Publicado en *Coordinación General de Comunicación Social* (https://www.comsoc.udg.mx)

El sueño favorece el procesamiento de la información

Comenzaron los festejos del XX aniversario del Instituto de Neurociencias de la UdeG

El sueño no es un estado uniforme, sino un proceso dinámico que pasa por diferentes etapas y características (ritmos encefalográficos). “Cada 90 minutos el cerebro pasa por diferentes etapas de ondas de frecuencia: beta, alfa, theta y luego regresa a su mismo estado delta, beta y gama, lo que favorece el procesamiento de la información”, señaló la directora de la Facultad de Psicología de la UNAM, doctora María Asunción Corsi Cabrera al inaugurar anoche los festejos por el vigésimo aniversario del Instituto de Neurociencias de la Universidad de Guadalajara.

En su conferencia “Hay que consultarlo con la almohada: papel del sueño en el procesamiento de la información”, explicó que el hombre pasa 66% de su tiempo despierto, 27% en un tipo de sueño llamado “lento” y 7% en un “sueño con movimientos oculares rápidos”. Corsi Cabrera preguntó: “¿Qué pasa con el cerebro después de 16 horas despierto? Y ¿qué le pasa al cerebro después de este tiempo dormido? ¿Qué impacto tiene? No hay respuestas claras”.

Lo que se ha descubierto, señaló la investigadora, es que con el sueño “hay una preservación de las experiencias previas con la consolidación de la memoria, permite la incorporación nueva de experiencias viejas y luego a esa información nueva se le da un significado y se contextualiza. Por último, hay una preparación del cerebro para el día siguiente con una recalibración del cerebro. Además, el sueño mejora la memoria no verbal, verbal, localización visual de la textura y otros”.

Añadió que, por el contrario, la privación del sueño afecta el procedimiento motriz de secuencias de dedos tecla, afecta la memoria implícita de palabras y la localizacióin visual de textura. “Tal vez lo más importante del sueño sea que facilita el *insight* del sujeto, es decir, una mejoría abrupta en los sujetos que sí durmieron, que es el procesamiento de la información y el darse cuenta de las cosas y de la información que a diario se recibe”.

Le correspondió al Rector del Centro Universitario de Ciencias Biológicas y Agropecuarias (CUCBA), Salvador Mena Munguía, la inauguración de las actividades por el vigésimo aniversario del Instituro de Neurociencias, en el que el trabajo realizado “superó con creces los objetivos que se plantearon en su fundación: hacer investigación de punta, difundir los resultados de la investigación, favorecer el estudio de los alumnos y crear programas de vinculación con las instituciones de salud e investigación”.

Mena Munguía añadió que el Instituto de Neuoriciencias tiene un proceso de internacionalización “que su directora, doctora Esmeralda Matute Villaseñor, ha incrementado año con año y la publicación de una serie de libros exaltan ese trabajo. Pareciera de ciencia ficción lo logrado; es fascinante el trabajo que aquí se hace, sobre todo por tener ya 20 años de labor comprometida”.

A T E N T A M E N T E
“Piensa y Trabaja”

Año del Centenario de la Escuela Preparatoria de Jalisco
Guadalajara, Jal., 23 de julio 2014

Texto: Juan Carrillo
Fotografía: Abraham Aréchiga

Etiquetas:
Doctora Esmeralda Matute Villaseñor [1]
Doctora María Asunción Corsi Cabrera [2]
Instituto de Neurociencias de la Universidad de Guadalajara [3]
Salvador Mena Munguía [4]

URL Fuente: https://www.comsoc.udg.mx/noticia/el-sueno-favorece-el-procesamiento-de-la-informacion

Links
[1] https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/doctora-esmeralda-matute-villasenor
[2] https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/doctora-maria-asuncion-corsi-cabrera
[3] https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/instituto-de-neurociencias-de-la-universidad-de-guadalajara
[4] https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/salvador-mena-munguia