



**Nombre de alumnos: Daniela Paola
Sánchez Pastrana**

**Nombre del profesor: Mónica
Quevedo Pérez**

**Nombre del trabajo: Cuadro
Sinóptico**

Materia: Psicología General

Grado: 3

Grupo: "U"

Pichucalco, Chiapas a 30 de julio de 2020.

Características del sueño

Definición

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.

Ritmos biológicos

Fluctuaciones fisiológicas periódicas; variaciones temporales, periódicas, previsibles en las magnitudes de todos los niveles de organización biológicas de los seres vivos. Son controlados por los "relojes biológicos" internos.

Tipos de Ritmos biológicos

CICLOS ANUALES.

CICLOS DE VEINTIOCHO DÍAS.

CICLOS DE VEINTICUATRO HORAS (RITMOS CIRCADIANOS).

CICLOS DE NOVENTA MINUTOS.

CICLOS DE < 30 MINUTOS.

Ciclo vigilia-sueño

LA VIGILIA-SUEÑO ES UN RITMO CIRCADIANO

Ritmos circadianos: del latín circa, "acerca del", y dies, "día".

Se consideran "relojes biológicos internos" que marcan la actividad diaria (ciclos de 24 h.). También se dan en otras especies del reino animal y en las plantas.

Etapas del sueño

El ciclo del sueño está compuesto por 5 etapas distintas (90 a 100 minutos) que pueden ser agrupadas en dos tipos de sueño:

SUEÑO REM (sueño paradójico) sueño con movimientos rápidos de los ojos, un estado recurrente del sueño en el cual suelen ocurrir los sueños vívidos. En esta fase los músculos permanecen relajados, mientras se produce actividad gran actividad de otros sistemas corporales.

SUEÑO No-REM: que agrupa las 4 etapas restantes, pero que entre sí son diferentes.

Medición de la etapa del sueño

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 procedente del cerebro, los ojos y los músculos de la cara.

El sueño como estado de conciencia

Definición

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

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.

Freud

Freud (Interpretación de los Sueños, 1900):

- Contenido manifiesto: el argumento que recordamos de los sueños.
- Contenido latente: el significado subyacente del sueño. Creía que el contenido latente del sueño funciona como una válvula de seguridad.

Trastorno del sueño

DISOMNIAS Trastornos primarios del inicio o el mantenimiento del sueño, o de somnolencia excesiva, que se caracterizan por un trastorno de la cantidad, la calidad y el horario del sueño.

PARASOMNIAS Trastornos caracterizados por fenómenos motores, verbales o conductuales o fenómenos fisiológicos anormales que tienen lugar coincidiendo con el sueño, con algunas de sus fases específicas o con las transiciones sueño-vigilia. No implican una anomalía de los mecanismos que rigen el ritmo circadiano ni de los horarios de sueño y despertar.

TIPOS DE DISOMNIAS

HIPERSOMNIA

Incapacidad para mantener un estado de alerta adecuado durante el día, a pesar de un sueño aparentemente normal en la noche.

Insomnio

Dificultad para iniciar o mantener el sueño en la noche.

El sueño como estado de conciencia

Apnea del sueño

Obstrucción de la vía aérea superior durante el sueño con reducción o cese repetitivo del flujo de aire (apneas), asociado a fragmentación del sueño y de saturación de oxígeno.

Narcolepsia

Trastorno del sueño caracterizado por hipersomnolencia y la irrupción de distintos fenómenos del REM durante la vigilia.

Trastorno del ciclo sueño vigilia

Trastornos en los que se altera el horario de presentación del sueño, sin que se alteren sus características, ni su duración.

TIPOS DE PARASOMNIAS

SONAMBULISMO Y SOMNILOQUIA

Actividades motoras automáticas que pueden ser sencillas o complejas.

Manifestaciones:

Los ojos abiertos durante el sueño.

Mostrar expresión facial ausente.

Erguirse y parecer despierto durante el sueño.

Caminar mientras se duerme.

Realizar otras actividades en detalle mientras duerme, de cualquier clase.

No recordar el episodio cuando se despierta.

Mostrar confusión y desorientación cuando se despierta.

Terrores nocturnos

Se inician con un grito y sensación extrema de pánico, seguida de actividad motora prominente (correr o golpear), más frecuente en niños. Suele gritar, sentarse en la cama mientras hiperventila y fija la mirada hacia delante sin ver nada.

Hipótesis explicativa: leve alteración neurológica a modo de descarga eléctrica similar a leve crisis epiléptica.

Pesadillas

Se suelen dar al final de la noche.

Se pueden recordar vívidamente, ya que suelen despertar a la persona.

Si persiste pueden estar relacionadas con fobias, preocupaciones, etc.

Más frecuentes en niños.