



1

Aguantar toda la noche te permitirá ser más productivo al trabajar más horas.

Varios estudios muestran que la falta de sueño hace que los procesos de pensamiento se ralenticen. La falta de sueño también hace que sea más difícil concentrarse y prestar atención. Es mucho más importante dormir horas extra que ¡trabajar horas extra!

3

Dormir solo una hora menos por noche de lo necesario no tendrá ningún efecto en su funcionamiento diurno.

Es posible que esta falta de sueño no te haga sentir notablemente somnoliento durante el día. Pero incluso un poco menos de sueño puede afectar tu capacidad de pensar correctamente y responder rápidamente, y puede afectar tu salud cardiovascular y el equilibrio energético, así como la capacidad de tu cuerpo para combatir infecciones, particularmente si la falta de sueño continúa.

5

Las siestas son una pérdida de tiempo.

Las siestas pueden ayudarte a aprender cómo hacer ciertas tareas más rápido. Pero evita tomar siestas después de las 3 p.m., especialmente si tienes problemas para conciliar el sueño por la noche, ya que las siestas tardías pueden dificultar el quedarte dormido. Además, limita tus siestas a no más de 20 minutos. Las siestas más largas hacen que sea más difícil despertarse y volver al ritmo de las cosas.

Mitos del Sueño

2

Puedes recuperar el sueño perdido durante la semana durmiendo más los fines de semana.

Este patrón de sueño no corregirá tu deuda de sueño. Este patrón tampoco compensará necesariamente el deterioro del rendimiento durante la semana o los problemas físicos que pueden resultar de no dormir lo suficiente. Además, dormir más los fines de semana puede afectar tu reloj biológico, lo que hace que sea mucho más difícil dormir a la hora correcta los domingos por la noche y levantarte temprano los lunes por la mañana.

4

Tu cuerpo se adapta rápidamente a diferentes horarios de sueño.

Tu reloj biológico te hace estar más alerta durante el día y menos alerta durante la noche. Por lo tanto, incluso si trabajas en el turno de noche, naturalmente te sentirás somnoliento cuando llega la noche