NOMBRE DEL ALUMNO: Daniela Adriana Mendoza Pérez.

CARRERA: Psicología.

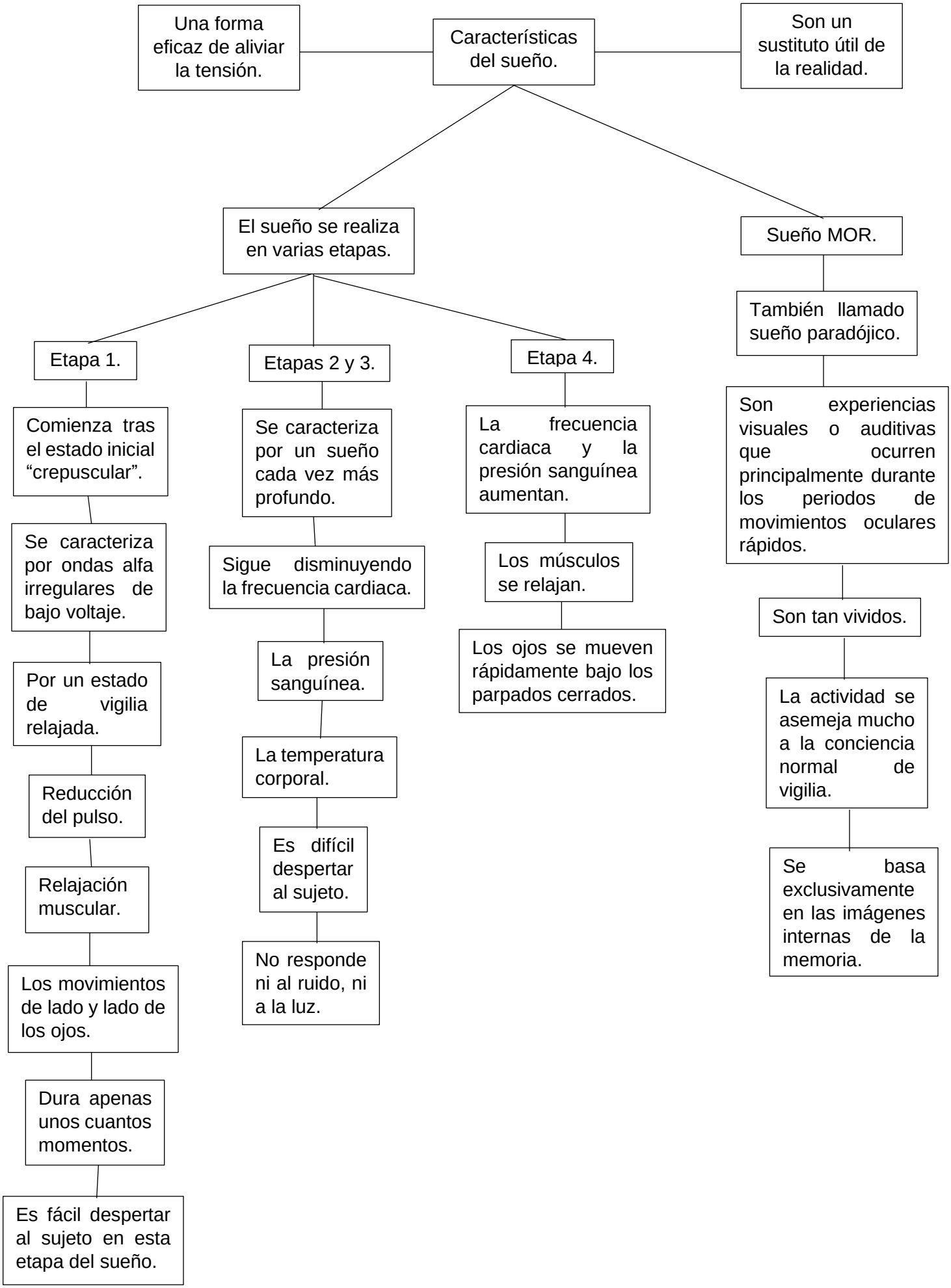
CUATRIMESTRE: 3° "A"

FECHA: 13/06/2020

DOCENTE: Adriana Patricia Nájera.

TIPO DE TRABAJO: Mapa conceptual.

¨ Unidad 4 ¨


Una forma eficaz de aliviar la tensión.
Características del sueño.
Son un sustituto útil de la realidad.
El sueño se realiza en varias etapas.
Sueño MOR.
Etapa 1.
Etapas 2 y 3.
Etapa 4.
Comienza tras el estado inicial "crepuscular".
Se caracteriza por ondas alfa irregulares de bajo voltaje.
Por un estado de vigilia relajada.
Reducción del pulso.
Relajación muscular.
Los movimientos de lado y lado de los ojos.
Dura apenas unos cuantos momentos.
Es fácil despertar al sujeto en esta etapa del sueño.
Se caracteriza por un sueño cada vez más profundo.
Sigue disminuyendo la frecuencia cardiaca.
La presión sanguínea.
La temperatura corporal.
Es difícil despertar al sujeto.
No responde ni al ruido, ni a la luz.
La frecuencia cardiaca y la presión sanguínea aumentan.
Los músculos se relajan.
Los ojos se mueven rápidamente bajo los parpados cerrados.
También llamado sueño paradójico.
Son experiencias visuales o auditivas que ocurren principalmente durante los periodos de movimientos oculares rápidos.
Son tan vividos.
La actividad se asemeja mucho a la conciencia normal de vigilia.
Se basa exclusivamente en las imágenes internas de la memoria.