



**Nombre de alumnos: María Esther
Gómez alegría**

**Nombre del profesor: Mónica
Quevedo Pérez**

Nombre del trabajo: cuadro sinóptico

Materia: psicología general

Grado: único

Grupo: psicología

EL SUEÑO

RITMOS BIOLÓGICOS

Fluctuaciones fisiológicas periódicas; variaciones temporales, periódicas, previsibles en las magnitudes de todos los niveles de organización biológicas de los seres vivos

TIPOS DE RITMOS BIOLÓGICOS

CICLOS ANUALES. CICLOS DE VEINTIOCHO DÍAS. CICLOS DE VEINTICUATRO HORAS (RITMOS CIRCADIANOS). CICLOS DE NOVENTA MINUTOS. CICLOS DE < 30 MINUTOS.

LA VIGILIA-SUEÑO ES UN RITMO CIRCADIANO

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

Medición de la actividad durante el 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 procedentes del cerebro, los ojos y los músculos de la cara

LOS SUEÑOS

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

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.

CARACTERÍSTICAS TÍPICAS DE UNA NOCHE DE SUEÑO

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