

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN SOBRE HÁBITOS DE SUEÑO

Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid

Durante el curso académico 2018/2019 o 2019/2020 participaste en un estudio sobre hábitos de sueño en adolescentes.

En el estudio participaron mas de 600 adolescentes de 3 institutos públicos de la Comunidad de Madrid.

Ahora, vas a conocer los resultados generales del estudio.

Y también, si lo deseas, podrás conocer tus propios resultados.

En esta presentación vamos a explicarte brevemente algunos conceptos sobre los hábitos de sueño que pueden ayudarte.

Esperamos que te gusten y te sean útiles.

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN SOBRE HÁBITOS DE SUEÑO

Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid

¿Qué vamos a aprender?

1. Duración de sueño
2. Por qué es importante conocer las horas de levantarse y acostarse durante la semana y el fin de semana
3. Matutinxs y vespertinxs
4. Jet Lag social
5. Recomendaciones para dormir mejor
6. Cómo conocer tus propios resultados

DURACIÓN DE SUEÑO

Podemos conocer la duración de sueño nocturno si apuntamos la hora de levantarse y acostarse durante la semana y el fin de semana

Has participado en un estudio en el que cerca de 600 adolescentes como Tú anotaron su hora de levantarse y acostarse.

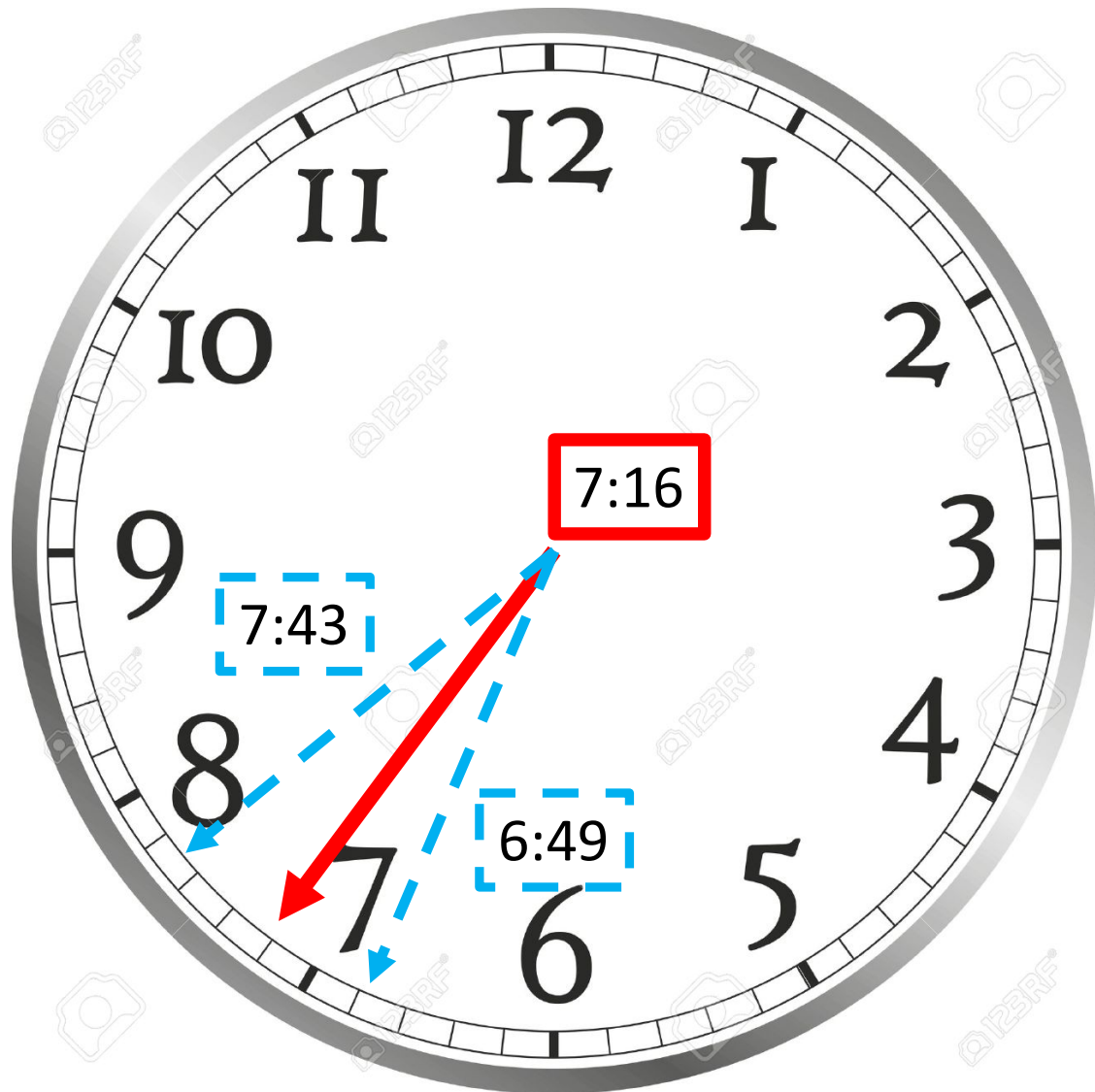


Y el resultado obtenido es.... (fíjate en la manija de color rojo)

