



ALUMNO: ALEXIS GUILLERMO LÓPEZ
VILLAR.

MAESTRO: LUIS ANGEL GALINDO
ARGUELLO.

MATERIA: PSICOLOGÍA GENERAL.
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA.

FECHA: 29/07/2023.



El sueño como estado de conciencia

1
uno

El sueño es un estado de conciencia alterado en el que el individuo experimenta una reducción de la actividad mental y física.

2
dos

Durante el sueño, el cuerpo se relaja y disminuye la cantidad de estímulos externos a los que se encuentra expuesto.

3
tres

El sueño es esencial para el funcionamiento saludable del cuerpo y la mente. Durante el sueño, se restauran los niveles de energía, se fortalece el sistema inmunológico y se promueve la salud mental.

5
cinco

El sueño es un estado de conciencia necesario para el bienestar físico y mental. Durante el sueño, el cuerpo y el cerebro descansan y se recuperan, permitiendo un funcionamiento óptimo durante el estado de vigilia.

4
cuatro

La falta de sueño puede llevar a problemas de salud, como la fatiga, la depresión, la disminución de la función cognitiva y el debilitamiento del sistema inmunológico.



Características del sueño

1
uno

Ciclos: El sueño se compone de ciclos repetitivos que duran aproximadamente de 90 a 120 minutos. Estos ciclos incluyen diferentes etapas, como el sueño ligero, el sueño profundo y el sueño REM.

2
dos

Alteración de la conciencia: Durante el sueño, hay una disminución de la conciencia y la percepción de estímulos externos.

3
tres

Relajación muscular: Durante el sueño, los músculos se relajan y el tono muscular disminuye.

5
cinco

Ritmo circadiano: El sueño está regulado por el ritmo circadiano, es decir, el reloj interno del cuerpo que regula los patrones de sueño y vigilia.

4
cuatro

Respuesta a estímulos: Aunque la conciencia está reducida, el sueño no es un estado de inconsciencia total. El individuo aún puede responder a ciertos estímulos, como un ruido fuerte.





El estudio del sueño

1
uno

El estudio del sueño se conoce como "ciencia del sueño" o "somnología". Esta disciplina investiga los diferentes aspectos relacionados con el sueño, incluyendo sus diversas etapas, los trastornos del sueño, los mecanismos neurofisiológicos involucrados, el impacto del sueño en la salud y el bienestar, entre otros temas.

2
dos

Polisomnografía: Es un registro completo del sueño que incluye varias mediciones como la actividad cerebral, la actividad muscular, los movimientos oculares, la respiración, entre otros parámetros.

3
tres

Actigrafía: Consiste en el uso de un dispositivo portátil llamado actígrafo para medir y registrar la actividad y los patrones de sueño y vigilia durante un período de tiempo determinado.

5
cinco

Estudios de sueño en laboratorio: En algunos casos, se realiza un estudio del sueño en un laboratorio especializado, donde se lleva a cabo el registro del sueño utilizando equipos de monitoreo.

4
cuatro

Cuestionarios y autorreportes: Se utilizan para recopilar información subjetiva sobre los hábitos de sueño, la calidad del sueño y los posibles trastornos del sueño. .



El sueño es una parte esencial de la vida humana. Durante este período, el cuerpo y la mente se desconectan del mundo exterior y entran en un estado de descanso profundo. Aunque a menudo pasamos por alto su importancia, el sueño desempeña un papel crucial en nuestro bienestar físico, mental y emocional.

En primer lugar, el sueño es necesario para el correcto funcionamiento del cuerpo. Durante el sueño, nuestro sistema inmunológico se fortalece, reparando células dañadas y combatiendo enfermedades. Además, el sueño es esencial para el desarrollo y crecimiento, especialmente en los niños y adolescentes. Durante el sueño, el cuerpo produce y libera hormonas de crecimiento que contribuyen al desarrollo óptimo de los órganos y tejidos.

Además de los beneficios físicos, el sueño también juega un papel crucial en nuestra salud mental. Durante el sueño, el cerebro procesa y consolida la información del día, fortaleciendo las memorias y permitiendo un mejor rendimiento cognitivo. La falta de sueño puede afectar la concentración, el estado de ánimo y la toma de decisiones, lo que puede llevar a problemas como disminución del rendimiento académico o laboral.

Además, el sueño está directamente relacionado con nuestra salud emocional. La falta de sueño puede aumentar los niveles de estrés y ansiedad, así como contribuir a problemas de salud mental como la depresión. Por el contrario, un sueño adecuado puede ayudarnos a regular nuestras emociones y mantenernos mentalmente equilibrados.

Fuentes bibliográficas



Que es el sueño

para qué dormimos y para qué soñamos

De Gualberto / Elena Buela-Casal / Miró

Morales, Gualberto Buela-Casal, Elena Miró