Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

Sueño y emoción

Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

Las emociones consisten en pautas de respuestas fisiológicas y conductas típicas de especie.

D. Redolar Ripoll,
Cap. 25

Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

UNA RESPUESTA EMOCIONAL INCLUYE TRES TIPOS DE COMPONENTES:

COMPORTAMENTALES

Movimientos musculares apropiados a la situación que los provoca.

NEUROVEGETATIVOS

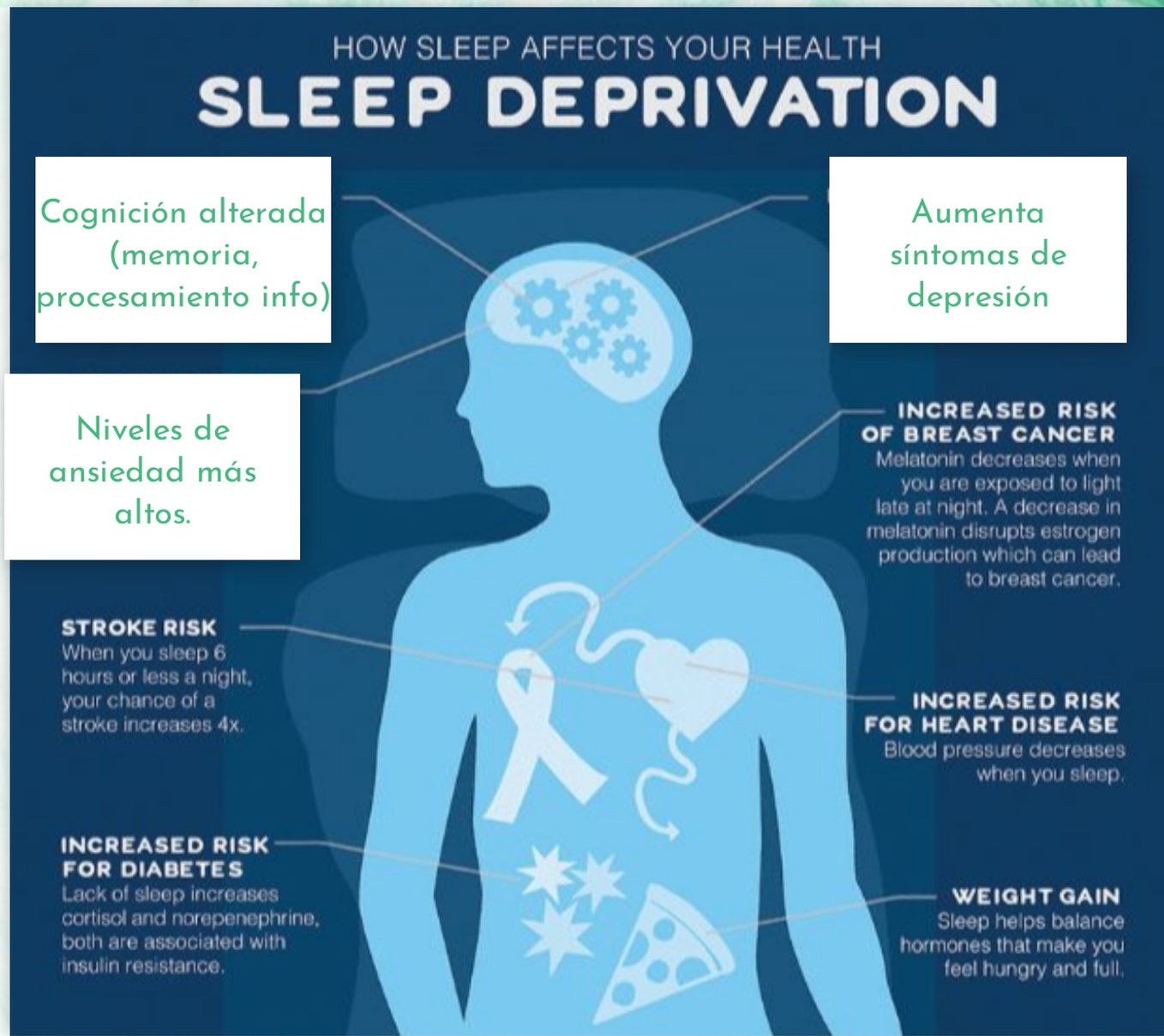
(SNA). Facilitan las conductas y aportan una rápida movilización de la energía necesaria para realizar movimientos enérgicos.