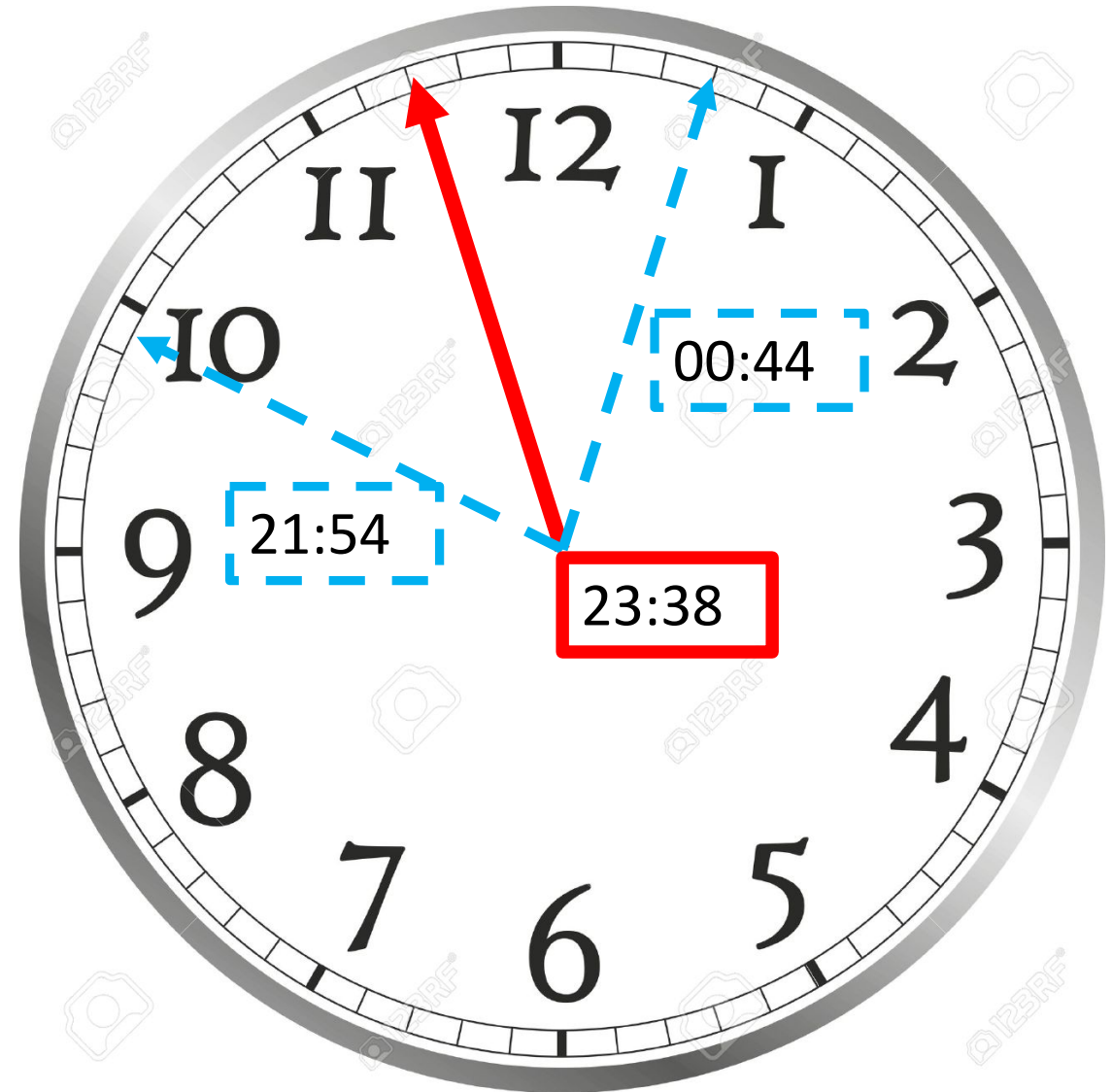
Durante la semana escolar la MEDIA en la hora de levantarse es = **7:16**

Y la MEDIA en la hora de acostarse es = **23:38**

Hora de levantarse semana



Hora de acostarse semana



DURACIÓN DE SUEÑO

¿Y qué sucede durante el fin de semana ?

Durante el fin de semana, la hora de levantarse y acostarse se retrasa...

