

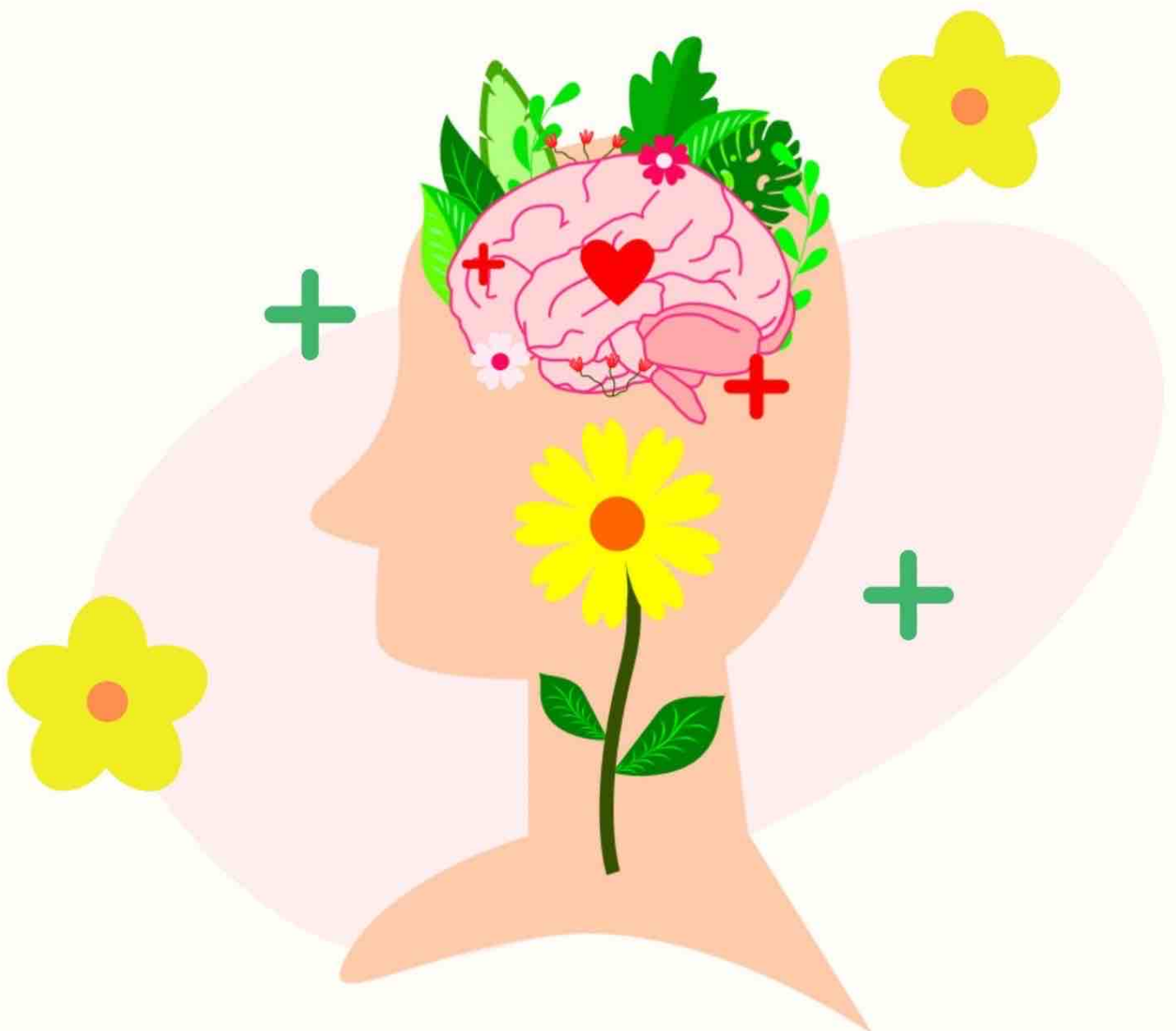
licenciatura en psicología



**alumna: Maritza Yocelin Roblero
Bravo**

EL SUEÑO





4.6 EL SUEÑO COMO ESTADO DE CONCIENCIA.



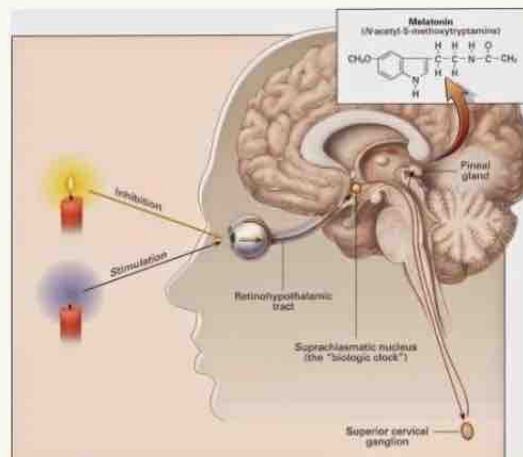


LA CRONOBIOLOGÍA ES LA RAMA DE LA CIENCIA QUE INVESTIGA Y APLICA LA INFORMACIÓN ACERCA DE LOS RITMOS BIOLÓGICOS. PARA DETERMINAR QUÉ CONTROLAN LOS RITMOS BIOLÓGICOS, LOS INVESTIGADORES HAN OBSERVADO A VOLUNTARIOS QUE FUERON AISLADOS DE CUALQUIER INDICADOR DE TIEMPO (RELOJES, TV, RADIO O PERIÓDICOS) EN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

