

**ADMINISTRAR EL SUEÑO:**  
*Sentirse Despierto y Descansado (Conciso)*

**RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS DE REVISIÓN**

1. c

2. a

3. b

4. c

5. c

6. c

7. b

8. b

**ADMINISTRAR EL SUEÑO:**  
*Sentirse Despierto y Descansado (Conciso)*  
**CUESTIONARIO DE REVISIÓN**

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

*Las siguientes preguntas se realizan para comprobar qué tan bien comprendió la información presentada durante este programa.*

1. En un estudio reciente se encontró que el \_\_\_\_\_ de las lesiones en el trabajo se pueden atribuir a la fatiga.
  - a. 3 por ciento
  - b. 10 por ciento
  - c. 13 por ciento
  
2. La \_\_\_\_\_ del sueño también es llamada sueño ligero o inicio del sueño.
  - a. Etapa 1
  - b. Etapa 2
  - c. Etapa 3
  - d. Etapa 4
  
3. Cerca de la mitad de nuestro tiempo de sueño pasa en la \_\_\_\_\_.
  - a. Etapa 1
  - b. Etapa 2
  - c. Etapa 3
  - d. Etapa 4
  
4. El ciclo de la Etapa 1 hasta el final del sueño REM suele ser de alrededor de \_\_\_\_\_.
  - a. 30 minutos
  - b. Una hora
  - c. 90 minutos
  
5. Para administrar el sueño y sentirnos más descansados, es importante que despertemos después de \_\_\_\_\_.
  - a. La etapa 3
  - b. La etapa 4
  - c. El sueño REM
  
6. Es recomendable que evitemos ver las pantallas de la televisión, computadora y dispositivos móviles \_\_\_\_\_ o más antes de ir a dormir.
  - a. 15 minutos
  - b. 30 minutos
  - c. Una hora
  
7. Si sus pensamientos le impiden conciliar el sueño, debe revisar su reloj con frecuencia para ayudarlo a dormir.
  - a. Verdadero
  - b. Falso
  
8. Al llegar a casa después del turno de noche, debe tomar de 30 minutos a una hora para relajarse antes de irse a la cama.
  - a. Verdadero
  - b. Falso