



Nombre de alumno: Diana Lizeth Francisco Salazar

Nombre del profesor: MARIA VERONICA ROMAN CAMPOS

Materia: Psicopatología

Grado: 6 cuatrimestre

Grupo: A

Dormir con la luz encendida a los 25 años

Modelo Estadístico

Anormal

¿Por qué?

Porque según este modelo, lo "normal" es aquello que ocurre con mayor frecuencia dentro de una población ESTADÍSTICAMENTE. La mayoría de los adultos no duermen con la luz encendida, por lo que estadísticamente, esta conducta se considera desviada de lo normal.

Factores que influyen:

- Frecuencia de la conducta en la población general.
- Datos empíricos sobre hábitos de sueño en adultos.
- Distribución estadística (media, moda, desviación estándar).

Modelo Cultural

Se puede considerar anormal pero también normal

¿Por qué?

El juicio depende del contexto cultural. En algunas culturas, dormir con la luz encendida puede estar asociado a prácticas religiosas, miedos socialmente aceptados, o normas de seguridad, mientras que en otras puede verse como infantil o irracional dependerá siempre del entorno social, sobre todo que es algo que tiene más peso en la realidad. Todo es subjetivo

Factores que influyen:

- Normas sociales y valores culturales sobre el sueño.
- Creencias sobre la oscuridad o la luz.
- Influencia del entorno familiar o comunitario.

Modelo Funcional (adaptativo)

De la misma forma que el cultural, depende del impacto

¿Por qué?

Si la persona puede funcionar adecuadamente en su vida diaria (trabajo, relaciones, salud), entonces la conducta puede considerarse **normal**, aunque poco común. Pero si interfiere con su descanso o es una manifestación de ansiedad u otro trastorno, se considera **anormal**.

Factores que influyen:

- Calidad del sueño.
- Nivel de ansiedad o temor subyacente.
- Grado de interferencia con la rutina o el bienestar general.
- Estrategias de afrontamiento de la persona.

Modelo Ideal (normativo)

Anormal

¿Por qué?

Este modelo se basa en un ideal de salud mental o desarrollo. Dormir con la luz encendida a los 25 años puede verse como un indicador de inmadurez emocional o inseguridad, lo cual se aleja del ideal de autonomía y regulación emocional propio de la adultez.

Factores que influyen:

- Criterios de desarrollo psicológico esperado en adultos.
- Estándares de madurez emocional y autonomía.

Modelo Subjetivo

Normal

¿Por qué?

Desde este modelo, lo importante es la percepción que la propia persona tiene sobre su conducta. Si dormir con la luz encendida no le causa malestar ni limita su vida, entonces puede considerarse normal para ella. Es lo que en realidad se puede percibir, ya que no podemos delimitar con exactitud que es lo que está bien o no, siempre nos acodamos al criterio personal del px.

Factores que influyen:

- Experiencia subjetiva de la persona.
- Nivel de malestar percibido.
- Autoconcepto y nivel de autoaceptación.
- Autonomía en la toma de decisiones sobre el entorno.

¿Provoca malestar significativo?

Dormir con la luz encendida no es en sí misma una conducta patológica.

Sin embargo, si la persona lo hace por miedo extremo, ansiedad, pensamientos intrusivos o insomnio, y esto le causa angustia emocional, entonces sí se cumple este criterio.

¿Impide el funcionamiento diario (disfunción)?

Puede ocurrir, pero no necesariamente.

Si dormir con la luz encendida afecta su calidad del sueño, genera fatiga diurna, interfiere en su

relación de pareja o en su capacidad para mantener rutinas, podría considerarse disfuncional.

¿Rompe normas culturales de forma extrema?

No de forma extrema.

Aunque puede ser visto como "infantil" o "poco común" en la cultura occidental adulta, no rompe normas culturales de forma grave o disruptiva, como sí lo harían conductas socialmente peligrosas o altamente inapropiadas.

Conclusión

Al hacer este análisis me di cuenta de que lo que consideramos "normal" o "anormal" no siempre es tan claro como parece. Una acción tan simple como dormir con la luz encendida puede verse de muchas formas dependiendo del enfoque con el que se mire. Hay veces que creemos que algo está mal solo porque no es común o porque no lo haríamos nosotros, pero eso no significa que sea un problema real para la persona que lo hace.

Lo peligroso de etiquetar algo como "anormal" sin pensarlo bien es que podemos hacerle daño a alguien sin querer. Podemos hacerlo sentir raro, juzgado o hacer que se avergüence de algo que, en el fondo, no le está afectando a nadie. Creo que todos tenemos cosas que hacemos diferente, y si alguien analizara cada detalle de nuestras vidas, seguro también encontraría algo "fuera de lo normal".

Por eso pienso que como futuros psicólogos o simplemente como personas que queremos ayudar, tenemos que tener mucho cuidado con cómo miramos y hablamos de lo que es diferente. No se trata de encajar a todos en una misma forma de ser, sino de entender qué hay detrás de cada conducta y ver si realmente está afectando el bienestar de alguien. Ser empáticos, escuchar sin juzgar y respetar las diferencias creo que es lo más importante. Sin embargo el pensamiento que tengo, lo comente en clase, no hay una determinación concisa que diga lo que está dentro de lo correcto en una conducta. Simplemente debemos acompañarlo en la construcción de un bienestar significativo y funcional para su vida, desde su propia historia, valores y necesidades.