

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