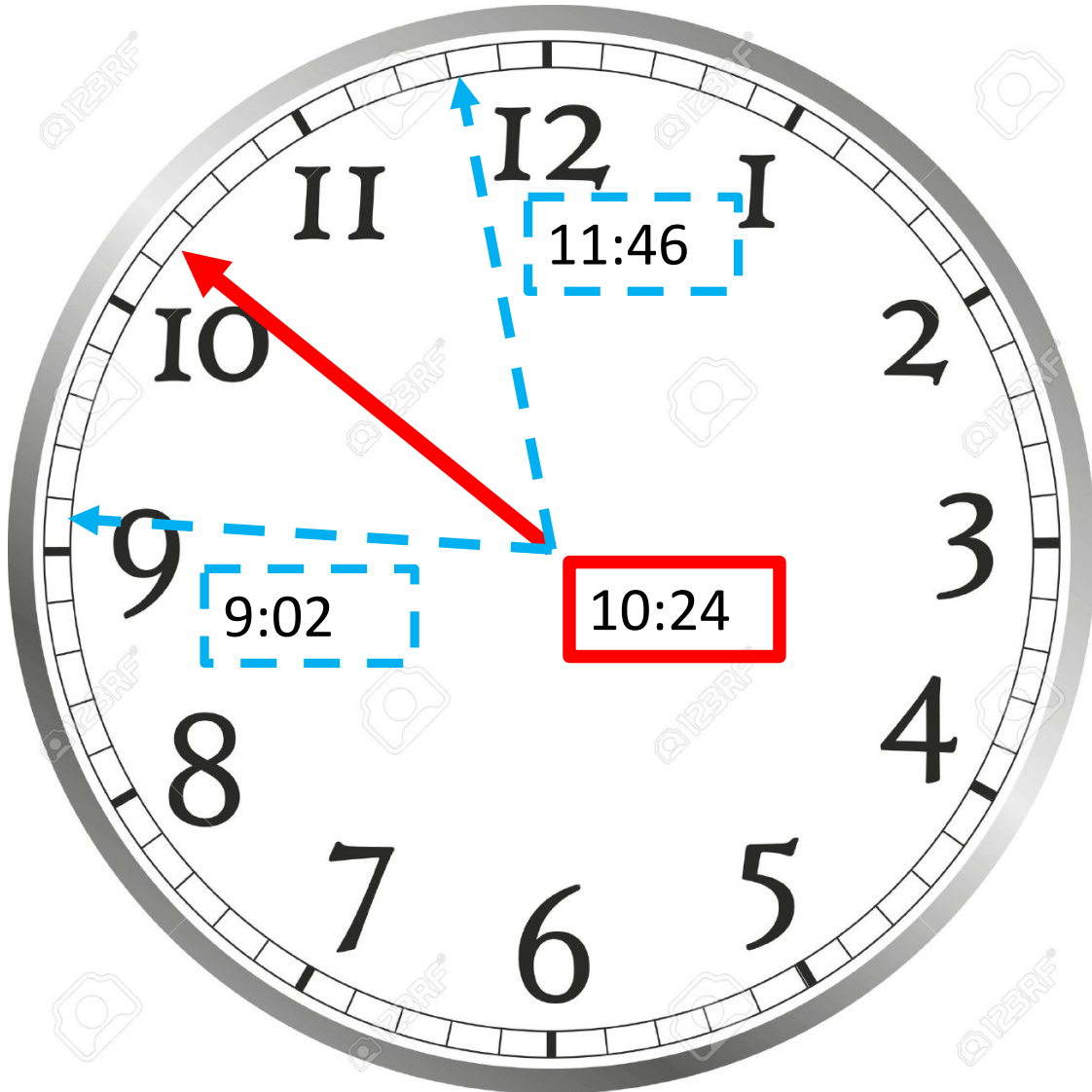


... el resultado obtenido es.... (fíjate en la manija de color rojo)

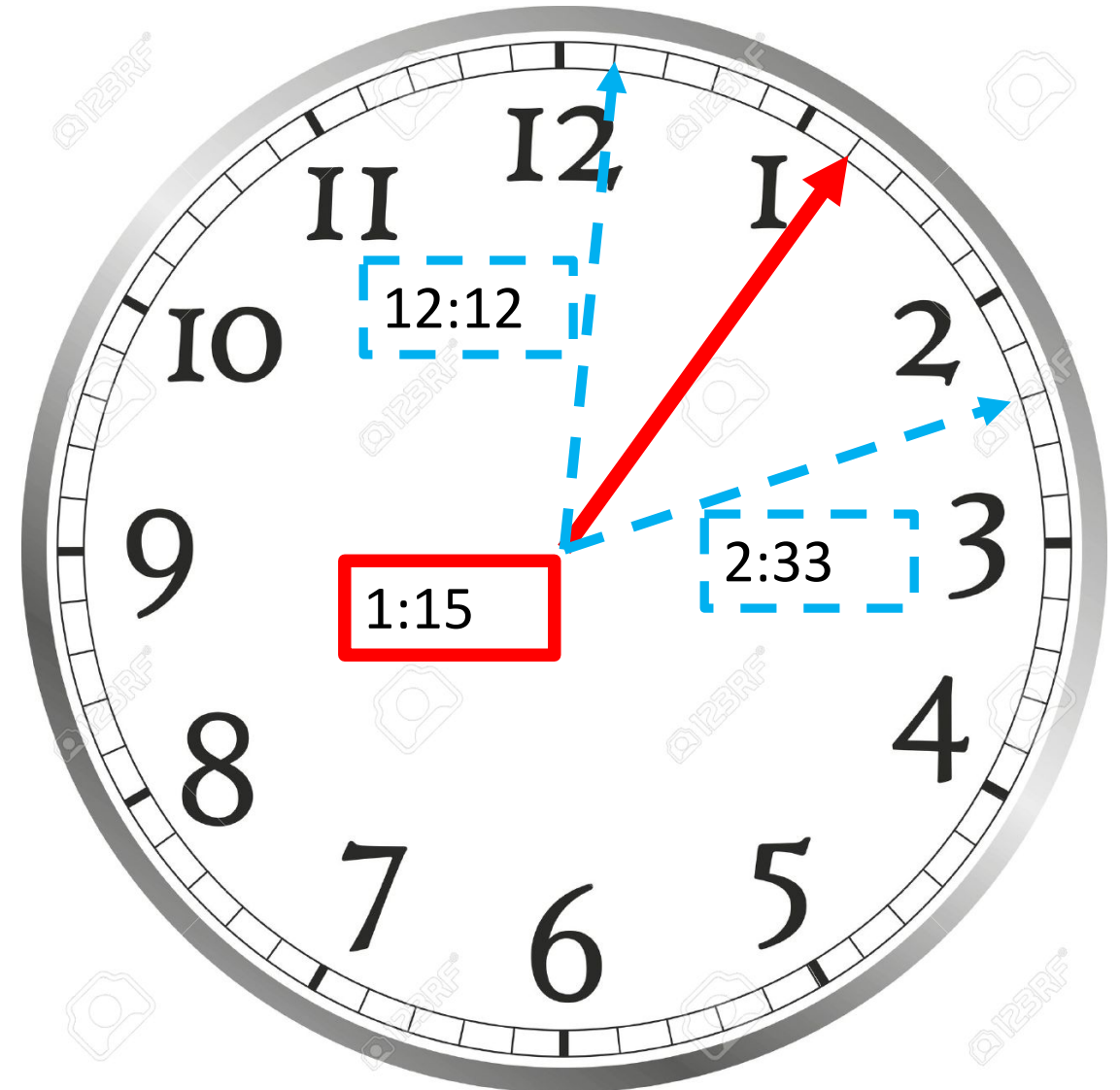
Durante el fin de semana la MEDIA en la hora de levantarse: **10:24**

