



ESTADOS DE CONCIENCIA *SUEÑO.*

Procesos Psicológicos
Básicos.



Sueño

¿Por qué necesitamos dormir?

- Nadie sabe con exactitud por qué necesitamos dormir.
- Los psicólogos evolutivos ven al sueño como mecanismos adaptativos que evolucionó para permitir a los organismos conservar y restablecer la energía.
- Los investigadores han demostrado que la gente gasta menos energía cuando esta dormida que cuando esta despierta.
- Otra teoría afirma que alguna sustancia vital en el sistema nervioso es re-sintetizada durante el sueño

Ciclos Circadianos: El Reloj Biológico.

Al igual que muchas otras funciones biológicas, el sueño y la vigilia siguen un ciclo diario o *circadiano* (de la expresión en latín *circa diem*, que significa “aproximadamente un día”) los ritmos circadianos son una adaptación antigua y fundamental al ciclo solar de 24 horas de luz y oscuridad, que se encuentra no sólo en los seres humanos y los animales sino también en plantas e incluso en organismos unicelulares.

- En respuesta a los ciclos de luz y oscuridad detectados por el ojo, el NSQ secreta neurotransmisores específicos en regiones del encéfalo como la formación reticular y el hipotálamo, que a su vez controlan la temperatura del cuerpo, el metabolismo, la presión sanguínea, los niveles hormonales y el hambre, los cuales varían de manera predecible en el curso del día.
- **Interrupción de los ritmos circadianos:** desincronización, rara vez advertimos los ritmos circadianos, a menos que experimenten algún trastorno.

- El mal viajero (*o jet lag*) es un ejemplo familiar. La razón del *jet lag* no es tanto la falta de sueño como la *desincronización*. Los ciclos de sueño y vigilia se adaptan con rapidez, pero las hormonas, la temperatura del cuerpo y los ciclos digestivos cambian con mayor lentitud.
- De alguna manera, los trabajadores que cambian de turno a menudo pierden peso y sufren irritabilidad, insomnio y somnolencia extrema durante cierto tiempo después del cambio.
- Laboratorio de sueño". Los voluntarios duermen cómodamente mientras se monitorean sus ondas encefálicas, movimientos oculares, tensión muscular y otras funciones fisiológicas.
- "Quedarse dormido" significa perder la conciencia y no poder responder a un estímulo que produciría una respuesta en el estado de vigilia.

Fases del Sueño.



- Las técnicas neurofisiológicas de registro han permitido demostrar que el sueño no es un proceso homogéneo, sino que se organiza cíclicamente en varias fases.
- Al dormir tenemos dos tipos de sueño: el NO REM y el REM.

Fases del Sueño.

El sueño NO REM. Se divide a su vez en cuatro fases. Son las fases de relajación y descanso:

- **Fase 1.** Es la transición inicial de vigilia a sueño. Vuelve a darse si nos despertamos durante la noche, al dormirnos otra vez. En esta fase el cuerpo inicia una distensión muscular, la respiración se hace uniforme y la actividad cerebral se hace más lenta que durante el estado de vigilia. El sueño es ligero. Tiene una duración de entre 30 segundos y varios minutos en cada ciclo.
- **Fase 2.** El dormir se hace menos superficial. La actividad cerebral se hace más lenta. Dura aproximadamente una hora en cada ciclo.
- **Fases 3 y 4.** Es la fase de sueño más profundo, durante el cual el cuerpo descansa más. Se llama también fase de sueño lento, porque en la actividad cerebral las ondas son muy lentas. Cuando una persona está en esta fase se necesitan fuertes estímulos táctiles o auditivos para despertarle.

El sueño REM: En esta fase hay la actividad onírica, es decir, es cuando soñamos.

- Esta fase debe su nombre a los movimientos oculares rápidos que se producen.
- Hay desaparición del tono muscular, pero el resto de las funciones corporales se vuelven a activar. La tensión arterial, la frecuencia cardiaca, la respiratoria, la temperatura corporal y cerebral y el consumo de oxígeno tienen niveles similares a los del estado de vigilia.
- El sueño REM también se llama **sueño paradójico** porque aunque las medidas de las funciones fisiológicas son muy parecidas a las registradas durante la conciencia de vigilia, la persona en esta etapa parece estar profundamente dormida y es incapaz de moverse.



Normalmente, una noche de sueño consta de cuatro a cinco ciclos de sueño.

- Los requisitos y patrones de sueño varían considerablemente de una persona a otra.
- Los patrones de sueño también cambian con la edad.
- Los bebés duermen mucho más que los adultos y una parte mayor de su sueño corresponde al sueño REM.

Términos Importantes.

Sueño REM: (paradójico) Etapa del sueño caracterizada por movimientos oculares rápidos e incremento de la actividad onírica.

Sueño no REM: Etapas del sueño sin movimiento rápido de los ojos que se alteran con las etapas REM durante el ciclo de sueño.

Trastornos del Sueño.

Terrores nocturnos: Sueños atemorizantes, a menudo aterradores, que ocurren durante el sueño no REM de los cuales es difícil despertar a la persona y ésta no recuerda el contenido.

Pesadillas: sueños atemorizantes que ocurren durante el sueño REM y que son recordados.

Trastornos del Sueño.

- **Insomnio:** trastorno del sueño caracterizado por la dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido durante la noche.
- **Apnea:** trastorno del sueño caracterizado por la dificultad para respirar durante la noche y sentimientos de agotamiento durante el día.
- **Narcolepsia:** trastorno hereditario del sueño que se caracteriza por quedarse dormido de repente durante el día y la súbita pérdida del tono muscular después de un momento de excitación emocional.

Sueños

¿Qué puede aprender de sus sueños?

- Cada cultura atribuye significado a los sueños. Algunas personas creen que los sueños contienen mensajes de sus Dioses; otras, que los sueños predicen el futuro; otras, que los sueños son experiencias reales de un mundo espiritual que es inaccesible a la conciencia de vigilia.
- Los psicólogos definen los **sueños** como experiencias visuales y auditivas que nuestra mente crea cuando dormimos. La persona promedio tiene cuatro o cinco sueños vividos por noche, lo que representa alrededor de dos horas del tiempo total que pasamos durmiendo; la mayoría de los sueños ocurren durante el sueño REM.
- La mayoría de los sueños duran casi tanto como lo harían los eventos en la vida real; los sueños consisten en una historia secuenciada o una serie de historias. A menudo los sueños son tan vividos que es difícil distinguirlos de la realidad.

Referencias.

- Morris, Charles G., Maisto, Albert A. Psicología. Ed. Prentice Hall. Décima edición.
- Baron, Robert A. Fundamentos de Psicología. Ed. Prentice Hall.
- Coon, Dennis. Psicología, exploración y explicaciones. Ed. Thompson.
- Fernández-Abascal, E. y otros. Procesos Psicológicos. Editorial Pirámide
- Mestre Navas, J. M. y otros. Procesos psicológicos básicos; una guía académica para los estudios en psicopedagogía, psicología y pedagogía, Editorial Mc Graw Hill.
- Pérez F. V. y otros. Procesos psicológicos básicos. Un análisis funcional. Editorial Prentice Hall.