



**Nombre del alumno: Litzi Guadalupe
Piñón López**

**Nombre del profesor: Mónica
Quevedo**

Nombre del trabajo: cuadro sinóptico

Materia: Psicología general

Grado: III cuatrimestre

Grupo: Único

Pichucalco, Chiapas a 30 de julio del 2020

Características del sueño

Todos tenemos la experiencia de soñar y por ello sabemos lo que es un sueño y tenemos la experiencia de que es algo más de lo que contamos, que nuestros relatos no los recogen de una forma exacta, sin embargo, el conocimiento científico de los sueños tiene que basarse en las narraciones que se hacen de ellos, porque no vale analizar exclusivamente nuestros propios sueños para hacer una teoría sobre ellos

Dentro del sueño se distinguen distintas fases que se identifican por la existencia o no de un movimiento rápido de ojos REM (Rapid Eye Movement), que es visible debajo del párpado para el observador.

La característica fisiológica de la actividad onírica varía a lo largo de las distintas etapas del sueño.

Durante el sueño REM aparecen imágenes más raras y estrafalarias, los reportes de los sueños son más largos, más emocionales que en las etapas NREM lo que correlaciona con la diferente fisiología de estas fases.

La Etapa 1 de transición de la vigilia al sueño, ocupa cerca del 5% del tiempo de sueño en adultos sanos, desaparecen las ondas alfa que en el EEG corresponden a la vigilia y son substituidas por ondas más lentas (ondas theta) propias del sueño NREM. También aparece un enlentecimiento del latido cardíaco. Durante esta fase, el sueño es fácilmente interrumpible. Esta etapa dura pocos minutos.

1. La Etapa 2 aparece a continuación de la 1 y representa más del 50% del tiempo de sueño. Se caracteriza por ondas electroencefalografías con una frecuencia mayor, que las theta. El tono muscular se hace algo más débil y se eleva el umbral del despertar. Corresponde al principio del sueño propiamente dicho.

Las Etapas 3 y 4 se corresponden al sueño más profundo porque durante ellas aparecen las ondas delta, que son muy lentas. El tono muscular es débil y la frecuencia cardíaca y respiratoria disminuyen. Durante ellas ocurren los sueños, así como los episodios de terror nocturno en el niño y los episodios de sonambulismo. Los movimientos oculares, si existen, son lentos.

El sueño como estado de conciencia

Definimos el sueño como un estado temporario, fisiológico y reversible, de desconexión parcial de la conciencia, con aumento del umbral de respuesta a los estímulos exteriores.

Esto nos permite diferenciarlo de otras condiciones en las cuales la desconexión puede ser mas o menos prolongada, como el síncope o la pérdida de conocimiento, patológica, como en las crisis convulsivas generalizadas, y no reversibles, como en el coma

Por otra parte, la condición de sueño implica la posibilidad de ser despertado, cosa que no ocurre, en estados patológicos o vegetativos.

Lo que se entiende por maduración del sistema nervioso consiste en una mielinización de las vías de conducción y la organización de los centros nerviosos superiores

La actividad eléctrica del cerebro puede registrarse como parámetro único, los clásicos hipnogramas, o integrando una batería de sensores que exploran otros parámetros como el tono muscular, los movimientos respiratorios, la tensión de O₂, los movimientos oculares, la TA y la frecuencia cardiaca. Este último procedimiento constituye la polisomnografía

La duración total del sueño lento en un adulto sano es aproximadamente el 70- 75% de la duración total del sueño, La duración del sueño rápido oscila entre un 25 y un 30%. Durante este último se producen los sueños, hay movimientos oculares y el tono muscular esta disminuido

El músculo descansa.

La naturaleza de las etapas lenta y rápida es diferente. Se trata de situaciones neurofisiológicas completamente distintas.