



NOMBRE DEL ALUMNO: VALERIA TRUJILLO YAÑEZ

NOMBRE DEL TEMA: SUPER NOTA (SUEÑO DEL 4.6 AL 4.8)

PARCIAL: 4

NOMBRE DE LA MATERIA: PSICOLOGIA GENERAL

NOMBRE DEL PROFESOR: LUIS ANGEL GALINDO ARGUELLO

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: PSICOLOGÍA

CUATRIMESTRE: 3



Sueño

LA CRONOBIOLOGIA ES LA RAMA DE LA CIENCIA QUE INVESTIGA Y APLICA LA INFORMACION ACERCA DE LOS RITMOS BIOLÓGICOS. PARA DETERMINAR QUE CONTROLAN LOS RITMOS BIOLÓGICOS, LOS INVESTIGADORES HAN OBSERVADO A VOLUNTARIOS QUE FUERON AISLADOS DE CUALQUIER INDICADOR DE TIEMPO (RELOJES, TV, RADIO O PERIÓDICOS) EN CUEVAS O APARTAMENTO ESPECIALES



PARA VERIFICAR LA PRECISION DEL RELOJ INTERNO HUMANO, LOS INVESTIGADORES REGISTRARON DIARIAMENTE LOS RITMOS HORMONALES Y LA TEMPERATURA CORPORAL DE 24 HOMBRES Y MUJERES SALUDABLES, VIEJOS Y JOVENES DURANTE UN MES



**EL RELOJ INTERNO DEL
SER HUMANO SE UBICA
EN EL NUCLEO
SUPRAQUIASMÁTICO
(NSQ) UN GRUPO DE
NEURONAS DEL TAMAÑO
DE UNA CABEZA DE
ALFILER UBICADAS EN EL
HIPOTALAMO**



**ESTAS NEURONAS
RECIBEN INFORMACION
ACERCA DE LA LUZ Y LA
OSCURIDAD DESDE LOS
OJOS Y SUS RUTAS
NERVIOSAS, EL NSQ
SIRVE COMO UN RELOJ
INTERNO QUE EJERCE
CONTROL INDIRECTO
SOBRE LAS NEURONAS
EN TODO EL CUERPO**



bases anatomofisiológicas

LA CORTEZA CEREBRAL NO TENDRIA UN PAPEL PASIVO, SINO QUE A TRAVES DE UN SISTEMA CORTICAL DESCENDENTE Y DESACTIVADOR REGULARIA E INHIBIRIA EL SARA Y DE ESTA MANERA EL CORTEX CEREBRAL MANTENDRIA POR VIA INDIRECTA SU PROPIO MECANISMO DE VIGILIA



sueño y maduración general

EL REGISTRO EEG DEL SUEÑO DE UN RECIEN NACIDO Y DE UN NIÑO PEQUEÑO MUESTRA CLARAMENTE LA DIFERENCIA ENTRE DOS GRANDES ETAPAS: EL SUEÑO LENTO Y EL SUEÑO INQUIETO



características del sueño

LOS SERES HUMANOS PASAN CASI UNA TERCERA PARTE DE SUS VIDAS DORMIDOS, DICHO PERIODO DE TIEMPO EN EL QUE LOS HUMANOS PERMANECEN DORMIDOS, HA ESTADO LLENA DE MISTERIOS QUE AHORA LOS INVESTIGADORES COMIENZAN A DEVELAR



LOS CAMBIOS EN EL SUEÑO A LO LARGO DE LA VIDA, SON UNA DE LAS PISTAS QUE LOS INVESTIGADORES UTILIZAN PARA ESTUDIAR EL SUEÑO, EL SUEÑO ES UN RITMO BIOLÓGICO INNATO ESENCIAL PARA LA SUPERVIVENCIA, DE AHI LA IMPORTANCIA DE SU ESTUDIO



EN 1929 HANS BERGER INVENTO EL ELECTROENCEFALOGRAFO (EEG) UN APARATO QUE HIZO POSIBLE ESTUDIAR EL CEREBRO SIN ENTRAR EN EL, AUNQUE EL INVENTO FUE UN GRAN AVANCE, EL DESCUBRIMIENTO MAS IMPORTANTE EN EL ESTUDIO DEL SUEÑO FUE LA OBSERVACION DE LOS OJOS DE LAS PERSONAS AL DORMIR

CUANDO LAS PERSONAS SE DESPIERTAN DEL SUEÑO MOR, LAS PERSONAS TIENEN ALTAS PROBABILIDADES DE REPORTAR SUEÑOS



CUANDO LAS PERSONAS SE DESPIERTAN DEL SUEÑO NO SE RESTRINGEN AL SUEÑO MOR, PUES EL SUEÑO TIENE VARIAS ETAPAS QUE SERAN MATERIA DE NUESTRO ESTUDIO



hábitos del sueño: los buhos y las alondras

EN PSICOLOGIA SE SUELE UTILIZAR LA ANALOGIA ENTRE LOS BUHOS (AVES NOCTURNAS) CON LAS ALONDRAS (AVES MAÑANERAS) PARA EJEMPLIFICAR LOS HABITOS DE SUEÑO DE LAS PERSONAS, LAS ALONDRAS VAES TEMPRANERAS, DE TIPO MATINAL, SE LEVANTAN CON FACILIDAD Y ESTAN MAS ALERTAS Y ACTIVAS EN LAS MAÑANAS QUE EN LAS NOCHES, LES ES DIFICIL DESVELARSE Y SE QUEDAN DORMIDAS RAPIDAMENTE POR LAS NOCHES

el estudio del sueño

durante una noche normal, el ser humano atraviesa cinco etapas del sueño:

EL SUEÑO MOR Y OTRAS CUATRO ETAPAS CONOCIDAS COMO ETAPAS 1,2,3 Y 4

EL SUEÑO MOR, EMPEZAMOS EL SUEÑO CON LA ETAPA 1 Y DESPUES PROGRESAMOS HACIA LAS ETAPAS 2,3 Y 4 EN CADA ETAPA, LA TAREA DE DESPERTAR DEL SUEÑO SE HACE CADA VEZ MAS DIFICIL, ESTAS CUATRO ETAPAS SE CONOCEN COLECTIVAMENTE COMO SUEÑO MOR



etapa 1

SUEÑO LIGERO. RESPIRACION MAS IRREGULAR, MUSCULOS MAS RELAJADOS, PUEDE DESENCADENARSE UNA CONTRACCION MUSCULAR REFLEJA: ESPASMO HIPNICO (SUEÑO), LA PERSONA QUE DESPIERTA EN ESTA FASE, PUEDE DECIR QUE ESTABA DORMIDA O DESPIERTA



etapa 2

EL SUEÑO SE HACE MAS PROFUNDO, LA TEMPERATURA DEL CUERPO DESCENDE MAS, EL EEG INCLUYE HUSOS DEL SUEÑO (RAFAGAS CORTAS DE ACTIVIDAD DE ONDAS CEREBRALES DISTINTAS), LOS HUSOS MARCAN LOS LIMITES DEL SUEÑO



etapa 3

APARECE UNA NUEVA ONDA CEREBRAL: DELTA, QUE ES GRANDE Y LENTA, SU PRESENCIA SEÑALA UN SUEÑO MAS PROFUNDO Y MAYOR PERDIDA DE CONCIENCIA



etapa 4

SUEÑO A NIVEL MAS PROFUNDO , USUALMENTE SE ALCANZA LUEGO DE UNA HORA, LAS ONDAS CEREBRALES SON DELTAS PURAS, SE LLEGA A UN NIVEL DE INCONCIENCIA, LA PERSONA DESPERTARA EN ESTA FASE CONFUNDIDA



problemas del sueño

EL AUMENTO DE CLINICAS QUE DIAGNOSTICAN Y TRATAN TRANSTORNOS DE SUEÑO, GRAFICA LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO Y EL HECHO QUE ESTE NO SEA SIEMPRE PACIFICO Y APACIBLE Y QUE CUALQUIER DISFUNCIONALIDAD DEBE SER TRATADA



LOS TRANSTORNOS DEL SUEÑO VARIAN DESDE MOLESTOS HASTA LOS QUE AMENAZAN LA VIDA Y SE DIVIDEN EN TRES CATEGORIAS:

- **INSOMNIO**
- **HIPERSOMNIAS**
- **PARASOMNIAS**

insomnio

ES DEFINIDA COMO SUEÑO INADECUADO O DE POCA CALIDAD QUE SE CARACTERIZA POR UNO O MAS DE LOS SIGUIENTES FACTORES: DIFICULTAD PARA EMPEZAR A DORMIR (INSOMNIO AL COMIENZO DEL SUEÑO) DIFICULTAD PARA MANTENER EL SUEÑO O DESPERTARSE MUY TEMPRANO POR LA MAÑANA



hipersomnias

TRASTORNOS DEL SUEÑO QUE SE CARACTERIZAN POR LA EXCESIVA SOMNOLENCIA DURANTE EL DIA, INCLUYEN LA NARCOLEPSIA QUE SE CARACTERIZA POR QUE LA PERSONA SIENTE UN ESTADO DE SOMNOLENCIA TODOS LOS DIAS, SIN IMPORTAR LA CANTIDAD DE SUEÑO NOCTURNO Y LA APNEA DEL SUEÑO



parasomnias

SON CONDUCTAS DEL SUEÑO INDESEABLES Y/O PERTURBADORA, DISTINTAS DEL INSOMNIO Y LAS HIPERSOMNIAS QUE OCURREN EXCLUSIVAMENTE DURANTE EL SUEÑO O QUE EMPEORAN EN EL SUEÑO



bibliografía

- antología, psicología general, tema:
4.6 al 4.8 el sueño

<https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2022/11/que-es-el-sueno-y-por-que-dormimos>

- Como Dormir Bien Todas Las Noches, Autor: Dr. Guy Meadows

Categoría: Libros universitarios y de estudios superiores, Medicina y ciencias de la salud