Y la MEDIA en la hora de acostarse es: **1:15**

Hora de levantarse fin de semana



Hora de acostarse fin de semana



DURACIÓN DE SUEÑO: MATUTINXS Y VESPERTINXS

¿Qué significan esas otras **manijas azules** del reloj?

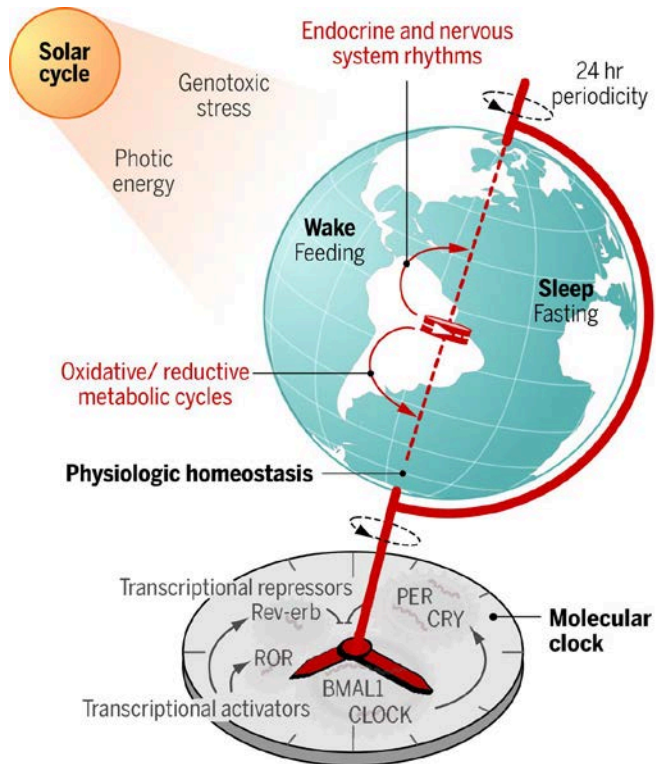
Aquellas personas **matutinas**, tienden a levantarse y acostarse un poquito antes: les cuesta muy poco madrugar y están muy alerta durante las primeras horas del día. Se acuestan pronto y suelen estar en su “mejor momento” por la mañana.

Aquellas otras personas **vespertinas**, tienden a levantarse y acostarse un poco después: les cuesta mucho madrugar y están poco alerta durante las primeras horas del día. Se acuestan tarde y suelen estar en “su mejor momento” por la tarde-noche.

MATUTINXS Y VESPERTINXS (1/2)

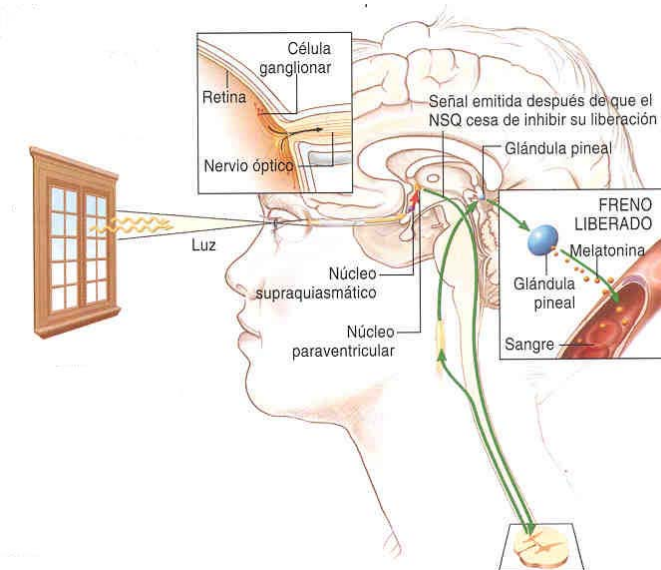
La rotación y traslación de la tierra alrededor del sol definen la duración de los días de 24 horas.

