



Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno: Magali Morales Gordillo

Nombre del tema: 4.6 El sueño como estado de conciencia, 4.7 Características del sueño, 4.8 El estudio del sueño.

Parcial 4

Nombre de la Materia: Psicología general

Nombre del profesor: Luis Angel Galindo Arguello.

Nombre de la Licenciatura Psicología

Cuatrimestre: 3ro

El sueño

El reloj interno del ser humano se ubica en el núcleo supraquiasmático 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.

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.

Sueño y Maduración

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

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

Curiosamente, 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 sueño es un ritmo biológico innato esencial para la supervivencia, de ahí la importancia de su estudio.

Mucho de lo que se sabe acerca del sueño se deriva de las investigaciones realizadas en laboratorios del sueño desde la segunda guerra mundial.

El descubrimiento más importante en el estudio del sueño fue la observación de los ojos de las personas al dormir, los ojos se movían repetidamente, los investigadores acuñaron el término movimiento ocular rápido (MOR) para describir este fenómeno

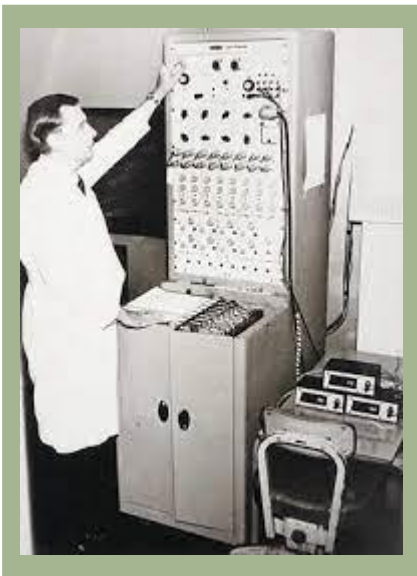
Hábitos de sueño

En psicología se suele utilizar la analogía entre los búhos con las alondras 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.

Por el contrario, los búhos, aves nocturnas de tipo vespertino, duermen hasta tarde por la mañana, realmente no entran en acción hasta la tarde y les toma mucho tiempo el dormir por las noches.

Estas diferencias reflejan distintos ciclos de sueño-vigilia y de temperatura.



Hans Berger inventó el electroencefalógrafo

El sueño

4.8 El estudio del sueño

Etapas

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, cada etapa consta de 90 a 100 minutos.

- **Etapas 1:** Sueño ligero. Respiración más irregular. Músculos más relajados. Puede desencadenarse una contracción muscular refleja: espasmo hipnico
- **Etapas 2:** El sueño se hace más profundo. La temperatura del cuerpo desciende más
- **Etapas 3:** Aparece una nueva onda cerebral: Delta, que es grande y lenta. Su presencia señala un sueño más profundo y mayor pérdida de conciencia.
- **Etapas 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.

Problemas del sueño

El insomnio. Sueño inadecuado o de poca calidad.

Factores: dificultad para empezar a dormir, dificultad para mantener el sueño o despertarse muy temprano por la mañana.

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. Este diverso grupo de trastornos va desde mojar la cama hasta las pesadillas, pasando por el sonambulismo.

Ocurren principalmente en niños y quizás reflejan la inmadurez del sistema nervioso de los sujetos a esa edad.

Hipersomnias. se caracterizan por la excesiva somnolencia durante el día. Incluyen la narcolepsia que se caracteriza por que la persona siente un estado de somnolencia todos los días, sin importar la cantidad de sueño nocturno y la apnea del sueño que es una condición seria que potencialmente amenaza la vida, en la que el flujo de aire hacia los pulmones se detiene al menos 10 segundos y en ocasiones no comienza de nuevo sino, hasta después de un minuto o más.