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



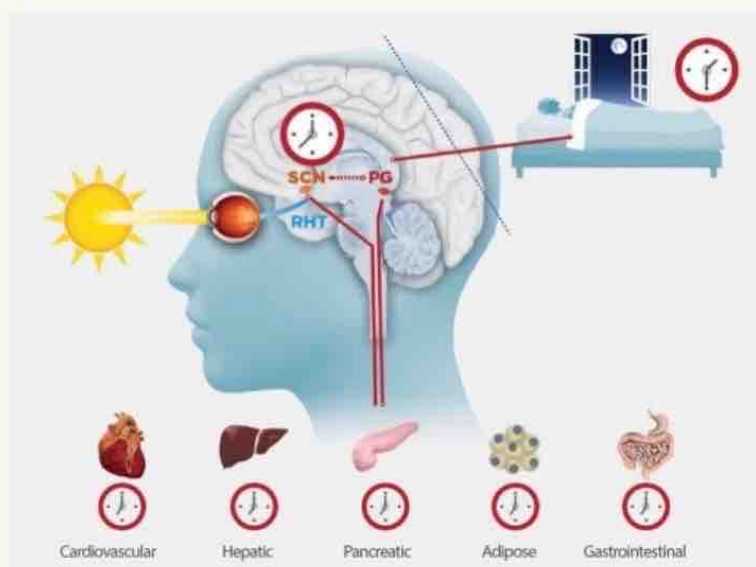
ENCONTRARON QUE EL RELOJ INTERNO DEL SER HUMANO ES MUY PRECISO: LOS CICLOS DIARIOS PROMEDIAN 24 HORAS Y 11 MINUTOS. EL RELOJ INTERNO DEL SER HUMANO SE UBICA EN EL NÚCLEO SUPRAQUIASMÁTICO (NSQ), UN GRUPO DE NEURONAS DEL TAMAÑO DE UNA CABEZA DE ALFILER UBICADAS EN EL HIPOTÁLAMO.



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.