El **ciclo luz/oscuridad** tiene un “periodo” de 24 horas

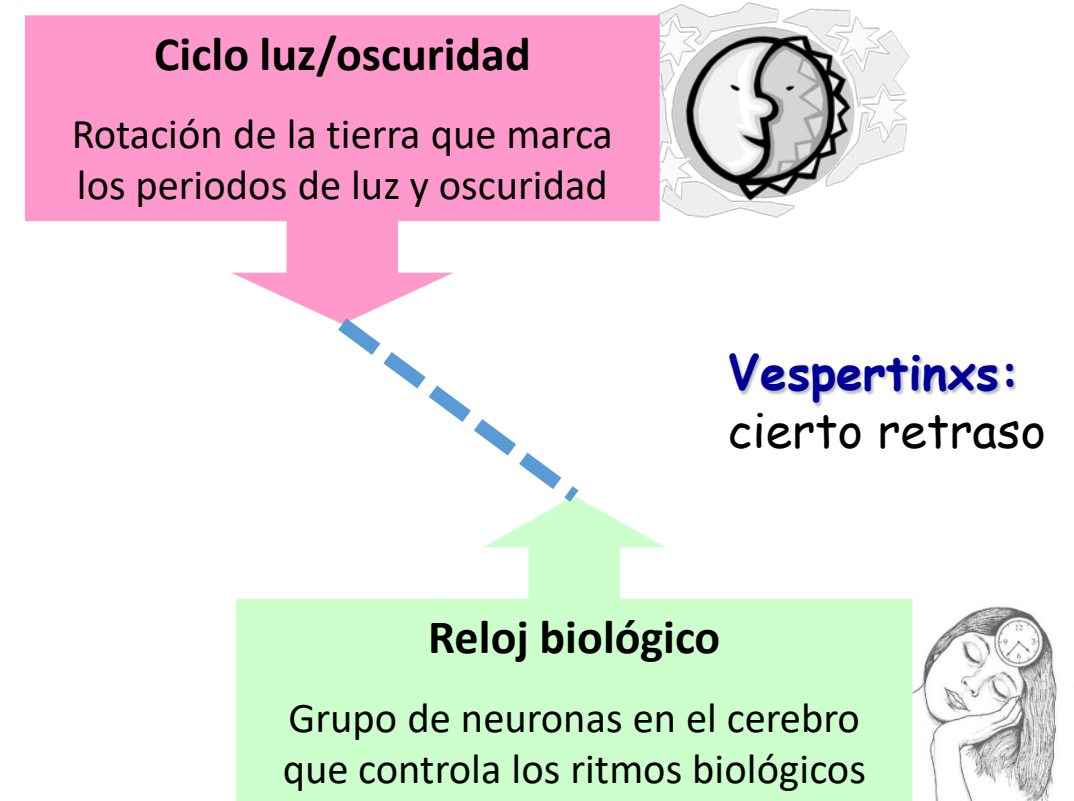
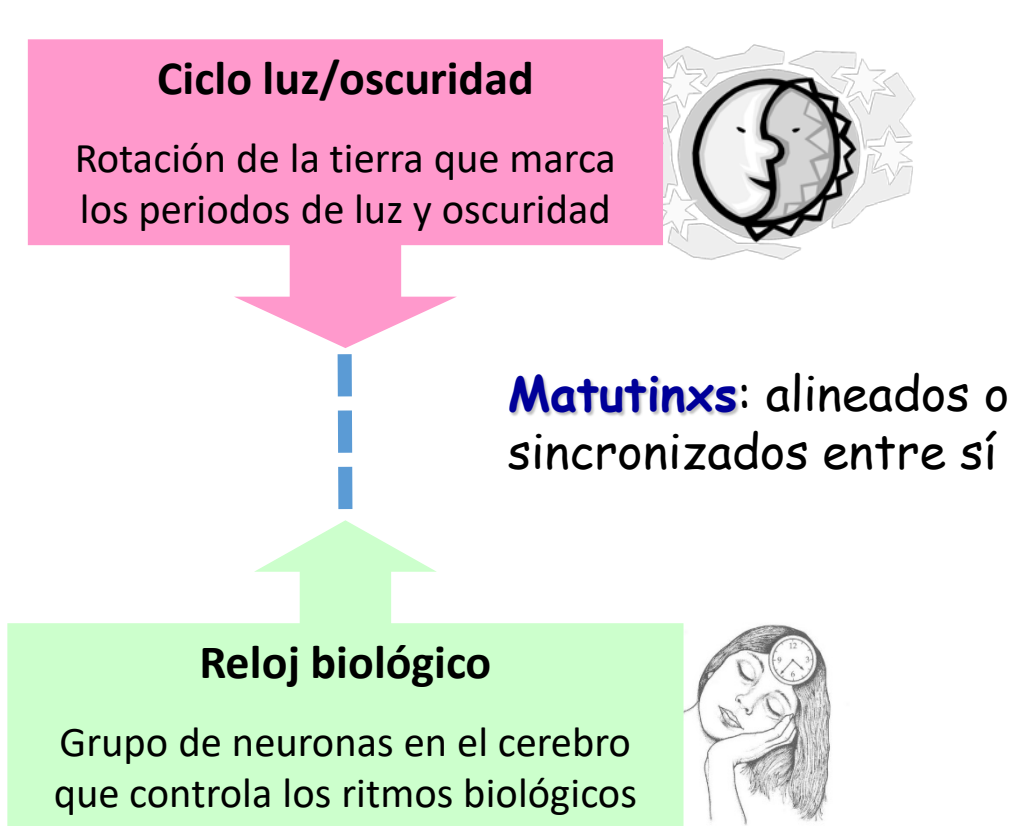


