

Guía docente

La bioquímica del sueño

Área disciplinar: Biología

Nivel: Secundario

Año: 5°

Contenido

- Glándula pineal o epífisis

Presentación

En este video se da a conocer la bioquímica del sueño mediante la intervención de la glándula pineal y la secreción de melatonina en la regulación de los ritmos circadianos, como así también la regulación de la adenosina como inductora de las fases del sueño.

Actividades sugeridas

1. Se sugiere una rutina de pensamiento: *veo – pienso – me pregunto* sobre la importancia biológica del sueño y los posibles mecanismos que inducen a dormir durante la noche.
2. En grupos, investigar sobre los efectos del sueño irregular en los adolescentes, incluyendo la influencia de la melatonina y la adenosina.
3. Organizar un debate en clase en el que presenten sus argumentos y contraargumentos sobre la rutina de “vivir de noche”.
4. Como actividad metacognitiva de cierre se puede realizar una rutina de pensamiento *3-2-1 puente* sobre la importancia biológica del sueño nocturno y el buen descanso, teniendo en cuenta: 3 ideas, 2 preguntas y 1 metáfora.

Bibliografía

Bocalandro, N; Frid, D. y col. (2013). *Biología I. Biología Humana y Salud*. Estrada.



**Material
extra**

[Mecanismo fisiológico de la adenosina en el sueño.](#)