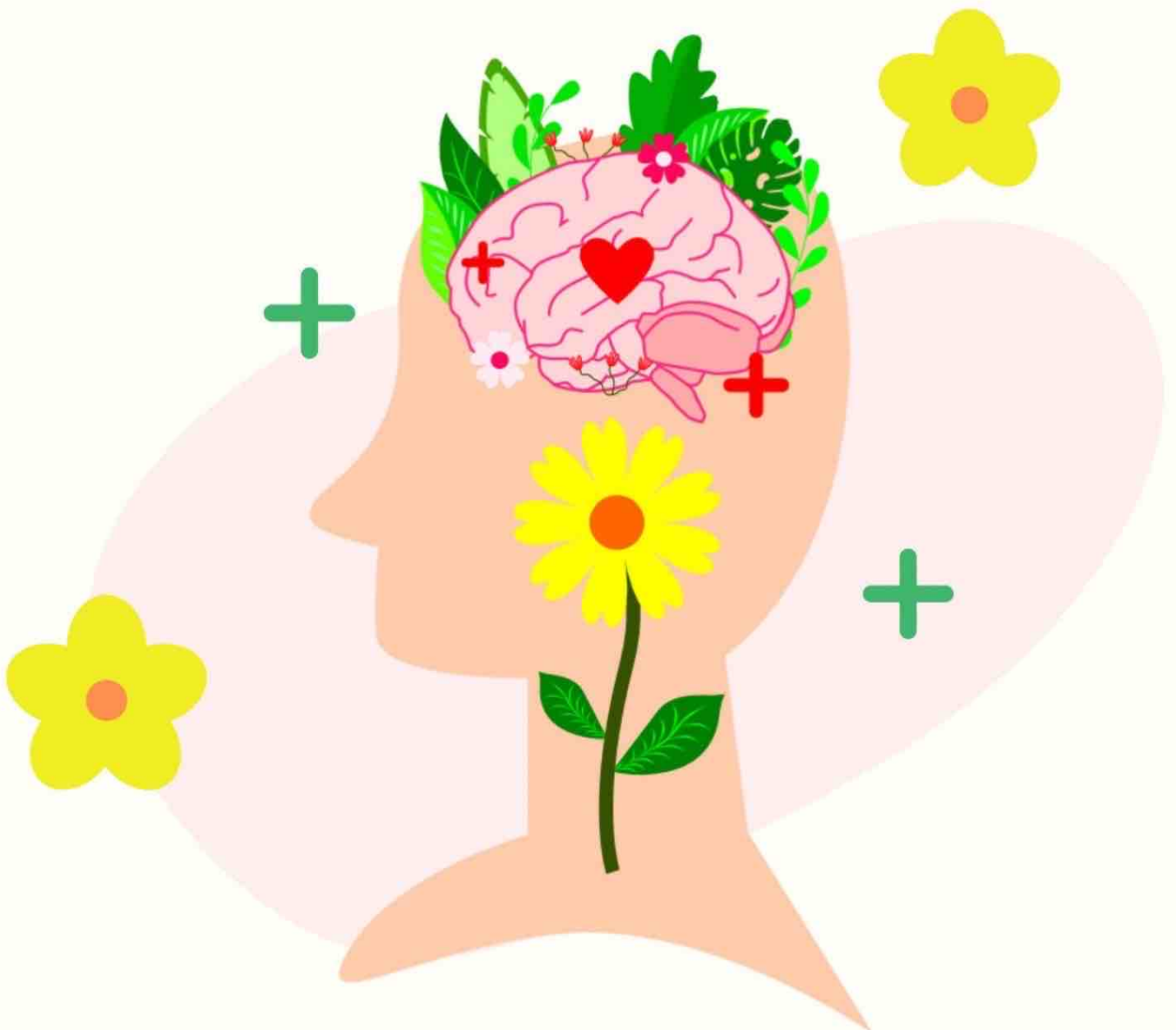


BASES ANATOMOFISIOLÓGICAS

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.

ESTE SISTEMA 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. TODA SUSTANCIA QUE ESTIMULE ESTE CENTRO (POR EJEMPLO AMINAS DESPERTADORAS), INHIBE EL SUEÑO.