El **reloj biológico** también tiene periodo “similar” a las 24 horas del día.

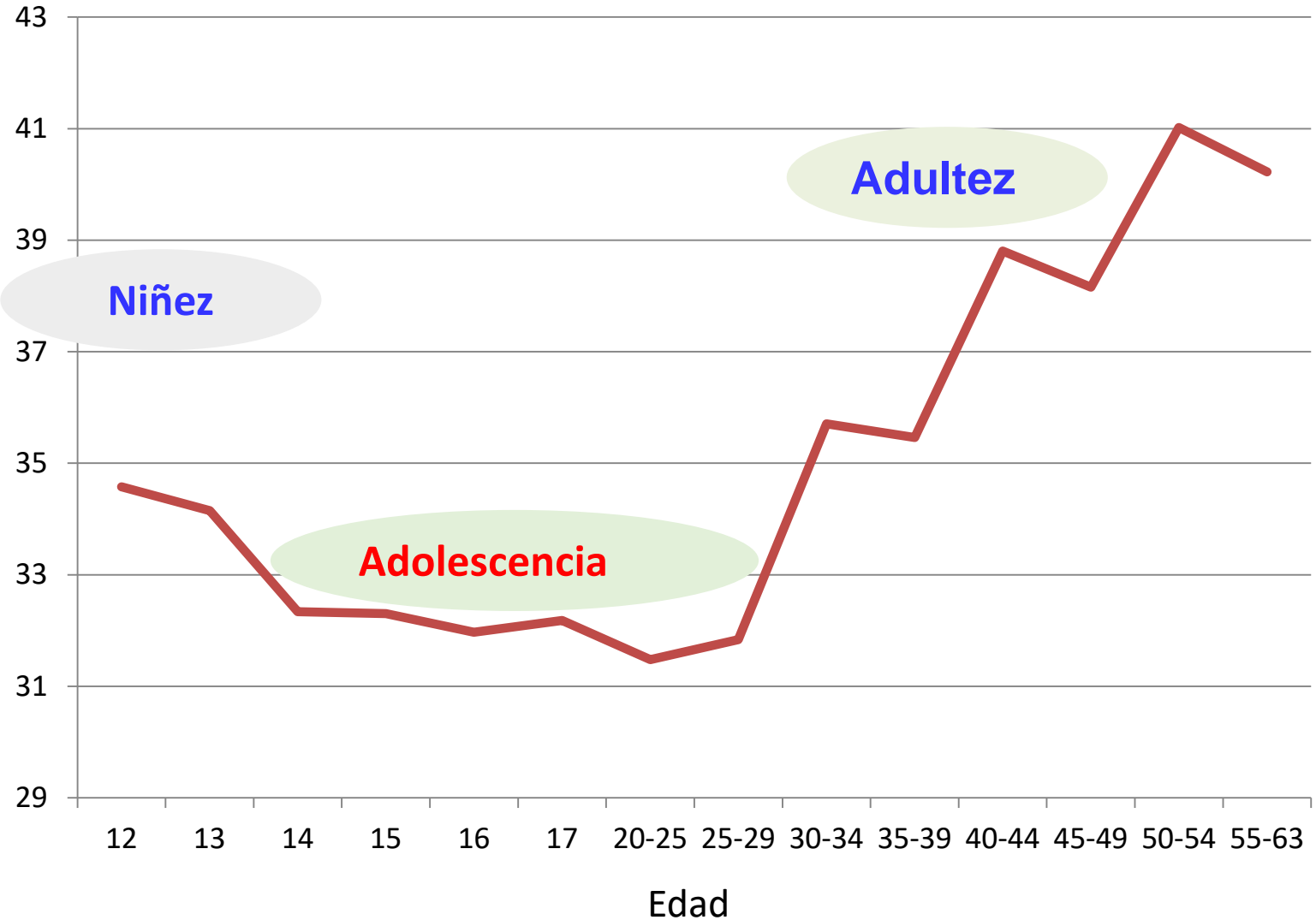
Unos receptores de la retina especializados en captar la intensidad lumínica “indican” al reloj biológico cuándo es de día y cuándo es de noche. De este modo, el reloj biológico se sincroniza con el ciclo luz/oscuridad.



