# Función cognitiva y emocional: toma de decisiones y estabilidad mental

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

## Flashcards

PREGUNTA

¿Qué sucede con la adrenalina durante la fase de sueño REM?

RESPUESTA

La adrenalina se desactiva por completo, lo que permite que el corazón y el metabolismo disminuyan su actividad.

PREGUNTA

¿Cómo contribuye el sueño REM a nuestra identidad?

RESPUESTA

El sueño REM permite integrar experiencias significativas a nuestra autobiografía, ayudándonos a construir una narrativa sobre quiénes somos.

PREGUNTA

¿Qué ocurre si no dormimos bien en relación con experiencias traumáticas?

RESPUESTA

No podemos asimilar adecuadamente las experiencias difíciles, lo que genera mayores niveles de tensión y estrés.

PREGUNTA

¿Cómo afecta el sueño a la carga emocional de las experiencias difíciles?

RESPUESTA

Dormir atenúa la carga emocional, permitiendo que el cerebro se relaje y las neuronas se recuperen del estrés diario.

PREGUNTA

¿Qué papel juega el sueño en la función cognitiva?

RESPUESTA

El sueño organiza la información adquirida, facilita el aprendizaje y permite una atención plena y consciente.

PREGUNTA

¿Por qué es importante dormir bien para aprender?

RESPUESTA

Dormir bien no solo ayuda a memorizar, sino también a adquirir y procesar información de manera efectiva.

PREGUNTA

¿Qué revelación tuvo el químico inglés Kekulé sobre el benceno gracias a un sueño?

RESPUESTA

Soñó con una serpiente que devoraba su cola, lo que le llevó a comprender que el benceno tiene una estructura cíclica.

PREGUNTA

¿Cómo ayuda el sueño a comprender mejor lo que vivimos cotidianamente?

RESPUESTA

El sueño permite procesar y consolidar cognitivamente las experiencias diarias, facilitando su comprensión.

## Resumen: La importancia del sueño REM en la función cognitiva y emocional

Nivel: bachillerato

- Durante el sueño REM, la desactivación de la noradrenalina permite reducir el estrés metabólico y emocional, ayudando al cuerpo a relajarse.
- El sueño REM facilita la integración de experiencias significativas en nuestra identidad, ayudando a procesar y superar eventos traumáticos.
- Dormir bien no solo consolida la memoria, sino que también mejora la capacidad de aprendizaje y atención durante el día.
- El sueño actúa como un 'baño reparador' para el cerebro, reduciendo la carga emocional y el estrés acumulado.
- Un ejemplo histórico es el descubrimiento de la estructura del benceno, que se reveló a través de un sueño, mostrando cómo el descanso potencia la creatividad y la resolución de problemas.

## Mapa Conceptual

### Función cognitiva y emocional: toma de decisiones y estabilidad mental

> **Sueño REM**

- Desactivación de la noradrenalina
- Disminución del metabolismo y frecuencia cardíaca
- Integración de experiencias significativas a la identidad
- Asimilación de experiencias difíciles y traumáticas
- Reducción de estrés y carga emocional

### Función emocional del sueño

- Atenuación de la carga emocional
- Relajación de las neuronas
- Facilitación de la estabilidad mental
- Procesamiento de experiencias traumáticas

### Función cognitiva del sueño

- Organización de la información adquirida
- Fijación de aprendizajes
- Adquisición de nueva información
- Relación entre atención plena y aprendizaje

### Ejemplo del químico inglés (benceno)

- Revelación de la estructura cíclica del benceno
- El sueño como herramienta para resolver problemas complejos
- Comprensión cognitiva mejorada durante el sueño