

Tiempo de sueño



Guerra Marianela, Sosa Candela y Raffinetti Tempone Fiamma

Colegio San José de Marcos Paz

22/10/2021

Resumen: en este informe nos planteamos si sabemos cuánto tiempo dormimos en realidad y si hay factores que influyen en esta situación. Llegamos a la conclusión que no tenemos noción del tiempo real que dormimos y esto se debe porque durante el sueño no tenemos consciencia del tiempo.

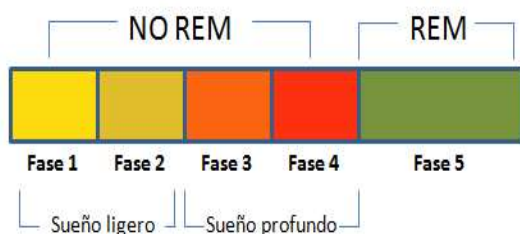
Introducción:

Hipótesis: no tenemos noción del tiempo, es decir no nos damos cuenta cuánto tiempo pasa en realidad cuando dormimos. Esto se relaciona con el cansancio y con la edad.

Investigación:

El tiempo pasa a medida de qué tan conscientes somos de él. La consciencia depende de la capacidad del cerebro para mantener en comunicación sus diferentes áreas. El sueño es un estado de inconsciencia sincronizado, al dormir el cerebro pierde la capacidad de percibir el entorno externo e interno.

El sueño consta de 2 fases:



La fase NREM es cuando comenzamos a dormir y va desde un sueño ligero, en el que

percibimos la mayoría de los estímulos del entorno, hasta entrar en un sueño más profundo. Luego llegamos a la fase REM de sueño profundo, donde se producen los sueños, los ojos se mueven de un lado a otro, el cuerpo está inmóvil y relajado, y los músculos desconectados.

Métodos:

Realizamos un experimento a 6 personas. El mismo consistió en despertar a los voluntarios en algún momento de la noche. En ese momento se les preguntó qué hora pensaban que era. En una planilla registramos la edad, como se sentían la noche anterior, a qué hora se durmió, a qué hora lo despertamos y a qué hora pensó que lo despertamos. De esta forma calculamos cuántas horas durmió y cuántas horas pensó que durmió cada voluntario.

Resultados:

Datos recolectados:

| | Lucas | Lautaro | Lorena | Francisco | Graciela | Ramiro |
|---|----------|---------|----------|-----------|---|------------------------|
| Edad | 17 | 17 | 53 | 50 | 50 | 9 |
| ¿Cómo se sentía la noche previa? | Relajado | Bien | Normal | Cansado | Muy cansada y estresada por mucho trabajo | Nervioso por un examen |
| ¿A qué hora se durmió? | 2:00 am | 3:00 am | 12:30 am | 12:30 am | 12:30 am | 1:30 am |
| ¿A qué hora lo/la despertamos? | 5:00 am | 5:00 am | 5:00 am | 5:00 am | 4:00 am | 3:00 am |
| ¿A qué hora piensa que lo/la despertamos? | 2:30 am | 4:00 am | 5:30 am | 6:30 am | 6:30 am | 7:30 am |

Datos calculados:

| | Lucas | Lautaro | Lorena | Francisco | Graciela | Ramiro |
|--------------------------------|------------|---------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Cuántas horas durmió | 3 horas | 2 horas | 4 horas y media | 4 horas y media | 3 horas y media | 2 horas y media |
| Cuántas horas pensó que durmió | Media hora | 1 hora | 5 horas | 6 horas | 6 horas | 6 horas |

Conclusión:

La hipótesis fue confirmada parcialmente ya que los individuos no tenemos noción del tiempo real que dormimos; pero no se vincula con ciertos factores como la edad y el cansancio. Sino que esto sucede porque en algunas fases del sueño no estamos en estado de consciencia y la noción del tiempo depende de que tan consciente somos de eso.

Bibliografía:

-Ángela Boto (27 de noviembre de 2005). *Qué pasa cuando duermo*. El País Semanal. https://elpais.com/diario/2005/11/27/eps/1133076408_850215.html

-(27 de junio de 2019). *Las fases del sueño: NREM Y REM*. Elsevier Connect <https://www.elsevier.com/es-es/connect/enfermeria/las-fases-del-sueno-nrem-y-rem>