desde 1999.

### **Contacto**

Jeanne Le Bihan

+34 932 203 873 | [press@languagecourse.net](mailto:press@languagecourse.net) | [www.languagecourse.net](http://www.languagecourse.net)

[www.languagecourse.net/press/](http://www.languagecourse.net/press/)

LanguageCourse SL

Carrer Casp, 17. 8ª planta

08010 Barcelona, España