

¿Por qué te da sueño cuando te aburres?



A todo el mundo le ha pasado estar en una clase, reunión o actividad que lo llena de aburrimiento , entonces llega una primer señal: un bostezo. A partir de ahí comienza una lucha por mantenerse despierto, eso sin importar que una noche antes hayas dormido como un bebé.

¿Qué influye en el sueño?

En primera instancia está la parte biológica:

1. **Impulso homeostático:** el cuerpo lo necesita para llegar a un estado de bienestar óptimo.
2. **Ritmo circadiano:** funciona para regular los horarios de sueño con los del ambiente.

Sin embargo, existe uno más que se da por falta de factores

que motiven a la personas. De acuerdo con una investigación, publicada en la revista *Nature Communications*, concluyó que una parte del cerebro (núcleo accumbens) está relacionada con la **motivación y el placer; pero justo cuando ocurre lo contrario, también produce sueño.**

Los investigadores se dieron cuenta de esta situación porque controlaron las actividades neuronales del **núcleo accumbens** en ratones. Midieron su comportamiento y así descubrieron que esta parte del cerebro tiene una gran capacidad para inducir al sueño.

A este tipo de sueño se le llama de **onda lenta**, caracterizado por la tensión lenta y de alto voltaje de las ondas cerebrales.

Ahora ya sabes la explicación científica a esas horas aburridas que te causan un sueño casi inevitable.

Fuente: muyinteresante.