

# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

## “Pasión por Educar”

Asignatura:

Psicología general

Tema:

Cuadro sinóptico

Alumno:

Francisco Hernández Méndez

Licenciatura:

Psicología General

Grado y Grupo:

4 to. “D”

Catedrático:

Mónica Lizzeth Quevedo Pérez

Lugar y fecha

Pichucalco, Chiapas; a 30 de julio del 2020

# EL SUEÑO Y SUS CARACTERISTICAS

El sueño es una parte integral de la vida cotidiana, una necesidad biológica que permite restablecer las funciones físicas y psicológicas esenciales para un pleno rendimiento, el sueño ha sido y sigue siendo uno de los enigmas de la investigación científica, y aun a día de hoy, tenemos grandes dudas sobre él.

De modo resumido podríamos decir que dormimos para poder estar despiertos por el día y que, precisamente porque estamos despiertos y activos durante el día necesitamos dormir, el sueño es una necesidad básica del organismo y su satisfacción nos permite la supervivencia.

Estos mismos estudios han servido para acercarnos a la comprensión de las funciones del sueño y de sus diferentes fases, aunque aun estamos muy lejos de obtener respuestas claras respecto a este fenómeno,

De ser considerado un fenómeno pasivo en el que parecía no ocurrir aparentemente nada, se ha pasado a considerar a partir de la aparición de técnicas de medición de la actividad eléctrica cerebral, un estado de conciencia dinámico en que podemos llegar a tener una actividad cerebral tan activa como en la vigilia y en el que ocurren grandes modificaciones del funcionamiento del organismo; cambios en la presión arterial, la frecuencia cardiaca y respiratoria, la temperatura corporal, la secreción hormonal, entre otros.

Cada noche, mientras dormimos, pasamos por diferentes fases o estadios de sueño que se suceden con un patrón repetido a lo largo de cuatro a seis ciclos de sueño durante toda la noche. Todos estos estadios se incluyen en dos grandes fases de sueño, con grandes diferencias en cuanto a actividad muscular, cerebral y movimientos oculares

Todo lo que pasa en el cuerpo humano guarda un equilibrio, y si falla este equilibrio el organismo tratará por todos los medios de volver a recuperarlo, gracias a los experimentos de privación de sueño se ha comprendido que cuando se elimina "completamente" la posibilidad de dormir en un organismo, sobreviene la muerte.

Cuando se le priva de sueño temporalmente o parcialmente, es decir no se le deja dormir un día, o no se le permite tener alguna fase concreta de sueño, en el organismo se produce en respuesta un aumento de la fase que se ha anulado y de la necesidad de sueño en los días posteriores a dicha privación, esto viene a confirmar que el organismo tratará por todos los medios de conservar su equilibrio recuperando aquello de lo que se le ha privado.

parece que el sueño no REM tendría una función relacionada con la reparación de tejidos corporales y conservación y recuperación de energía, mientras que durante el sueño REM predominarían los procesos de reparación cerebral (reorganización neuronal, consolidación y almacenamiento de recuerdos relevantes y eliminación y olvido de los que no lo son).

De este modo podríamos explicar que cuando un organismo está aprendiendo algo, aumente durante su sueño la fase REM (p.ej. los niños tienen mucho más REM que adultos y ancianos) y que por otro lado, cuando está sometido a un fuerte desgaste físico aumente la fase no REM (p. ej durante la práctica de ejercicio físico).

# EL SUEÑO COMO ESTADO DE CONCIENCIA

El estado de consciencia es aquel en que se encuentran activas las funciones neurocognitivas superiores, el estado de consciencia determina la percepción y el conocimiento del mundo psíquico individual y del mundo que nos rodea.

El estado de vigilia es un estado consciente que se caracteriza por un alto nivel de actividad, en especial en relación al intercambio de información entre el sujeto y su medio ambiente.

El sueño es un esencial para que el cuerpo humano se convierta y funcionar sano y es regulado por varios diversos mecanismos y neurotransmisores en el sistema nervioso central.

¿Cuál es sueño?

El sueño es un estado naturalmente que se repite que es marcado por consciencia reducida o ausente y actividad sensorial, e inactividad de la mayoría de los músculos voluntarios.

La sincronización del sueño es regulada por el ritmo circadiano, que es el reloj de carrocería interno de la carrocería que dicta el impulso de dormir según el ambiente circundante y las señales de entrada livianas.

El ritmo circadiano es controlado por el núcleo suprachiasmatic (SCN) en el hipotálamo, que tramita señales livianas del nervio óptico y acciona la baja de ciertos neurotransmisores.

Tiene una época intrínseca que regule los cambios en temperatura del cuerpo, la producción de hormona del cortisol y la baja del melatonin, que tiene un efecto sobre sueño.