

## ANTÁRTIDA Y SUEÑO

En el 2014 se realizó una investigación sobre el efecto de las condiciones antárticas en la duración del sueño de 17 estudiantes de Facultad de Ciencias que asistieron a la Escuela Uruguaya de verano en la Antártida. Se evaluó el cronotipo de cada estudiante utilizando el Cuestionario de Cronotipo de Munich (MCTQ) y los registros de sueño (SL) tomados durante 3 fases: pre-Antártica, Antártica, y post-Antártica

Los siguientes datos corresponden a uno de los individuos estudiados:

*SD: duración del sueño (horas)*

Fase Pre-Antártica		Fase Antártica		Fase post-Antártica	
Fecha	SD	Fecha	SD	Fecha	SD
21/01/2014	5,33	06/02/2014	4,92	15/02/2014	12,95
22/01/2014	6,75	07/02/2014	6,00	16/02/2014	6,17
23/01/2014	5,67	08/02/2014	8,50	17/02/2014	7,80
24/01/2014	5,33	10/02/2014	4,58	18/02/2014	5,00
25/01/2014	7,13	11/02/2014	5,38	19/02/2014	10,72
26/01/2014	7,70	12/02/2014	2,57	20/02/2014	6,33
27/01/2014	7,84	13/02/2014	3,40	21/02/2014	8,75
28/01/2014	6,17	-	-	22/02/2014	5,42
29/01/2014	5,83	-	-	23/02/2014	8,72
30/01/2014	8,17	-	-	24/02/2014	5,98
31/01/2014	5,17	-	-	-	-
01/02/2014	4,25	-	-	-	-
02/02/2014	8,25	-	-	-	-
03/02/2014	5,17	-	-	-	-

Tabla 1. Datos del participante 1.

## Guía de trabajo

1. a. En la investigación narrada, ¿cuál es la variable dependiente (la variable medida)?  
b. ¿Cuál es la variable independiente (la que se modificó)?  
c. ¿Cuáles son las variables de control?
2. Construye una gráfica que represente los datos de la tabla.
3. ¿Qué puedes inferir de la gráfica construida?
4. a. Averigua qué es el cronotipo.  
b. ¿En qué horario del día te sientes más y menos activo?  
c. ¿Cómo se relaciona esto con el concepto de cronotipo?  
d. Realiza el [Cuestionario de Cronotipo de Munich \(MCTQ\)](#) para saber cuál es tu cronotipo.  
e. ¿Te parece útil saber tu cronotipo para planificar tu jornada de estudio?
5. Imagina que tienes que diseñar una investigación sobre cómo afecta la duración del sueño de los adolescentes el uso de celulares, tabletas, televisores u otros dispositivos móviles antes de irse a dormir.
  - a. ¿Qué variables elegirías?
  - b. ¿Cuáles es tu pregunta investigable?
  - c. ¿Qué procedimiento seguirías para tomar los datos?
6. Teniendo presente los tres niveles de información de una gráfica:
  - Información **explícita** (variables y su clasificación, valores de las variables)
  - Información **implícita** (leyendas, traducción de la información, relación entre las variables)
  - Información **conceptual** (relaciona los conceptos trabajados con el contenido representado en la gráfica para realizar interpretaciones y explicaciones sobre el fenómeno representado en la gráfica).

Elabora una interpretación de la siguiente imagen.

Busca información sobre la melatonina (qué es, cómo actúa, qué relación guarda con el sueño, entre otros).

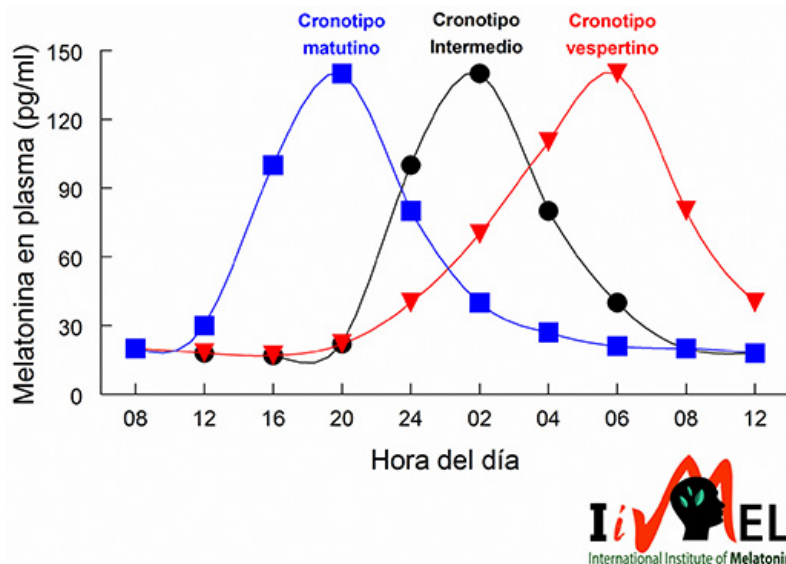


Figura 1. Gráfica ejercicio 6

**Créditos:**

Tassino, B.; Horta, S.; Santana, N.; Levandovski, R.; Silva, A. (2016). Extreme late chronotypes and social jet lag challenged by Antarctic conditions in a population of university students from Uruguay. *Sleep Science* 9 (2016) 20–28. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1984006316000031?via%3Dihub>

Gold, A. y Gómez, A. (2015). *Psicoeducar 1. Algunas claves para entender más a nuestros alumnos*. Montevideo, Uruguay: Planeta.

Figura 1: Recuperada de: <https://www.efesalud.com/files/2015/07/melatoninahora2.jpg>

**Autores:** Anarella Gatto, Andrés Hirigoyen y Silvia Pedreira.

**Fecha de publicación:** 14 de febrero de 2019.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).