



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Kevin Alberto Aguilar Gálvez

Nombre de la Materia: psicología general

Nombre del profesora: Luis Ángel Galindo Argüello

Nombre de la Licenciatura: psicología

Cuatrimestre: 3 cuatrimestre

EL SUEÑO

El sueño como estado de conciencia

La cronobiología es la rama de la ciencia que investiga y aplica la información acerca de los ritmos biológicos. Para determinar qué 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 apartamentos especiales



El reloj interno del ser humano se ubica en el núcleo supraquiasmático (NSQ), un grupo de neuronas del tamaño de una cabeza de alfiler ubicadas en el hipotálamo

Estas neuronas 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, aunque la confirmación de esta premisa requiere mayores estudios



sueño y maduración cerebral

El registro EEG del sueño de un recién nacido y de un niño pequeño muestra claramente la diferencia entre dos grandes etapas: el sueño lento y el sueño inquieto. En la primera etapa, lenta, predomina la actividad delta, correspondiendo al sueño NREM y la segunda, el llamado sueño inquieto, al sueño REM, caracterizado por una actividad rápida, movimientos oculares e hipotonía generalizada



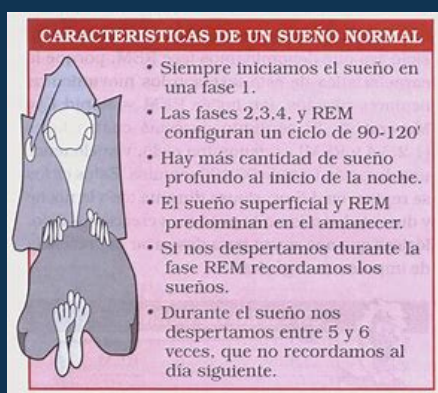
SUEÑO Y VIGILIA



EL SUEÑO

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.



sueño

El sueño se define como el estado de inconsciencia del que puede ser despertada una persona mediante estímulos sensitivos o de otro tipo. Hay que distinguirlo del coma, que es el estado de inconsciencia del que no puede despertarse a una persona.

tipos de sueño

1. Sueño de movimientos oculares rápidos (sueño REM, rapid eye movement), porque los ojos experimentan unos movimientos rápidos aun cuando la persona todavía está dormida
2. Sueño de ondas lentas o no REM (NREM), en el que las ondas cerebrales son potentes y de baja frecuencia.



sueño rem

Cuando una persona está muy somnolienta, cada episodio de sueño REM es breve e incluso puede estar ausente. Cuando la persona se encuentra más descansada, las duraciones de los episodios REM aumentan. El sueño REM presenta varias características importantes:

características importantes

1. Es una forma activa de sueño que se asocia comúnmente con los sueños y con movimientos activos de los músculos del cuerpo.
2. Resulta más difícil despertar a la persona con estímulos sensitivos que durante el sueño de ondas lentas, y habitualmente las personas se despiertan de forma espontánea por la mañana durante un episodio de sueño REM.
3. El tono muscular en todo el cuerpo se encuentra muy deprimido, lo que indica una fuerte inhibición de las zonas espinales de control de los músculos.



EL SUEÑO

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



Etapa 1

Sueño ligero. Respiración más irregular. Músculos más relajados. Puede desencadenarse una contracción muscular refleja: espasmo hípnic (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



<https://www.elsevier.com/es-es/connect/medicina/edu-tipos-y-caracteristicas-de-sueno-REM-NREM-onda-lenta>

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LPS/d1565e9ae5dbc00a043457a49ef486b-LC-LPS302-PSICOLOGIA%20GENERAL.pdf>