



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Briseida michel caballero corzo

Nombre del tema:

Parcial: 2do parcial

Nombre de la Materia: Psicología General

Nombre del profesor: Sandy Naxchiely Molina Román

Nombre de la Licenciatura: Psicología

Cuatrimestre: 3er cuatrimestre

ESTADOS DE LA CONCIENCIA

El estudio del sueño

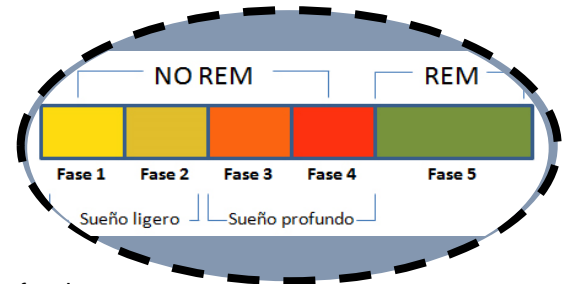


EL SUEÑO

Es un proceso reversible y una necesidad básica biológica y fisiológica que representa un cambio en los estados de conciencia y alerta.

ETAPAS DEL SUEÑO

Durante una noche normal, el ser humano atraviesa cinco etapas del sueño que se dividen en dos partes: **NO REM** (NMOR) Y **REM** (MOR).



Etapa 1: Sueño ligero. Respiración irregular. Músculos relajados.

Etapa 3: Aparece una nueva onda cerebral: Delta, es grande y lenta. Señala un sueño más profundo y mayor pérdida de conciencia.

Etapa 4: Sueño a nivel + profundo. Se alcanza luego de 1 hora. Ondas cerebrales Deltas puras, se llega a nivel de inconciencia.

Etapa 2: Sueño más profundo. Temperatura del cuerpo desciende.

Etapa 5: (MOR), una etapa del sueño que se caracteriza por movimientos oculares rápidos, sueños, actividad cerebral elevada y parálisis muscular.

El insomnio: Sueño inadecuado o de poca calidad que se caracteriza por: dificultad para empezar a dormir, dificultad para mantener el sueño o despertarse muy temprano por la mañana.

Hipersomnias: Se caracteriza por la excesiva somnolencia durante el día. Incluye la narcolepsia (la persona siente somnolencia todos los días). Y la apnea del sueño (condición seria que amenaza la vida).

PROBLEMAS DEL SUEÑO

Los trastornos del sueño varían desde molestos hasta los que amenazan la vida, y se dividen en tres categorías: insomnio, hipersomnias y parasomnias.

Parasomnia: Conductas del sueño indeseables o perturbadoras, ocurren durante el sueño o lo empeoran. Este trastorno va desde mojar la cama (enuresis) hasta las pesadillas. Las parasomnias ocurren principalmente en niños.