HORMONALES

Refuerzan las respuestas neurovegetativas.

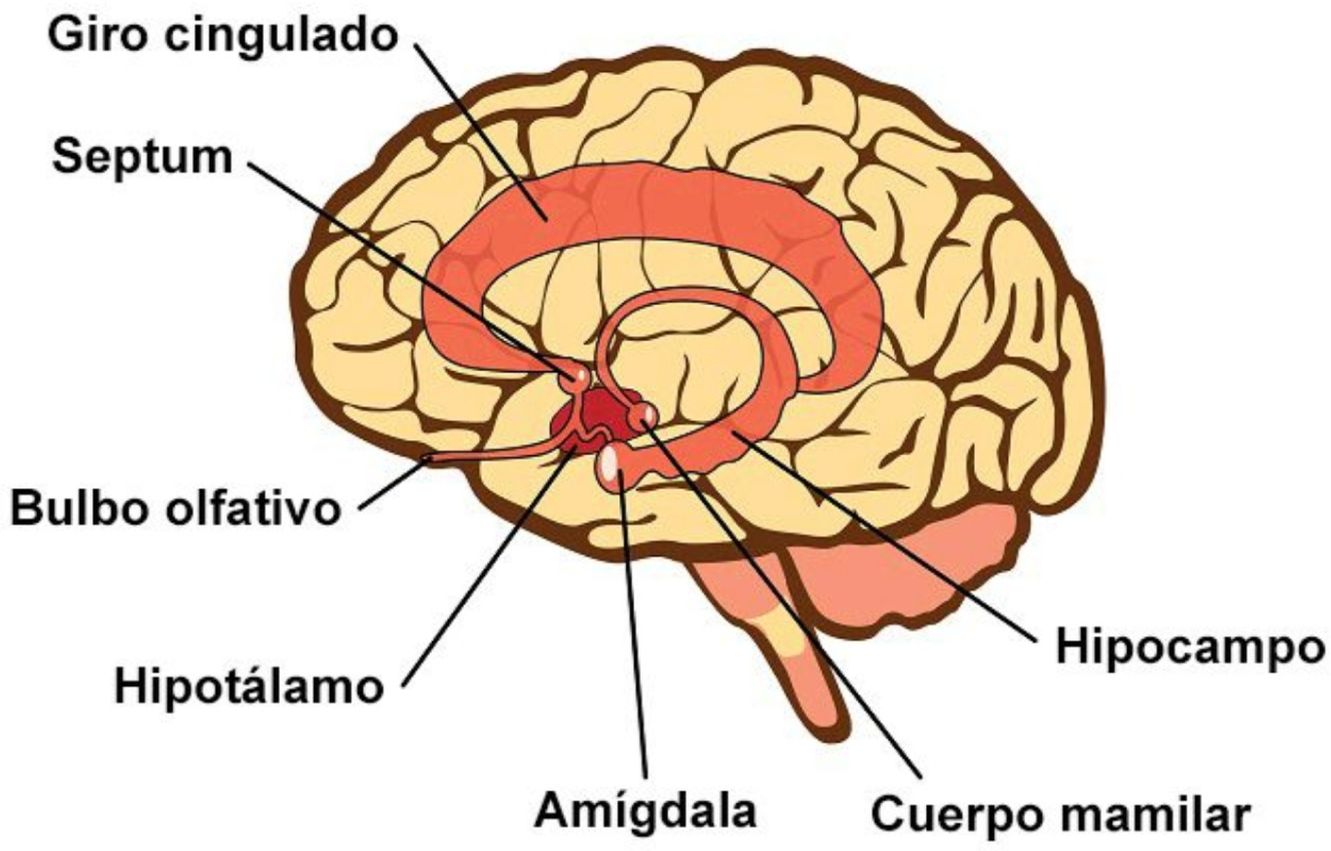
D. Redolar Ripoll, Cap. 25

Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

