

Psicología General

El sueño

4.6-4.8

Nombre del alumno: Kristell Eloísa Velasco
Castillo

Nombre del profesor: Luis Angel Galindo

Nombre del trabajo: Super nota

Materia: psicología general

Grado: 3º

Grupo: "B"



El Sueño



¿Qué es el sueño?

Es un proceso reversible y una necesidad básica biológica y fisiológica que representa un cambio en los estados de conciencia y alerta.

Dormir es esencial para una buena salud, necesitamos hacerlo para sobrevivir.

La cronobiología

Es la rama de la ciencia que investiga y aplica la información acerca de los ritmos biológicos.



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



NSQ

Sirve como un reloj interno que ejerce control indirecto sobre las neuronas en todo el cuerpo.

Si no duermes bien puedes tener problemas de salud crónicos que afectan el corazón, los riñones, la sangre, el cerebro y la salud mental.



El Sueño



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.

Toda sustancia que estimule este centro (por ejemplo aminas despertadoras), inhibe el sueño.

Bases Anatomofisiológicas

Entre las diversas estructuras anatómicas involucradas en el ciclo sueño -vigilia debe mencionarse en primer lugar el S.A.R:A., Sistema Activador Reticulo Ascendente, que esta ubicado en la sustancia reticular del bulbo, en el tegmentum protuberancial mesencefalico y en la porcion posterior del hipotálamo.



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.

Características del sueño.

Los seres humanos pasan casi una tercera parte de sus vidas dormidos.

El EEG de los viejos puede mostrar el proceso inverso: borramiento de las diversas etapas del sueño y su aproximación al de los cerebros inmaduros: Lo que en los niños es falta de desarrollo, en los viejos es involución.



El Sueño



El estudio del sueño.

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 ahí la importancia de su estudio.

1929, Hans Berger

inventó el electroencefalógrafo (EEG), un aparato que hizo posible estudiar el cerebro sin entrar en él. Aunque el invento fue un gran avance, el descubrimiento más importante en el estudio del sueño fue la observación de los ojos de las personas al dormir.



Hábitos de sueño

los búhos y las alondras.



En psicología se utiliza

Se suele utilizar la analogía entre los búhos (aves nocturnas) con las alondras (aves mañaneras) para ejemplificar los hábitos de sueño de las personas. Las alondras son aves tempraneras, de tipo matinal, se levantan con facilidad y están más alertas y activas en las mañanas que en las noches, les es difícil desvelarse y se quedan dormidas rápidamente por las noches.

En Psicología se suele clasificar los hábitos de sueño de las personas, utilizando analógicamente los ejemplos de búhos y alondras.



El Sueño



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.

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.



El Sueño



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.

El ciclo del sueño

sigue un patrón bastante consistente a lo largo de una noche y de una persona a otra. Cada ciclo de sueño dura aproximadamente de 90 a 100 minutos y consiste en una serie de etapas NMOR seguidas del sueño MOR.



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.



El sentido común

Dice que las personas duermen para restaurar sus fatigados cuerpos, pero ésta noción es difícil de conciliar con ciertos hechos. Si se pasa la mayor parte del día en la cama, de todas maneras se dormirá en la noche, aun cuando el gasto de energía y el desgaste del cuerpo hayan sido mínimos.



El Sueño



PROBLEMAS DEL SUEÑO

El aumento de clínicas que diagnostican y tratan trastornos de sueño, grafica la importancia del sueño y el hecho que éste no sea siempre pacífico y apacible y que cualquier disfuncionalidad debe ser tratada.

Los trastornos del sueño

varían desde molestos hasta los que amenazan la vida, y se dividen en tres categorías: insomnio, hipersomnias y parasomnias.



El insomnio

Es definida como sueño inadecuado o de poca calidad que se caracteriza por uno o más 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 día.



El Sueño



Parasomnias.

Son conductas del sueño indeseables y/o perturbadoras, distintas del insomnio y las hipersomnias, que ocurren exclusivamente durante el sueño o que empeoran en el sueño.

