



**Nombre de alumno: Vianaury
Nazareth Montecinos Sansores.**

**Nombre del profesor: Mónica
Quevedo Pérez.**

**Nombre del trabajo: Cuadro
sinóptico.**

Materia: Psicología general.

Grado: 3er cuatrimestre.

Grupo: U.

Pichucalco, Chiapas a 30 de julio de 2020.

El sueño

Características del sueño

- El ciclo del sueño está compuesto por 5 etapas distintas que duran de 90 a 100 minutos, y pueden ser agrupadas en dos tipos de sueños: el sueño REM y el sueño NO-REM.
- SUEÑO REM: es el sueño paradójico con movimientos rápidos de los ojos, en donde los músculos permanecen relajados, mientras se produce gran actividad de otros sistemas corporales.
- SUEÑO NO-REM: agrupa las 4 etapas restantes del sueño, pero entre sí son diferentes.
- 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.
- Se pueden desarrollar ciertos trastornos del sueño como:
 - Disomnias.
 - Parasomnias.
 - Hipersomnia.
 - Insomnio.
 - Apnea del sueño.
 - Narcolepsia.
 - Trastornos del ciclo sueño vigilia.
 - Parasomnias.
 - Sonambulismo y somniloquia.
 - Terrores nocturnos.
 - Pesadillas.

El sueño como estado de conciencia

- Freud interpreta los sueños de la siguiente manera:
 - 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.
- Stickgold menciona que el cerebro trata de ordenar los sueños de la forma más coherente con el objetivo de restablecer redes de memoria tales como las que se encargan de definir el yo y de explicar el mundo que nos rodea.
- McNamara sugiere que el sueño REM es como un campo de entrenamiento en el que el individuo recibe los estímulos necesarios para que se desarrolle el cerebro, algo así como un programa de realidad virtual.
- Los sueños son el reflejo de los esfuerzos del cerebro para sintetizar las alucinaciones periódicas.
- Ayudan a procesar la información del día y a fijarla en la memoria.
- Todo el mundo sueña todas las noches, pero varía el grado de recuerdo.