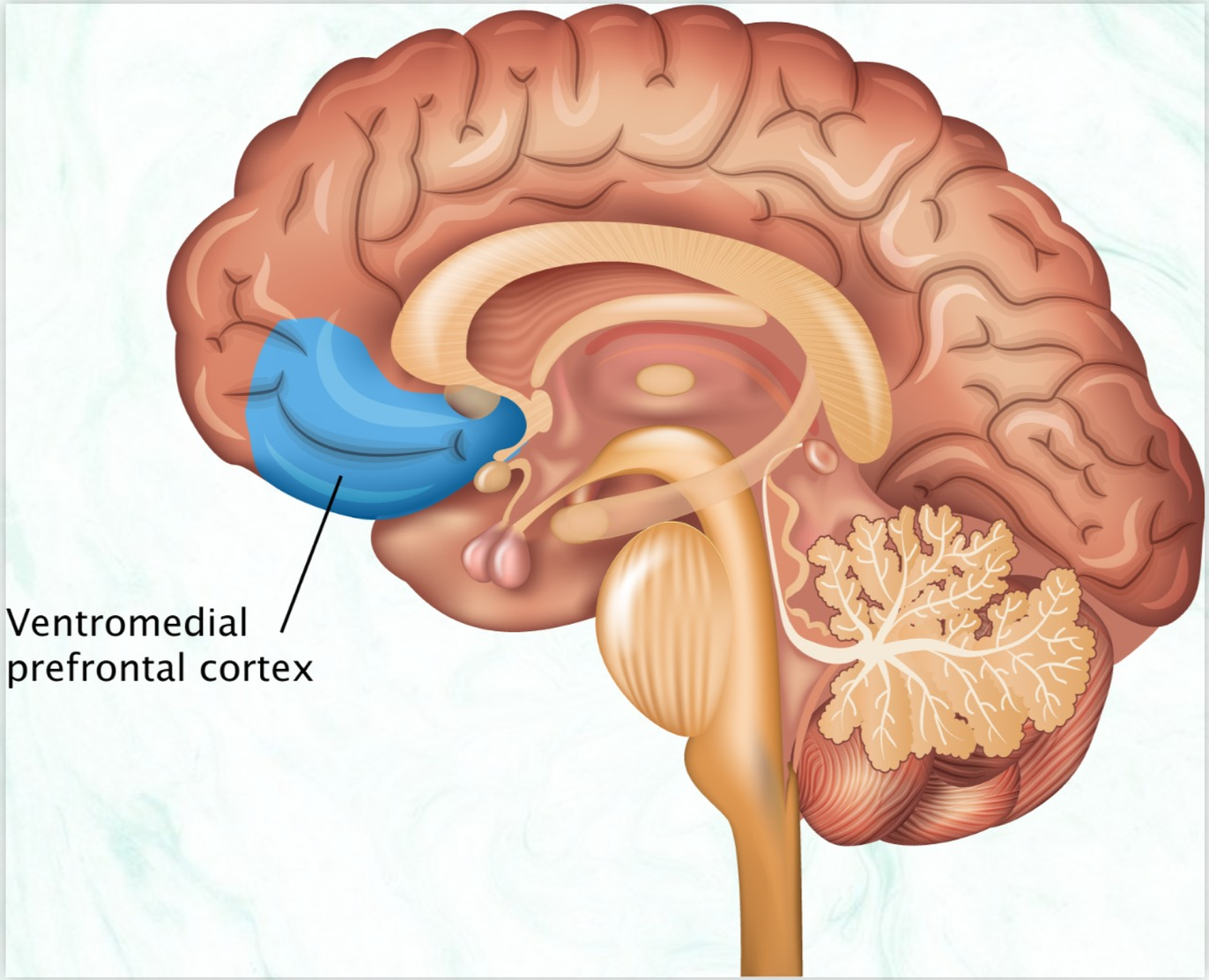


Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

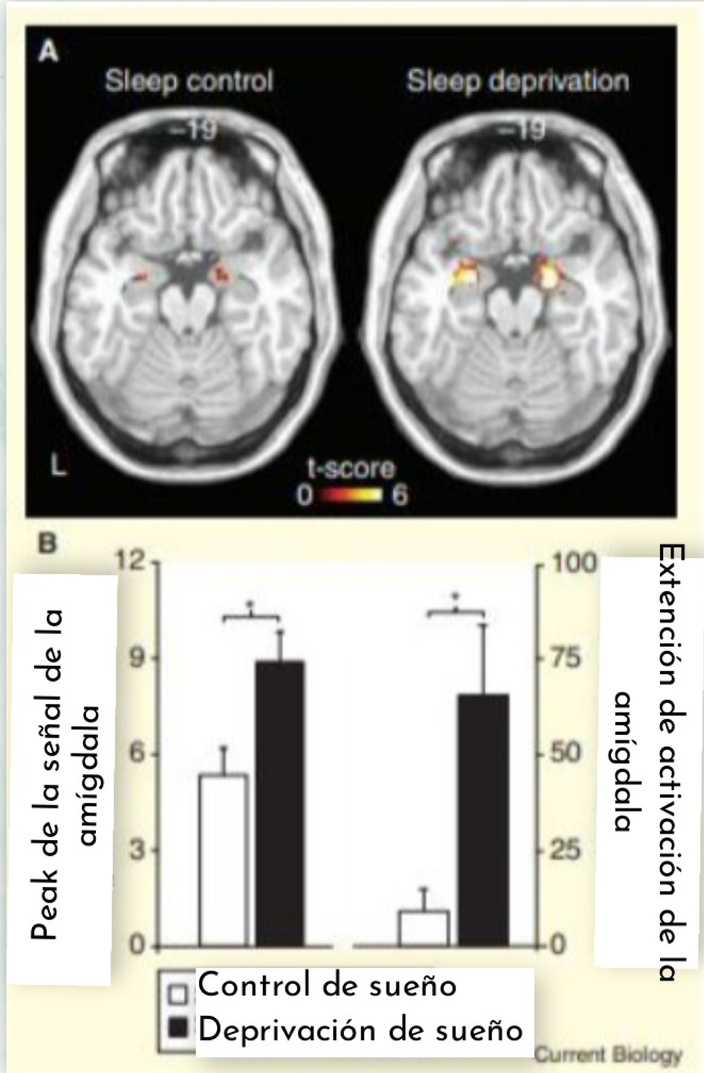
SISTEMA LÍMBICO

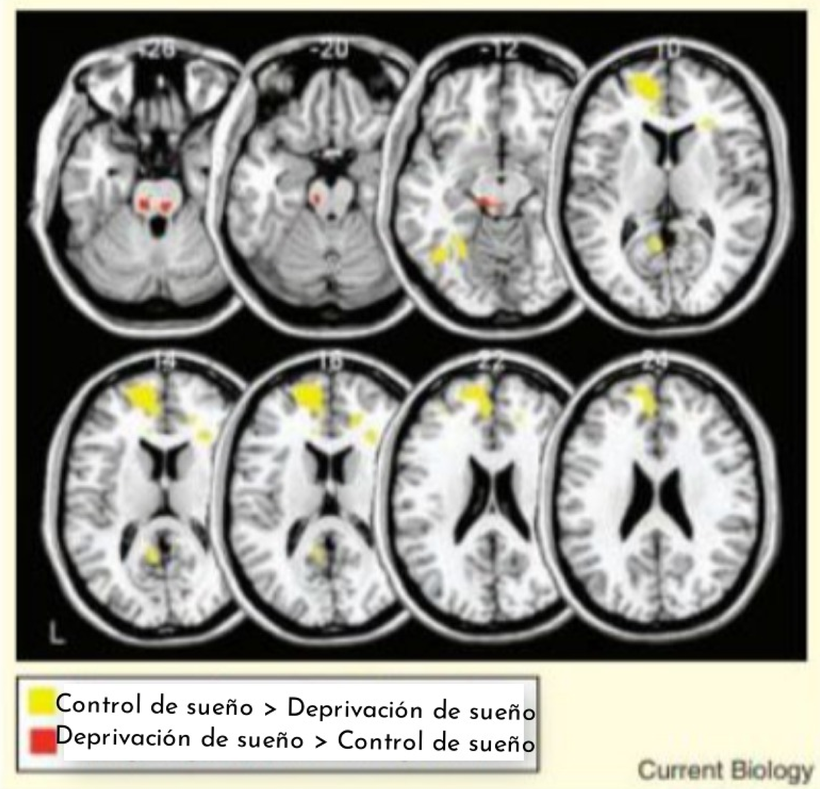


