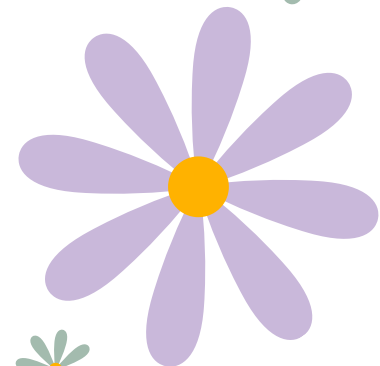
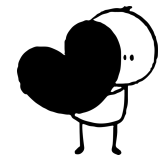


Alumna: Ribera Ballinas Jocelyn Citlali  
Docente: Luis Angel Galindo Arquello  
Materia: Psicología general  
Cuatrimestre: 3, parcial 4



# -El sueño-

## EL SUEÑO COMO ESTADO DE LA CONCIENCIA



(NSQ) Neuronas que reciben información 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. Los niveles de melatonina, una hormona secretada por la glándula pineal se ven afectados por la luz y la oscuridad, por tanto la melatonina pudiera jugar un papel importante en el control de los ritmos biológicos.



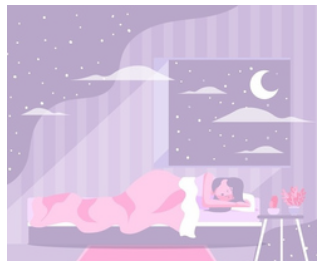
El ritmo circadiano de 24 horas de la temperatura corporal está controlado por el NSQ. La temperatura corporal se relaciona con el nivel de alerta y el ciclo sueño-vigilia.

Los ciclos sueño-vigilia y de temperatura corporal normalmente están sincronizados. Sin embargo, cuando no se cuenta con indicadores de tiempo o se cambia turnos laborales, esos ciclos pueden desacoplarse y causar fatigas como la fatiga y la somnolencia

El Sistema Activador Reticulo Ascendente recibe colaterales aferentes y eferentes de la corteza y es sumamente sensible a los anestésicos, a los hipnóticos y los neurolépticos. Su función consiste en activar y desincronizar en forma difusa la electrogénesis cerebral, inhibiendo el sueño



El sueño puede ser un importante indicador del nivel de maduración de la corteza y de las posibles alteraciones que puede sufrir.



# Características

En el sueño se precisa de un ambiente y una postura adecuados, que son variables en distintas especies: hay animales que pueden dormir de pie, y otros que pueden hacerlo con los ojos abiertos.

## Etapas del sueño: aspectos anatómicos globales

La etapa I, de somnolencia o adormecimiento, en que tiene lugar la desaparición del ritmo alfa del EEG (típico del estado de vigilia), hay tono muscular y no hay movimientos oculares o, si los hay, son muy lentos.



La etapa II - III, de sueño ligero, se caracteriza por una disminución aún mayor del ritmo electroencefalográfico, con la aparición de los típicos husos de sueño y los complejos K, fenómenos de los que es responsable el núcleo reticular del tálamo

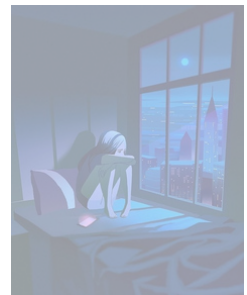
La etapa IV, de sueño profundo, presenta un ritmo electroencefalográfico menor, no hay movimientos oculares y el tono muscular se mantiene o puede estar muy disminuido.

Las etapas I a IV se denominan en su conjunto sueño no REM (NREM).

La siguiente etapa es la de sueño paradójico, que se caracteriza por una actividad EEG que recuerda al estado de vigilia (por eso se habla de sueño paradójico), debida a una activación cortical por parte de estructuras encefálicas profundas

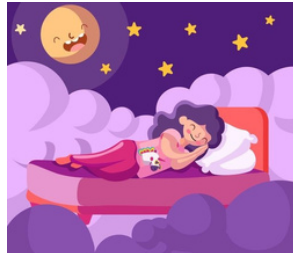


Las fases de sueño NREM y REM se alternan sucesivamente, cuatro a cinco veces por la noche. En total, la fase de sueño NREM dura unas 6 horas; y la fase de sueño REM, dos horas, por término medio.



# -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 NMOR. Empezamos el sueño con la etapa 1 y después progresamos hacia las etapas 2, 3 y 4. En cada etapa, la tarea de despertar del sueño se hace cada vez más difícil. Estas cuatro etapas se conocen colectivamente como sueño NMOR



Etapa 1: Sueño ligero. Respiración más irregular. Músculos más relajados. Puede desencadenarse una contracción muscular refleja: espasmo hípico (sueño). La persona que despierta en esta fase, puede decir que estaba dormida o despierta



Etapa 2: El sueño se hace más profundo. La temperatura del cuerpo desciende más. El EEG incluye husos del sueño (ráfagas cortas de actividad de ondas cerebrales distintivas). Los husos marcan los límites del sueño.



Etapa 3: Aparece una nueva onda cerebral: Delta, que es grande y lenta. Su presencia señala un sueño más profundo y mayor pérdida de conciencia

Etapa 4: Sueño a nivel más profundo. Usualmente, se alcanza luego de una hora. Las ondas cerebrales son Deltas puras, se llega a un nivel de inconciencia. La persona despertará en esta fase confundida.

Después de estar algún tiempo en la Etapa 4, el durmiente regresa (a través de las etapas 3 y 2) a la etapa 1.



El sueño MOR: Durante el sueño de movimiento ocular rápido (MOR), una etapa del sueño que se caracteriza por movimientos oculares rápidos, sueños, elevada actividad cerebral y parálisis muscular, el cerebro se parece más a un coche estacionado con el motor funcionando



Referencias bibliográficas