MATUTINXS Y VESPERTINXS (2/2)



MATUTINXS Y VESPERTINXS



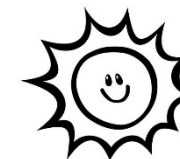
Durante la **niñez** las personas son más matutinas.

Al llegar la **adolescencia**, tienden a ser más vespertinas, y por ello se levantan y acuestan más tarde.

Con la edad, progresivamente, las personas son más matutinas.

Por tanto: es normal que lxs adolescentes entre 12 y 18 años tiendan a ser vespertinxs

JET LAG SOCIAL ... ¿ qué es ?



(valor central del tiempo de sueño nocturno)

23:38

3:27

7:16

Tiempo de sueño semana escolar

(valor central del tiempo de sueño nocturno)

1:15

5:22

10:24

Tiempo de sueño fin de semana

2:22

Durante la semana escolar, la duración de sueño es de 9 horas y 8 minutos

Durante el fin de semana, la duración de sueño es de 7 horas y 38 minutos

Jet lag social es el retraso en el punto central de sueño y se calcula así: $5:22 - 3:27 = 2:22$

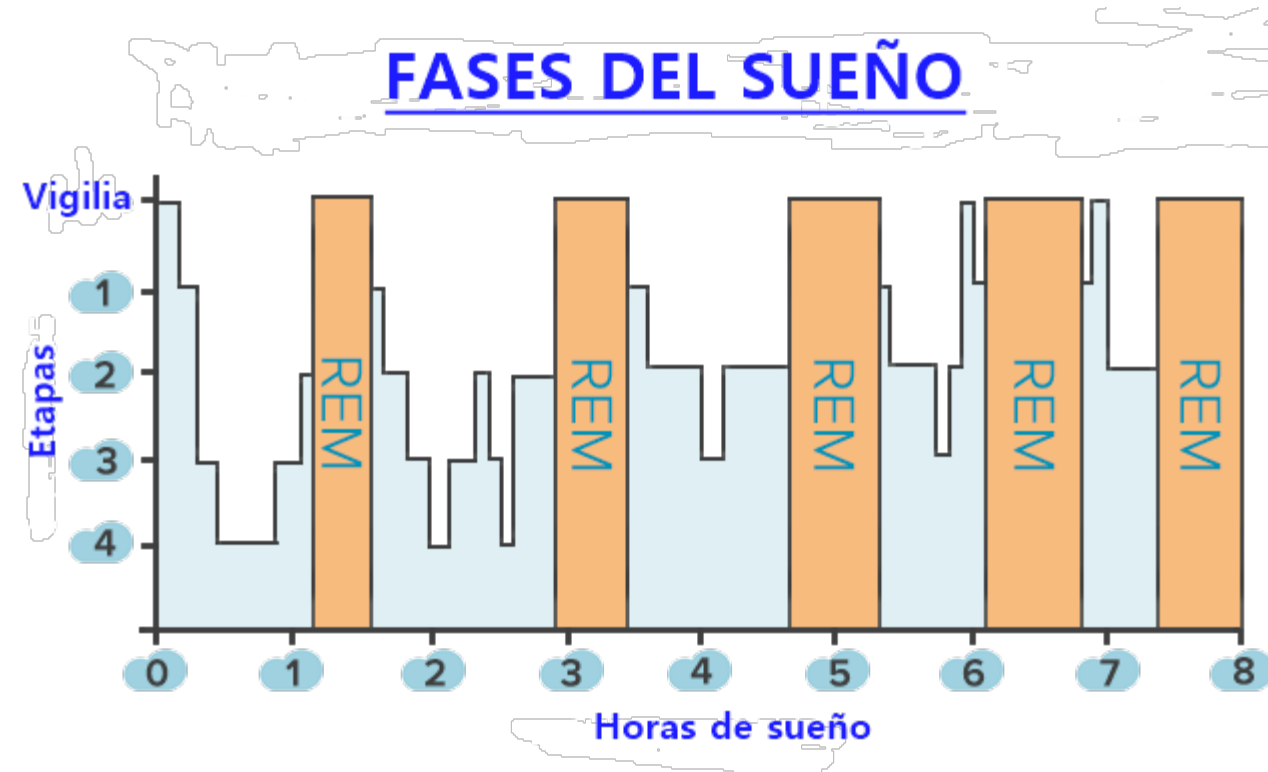
DURACIÓN DE SUEÑO: ¿Por qué es recomendable dormir 8-9 horas?

Las fases del sueño son muy importantes. Durante la fase no REM se producen procesos de recuperación física del cerebro.

Durante la fase REM (Rapid Eyes Movement) se producen procesos de recuperación psicológica del cerebro: consolidación de la memoria y el aprendizaje.

Las fases REM se producen al final de cada ciclo de sueño (90 minutos).

Si dormimos menos de 8 horas, perdemos un periodo de fase REM.



