



Nombre del alumno: Karen Joselín Moreno Espinosa.

Nombre del tema: Súper Nota

Parcial: 4 parcial.

Nombre materia: Psicología General.

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello.

Nombre de la licenciatura: Psicología.

Cuatrimestre: tercer cuatrimestre.



EL SUEÑO.

Psicología General.

El sueño como estado de conciencia.

Sueño como un estado temporario, fisiológico y reversible, de desconexión parcial de la conciencia, con aumento del umbral de respuesta a los estímulos exteriores.

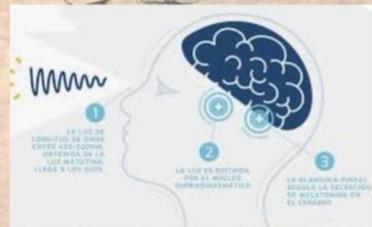
Maduración cerebral.

El registro EEG del sueño de un recién nacido y de un niño pequeño muestra claramente la diferencia entre dos grandes etapas: el sueño lento y el sueño inquieto.



BASES ANATOMOFISIOLÓGICAS.

En la sustancia intralaminar del tálamo existe un centro descubierto por Hess, cuya excitación por estímulos de baja frecuencia actúa en forma rítmica y sincrónica sobre las neuronas cerebrales, produciendo sueño.

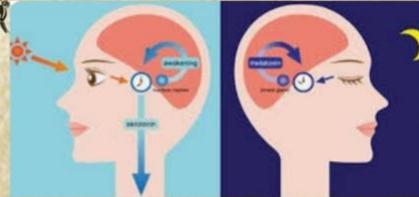


CARACTERÍSTICAS DEL SUEÑO.



Los seres humanos pasan casi una tercera parte de sus vidas dormidos. Dichó periodo de tiempo en el que los humanos permanecen dormidos, ha estado llena de misterios que ahora los investigadores comienzan a develar.

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.



EL ESTUDIO DEL SUEÑO.

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



- 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: 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.

Bibliografías:

Antología UDS.

https://www.ps.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/616. (Libro PDF, Psicología).

https://www7.uc.cl/sw_educ/neurociencias/html/174.html