4.7 CARACTERÍSTICAS DEL SUEÑO.

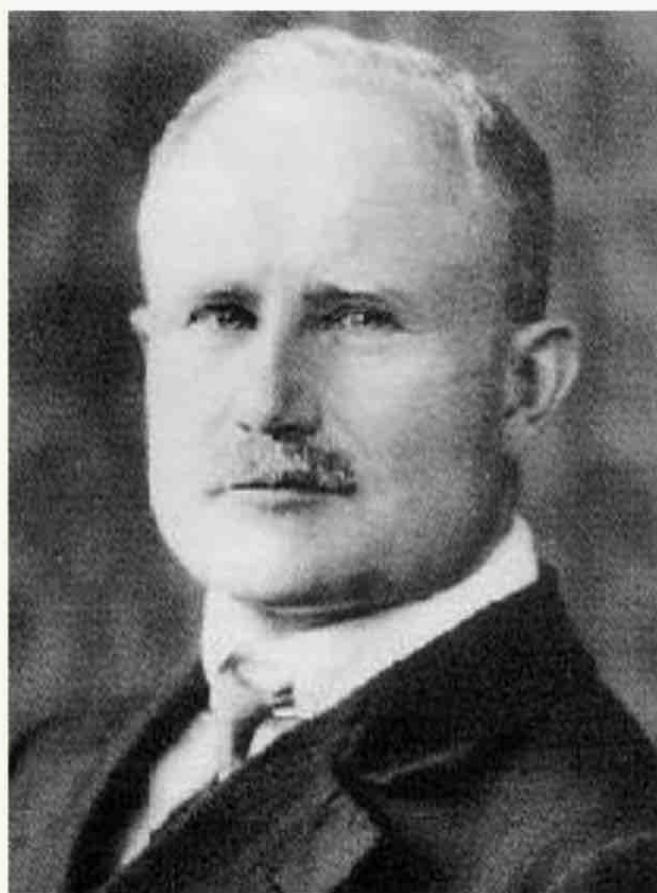


LOS SERES HUMANOS PASAN CASI UNA TERCERA PARTE DE SUS VIDAS DORMIDOS. DICHO PERIODO DE TIEMPO EN EL QUE LOS HUMANOS PERMANECEN DORMIDOS, HA ESTADO LLENA DE MISTERIOS QUE AHORA LOS INVESTIGADORES COMIENZAN A DEVELAR.



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 AHÍ LA IMPORTANCIA DE SU ESTUDIO.

EN 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.



HANS BERGER





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

AUNQUE EL SUEÑO MOR SE EQUIPARÓ CON SOÑAR, LOS SUEÑOS NO SE RESTRINGEN AL SUEÑO MOR, PUES EL SUEÑO TIENE VARIAS ETAPAS QUE SERÁN MATERIA DE NUESTRO ESTUDIO.



HÁBITOS DE SUEÑO: LOS BÚHOS Y LAS ALONDRAS.

EN PSICOLOGÍA 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. LA TEMPERATURA MÁS ALTA DE LAS ALONDRAS SE DA TEMPRANO POR LAS MAÑANAS, ALREDEDOR DE LAS 8 A.M.



4.8 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 HÍPNICO (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 DESCIEDE 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.





Fase 1
Adormecimiento
(NREM)



Fase 2
Sueño ligero
(NREM)



Fase 3
Transición
hacia el sueño
profundo
(NREM)



Fase 4
Sueño delta
(NREM)



Fase 5
Fase del sueño
REM

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. La mayor parte del sueño MOR ocurre después. Los períodos MOR generalmente se vuelven más largos conforme aumenta el tiempo de sueño.



CONCLUSION

El sueño es un proceso biológico fundamental, complejo y activo, compuesto por ciclos repetidos que representan las diversas fases de la actividad cerebral y corporal. La falta de sueño afecta tanto física como psicológicamente.

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

tanto el sueño es un fenómeno fisiológico importante para la homeostasis al igual que los patrones de sueño cambian a distintas edades.