



**Nombre de alumnos: Flor Grisell Zárate Gómez**

**Nombre del profesor: Monica Lisseth Quevedo Pérez**

**Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico**

**Materia: Psicología general**

**Grado: 3er Cuatrimestre**

**Grupo: U**

Pichucalco, Chiapas a 30 de Julio del 2020

# EL SUEÑO

## ETAPAS DEL SUEÑO

- SUEÑO REM: sueño con movimientos rápidos de los ojos, un estado recurrente del sueño en el cual suelen ocurrir los sueños vívidos.
- SUEÑO No-REM: que agrupa las 4 etapas restantes, pero que entre sí son diferentes.

## MEDICIÓN DE LA ACTIVIDAD DURANTE

Los investigadores del sueño miden la actividad del cerebro, los movimientos de los ojos y la tensión muscular mediante electrodos que detectan las señales eléctricas procedentes del cerebro, los ojos y los músculos de la cara.

Es el estado de pérdida de conciencia reversible, periódico y natural, diferente del estado inconsciente que resulta del coma, de la anestesia general o de la hibernación.

## LOS SUEÑOS

Experiencia mental o estado alternativo de conciencia que ocurre mientras se duerme.

La mayoría de nuestros sueños tratan de acontecimientos ordinarios y experiencias cotidianas; tienden a incluir algo de ansiedad o de desgracia, más que logros. Por tanto, están formados por sucesos del día más experiencias previas.

## EL SUEÑO COMO ESTADO DE CONCIENCIA

### CARACTERÍSTICAS TÍPICAS DE UNA NOCHE DE SUEÑO

- El primer sueño suele producirse 1 hora después de dormirse y tiene una duración de entre 1 y 10 minutos.
- Cada noche se suelen tener entre 5 y 6 periodos de sueño, que duran entre 10 y 35 minutos, siendo el tiempo total de sueño de 1-2 horas.

### CONTENIDO DE LOS SUEÑOS

La mayoría de nuestros sueños tratan de acontecimientos ordinarios y experiencias cotidianas; tienden a incluir algo de ansiedad o de desgracia, más que logros. Por tanto, están formados por sucesos del día más experiencias previas.

Los sueños son una secuencia de imágenes, emociones y pensamientos que pasan a través de la mente dormida de una persona. Los sueños son notables por sus imágenes alucinatorias, discontinuidades e incongruencias, y por la aceptación engañosa del contenido y las dificultades posteriores para recordarlas

### TRASTORNOS DEL SUEÑO

- Disomnias
- Parasomnias
- Insomnio
- Apnea del sueño
- Narcolepsia
- Trastornos del ciclo sueño vigilia
- Parasomnias
- Sonambulismo y somniloquia
- Terrores nocturnos
- Pesadillas

