



Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno: Marco Antonio Méndez Ventura

Nombre del tema: áreas

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Psicología general

Nombre del profesor: Luis Angel Galindo Argüello

Nombre de la Licenciatura: Psicología

Cuatrimestre:3

ESTADOS DE LA CONCIENCIA: SUEÑO Y VIGILIA.

1. Las funciones corporales que oscilan durante las 24 horas son el sueño/vigilia, la temperatura corporal, secreciones hormonales, la excreción urinaria de potasio, la secreción gástrica y secreción ácida renal



2. El ritmo circadiano de sueño-vigilia está relacionado con la luz e implica dormir por la noche y estar despierto durante el día. Este ciclo está determinado y regulado por moléculas específicas de interacción intercelular

3. El sueño es un proceso reversible y una necesidad básica biológica y fisiológica que representa un cambio en los estados de conciencia y alerta. Es una parte del ciclo sueño-vigilia, que es adaptable a cambios en los ritmos biológicos y que está relacionado con otros ciclos



4. El equilibrio neuroquímico que ocurre durante el sueño permite la regulación de procesos cognitivos reflejados en el aprendizaje, la memoria, estados de atención y que tienen influencia en la toma de decisiones y resolución de problemas

5. La comprensión de la conducta permite el estudio de los procesos fundamentales: el funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso, y la percepción del entorno.



CARACTERÍSTICAS DEL SUEÑO.

Los cambios en el sueño a lo largo de la vida, son una de las pistas que los investigadores utilizan para estudiar el sueño. El sueño es un ritmo biológico innato esencial para la supervivencia, de ahí la importancia de su estudio.

1.



En 1929, Hans Berger inventó el electroencefalógrafo (EEG), un aparato que hizo posible estudiar el cerebro sin entrar en él.

2.

Aunque el invento fue un gran avance, el descubrimiento más importante en el estudio del sueño fue la observación de los ojos de las personas al dormir.

3.

4.

Hábitos de sueño: los búhos y las alondras. En Psicología se suele utilizar la analogía entre los búhos (aves nocturnas) con las alondras (aves mañaneras) para ejemplificar los hábitos de sueño de las personas.



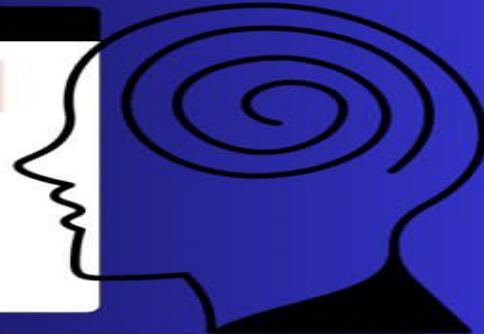
Las alondras son aves tempraneras, de tipo matinal, se levantan con facilidad y están más alertas y activas en las mañanas que en las noches, les es difícil desvelarse y se quedan dormidas rápidamente por las noches.

5.



EL ESTUDIO DEL SUEÑO

1. Durante una noche normal, el ser humano atraviesa cinco etapas del sueño: el sueño MOR y otras cuatro etapas conocidas como etapas 1, 2, 3 y 4



Etapa 1:

2. Sueño ligero. Respiración más irregular. Músculos más relajados. Puede desencadenarse una contracción muscular refleja: espasmo hípnic (sueño). La persona que despierta en esta fase, puede decir que estaba dormida o despierta

Etapa 2

3. El sueño se hace más profundo. La temperatura del cuerpo desciende más. El EEG incluye husos del sueño (ráfagas cortas de actividad de ondas cerebrales distintivas). Los husos marcan los límites del sueño.



4. Etapa 3

Aparece una nueva onda cerebral: Delta, que es grande y lenta. Su presencia señala un sueño más profundo y mayor pérdida de conciencia

Etapa 4:

5. Sueño a nivel más profundo. Usualmente, se alcanza luego de una hora. Las ondas cerebrales son Deltas puras, se llega a un nivel de inconciencia. La persona despertará en esta fase confundida