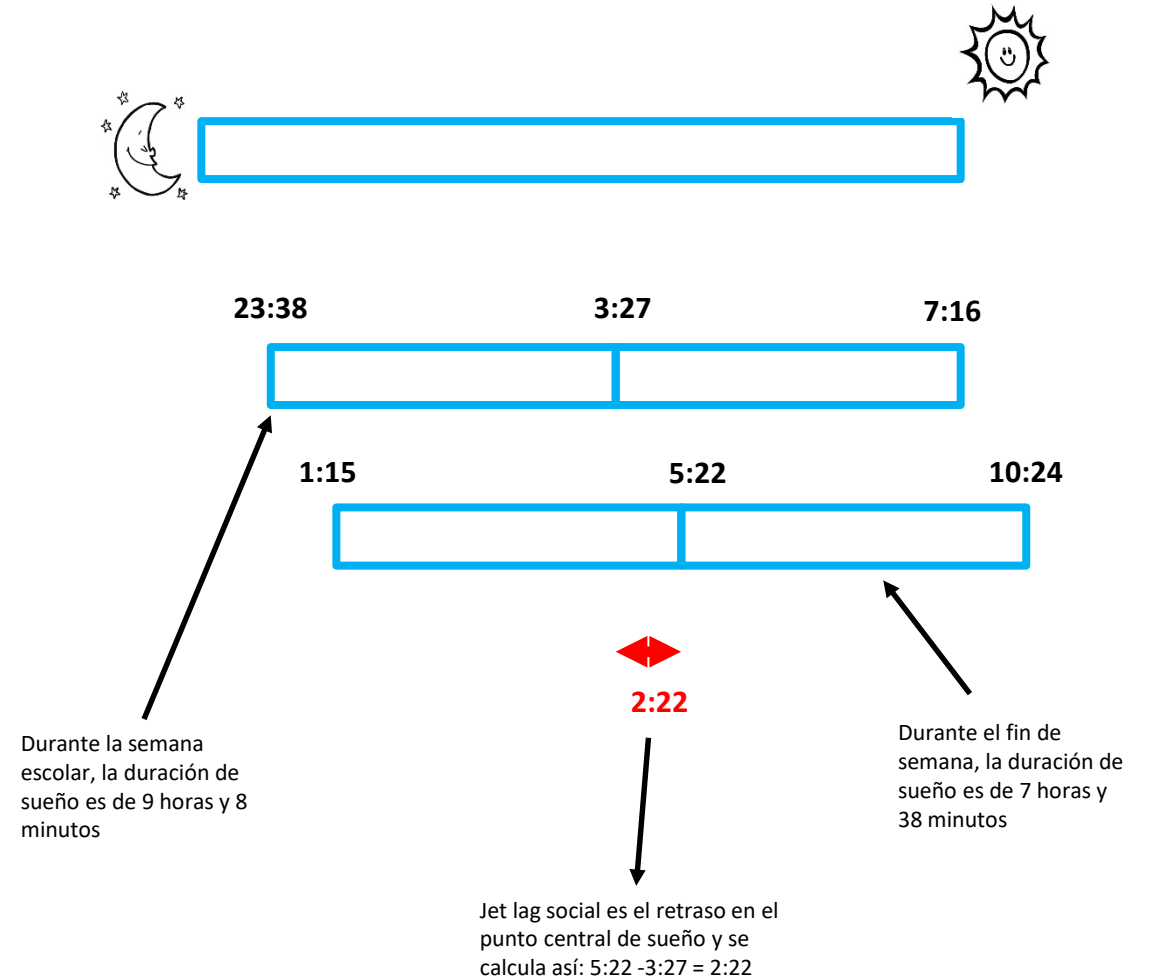
JET LAG SOCIAL: ¿por qué es importante la regularidad en el ciclo vigilia/sueño?

No sólo es recomendable dormir 8-9 horas, sino también....

... hacerlo de modo regular...
... pues de este modo estamos más en sincronía con el ciclo luz/oscuridad...

RECOMENDACIÓN....

Intentar reducir el jet-lag social en la medida de lo posible



Consejos básicos para mejorar tu calidad de sueño



1. Ten una rutina, intenta levantarte y acostarte a las mismas horas, así tu cuerpo “se irá preparando” conforme se acerque la hora de dormir.
2. Échate la siesta, pero no hibernes. Si quieres dormir por la tarde, lo ideal es que dure entre 15-45 minutos.



3. Evita tomar cosas con cafeína aproximadamente 6 horas antes de irte a dormir.
4. Cena ligerito: nada de comidas pesadas, con mucha azúcar y/o picantes.



5. Para dormir ropa siempre cómoda (como esa camiseta de publicidad que todos/as tenemos en el armario).
6. Antes de dormir, conviértete en tu “yo de vacaciones”: relájate, escucha música tranquilita, date una ducha, etc., lo que te ayude a relajarte y prepararte para dormir.

Consejos básicos para mejorar tu calidad de sueño



7. Por las mañanas busca sitios con mucha luz.
8. Hacer ejercicio físico y mental está muy bien, pero NUNCA lo hagas antes de ir a dormir.



9. Haz de tu habitación tu santuario (en la medida de lo posible):
 - Intenta que no esté ni muy fría ni con mucho calor.
 - Ventila adecuadamente.
 - Antes de dormir evita ruidos y luces potentes.
 - La cama sólo para dormir, evita estudiar en ella.