EdV
Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE



Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE



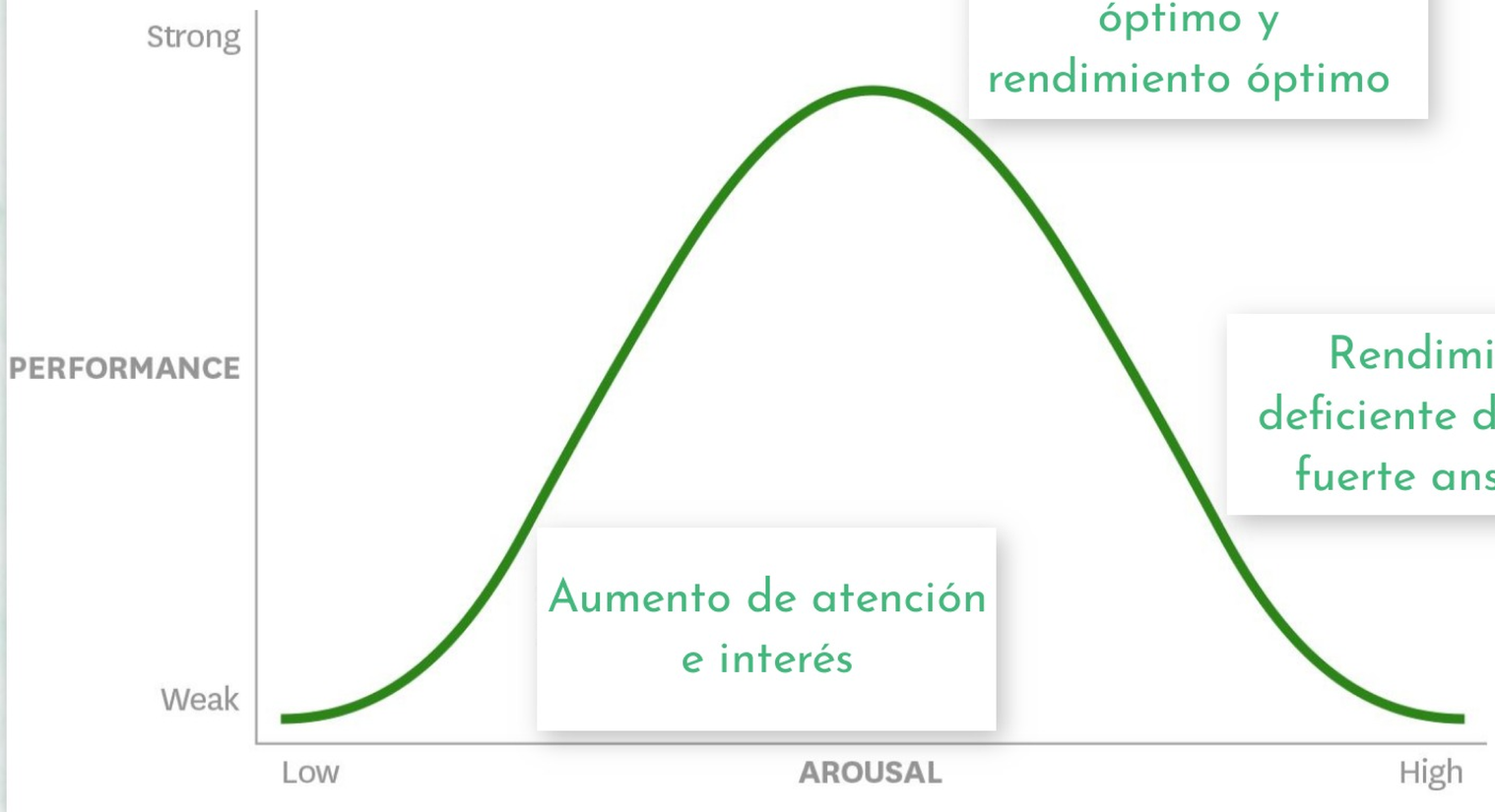


Yoo, et al., 2007

Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

Ley Yerkes-Dodson

Cómo el nivel de alerta afecta el rendimiento



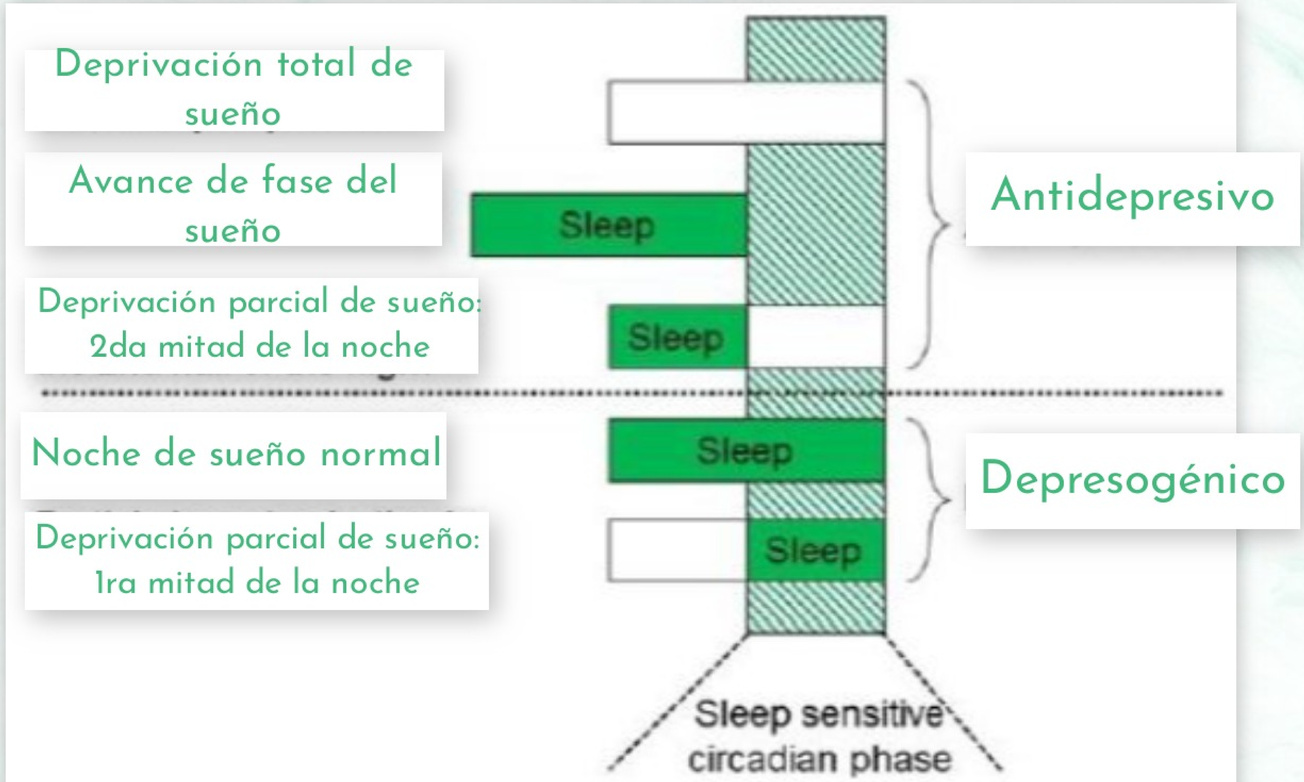


Figura 5. Temporalidad del sueño y ánimo - modelo de la coincidencia interna de la deprivación de sueño (Wehr y wirz-Justice, 1981)

Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

¡GRACIAS!