

10 Creencias Incorrectas as Sobre el Sueño

1

Debemos dormir al menos 8 horas cada noche.
En realidad, nuestras necesidades personales de sueño pueden variar.

2

Lo ideal es siempre dormir toda la noche.
De hecho, despertar ocasionalmente es normal.

3

Puedo y debo obligarme a dormir.
Simplemente no podemos controlar el proceso de conciliar el sueño.

4

Debería quedarme en cama y descansar si no puedo dormir.
Lo mejor es levantarse de la cama cuando este sucede.

5

Tendré un día terrible si no duermo bien.
No necesariamente, somos muy resilientes y podemos adaptarnos.

6

Las personas que duermen bien se duermen rápidamente.
Es normal tardar hasta 20 minutos para conciliar el sueño.

7

Los que duermen bien no tienen sueños.
Tener sueños todas las noches es una parte esencial para un buen dormir.

8

Es mejor levantarme y ser productivo si no puedo dormir.
Ser productivo durante la noche suele alterar el sueño.

9

Es normal dormir menos a medida que envejecemos.
Es común, pero no inevitable, ni saludable ni normal.

10

Es reconfortante ver la hora cuando no duermes.
Mirar el reloj hace que sea más difícil volver a dormir.