



Nombre de alumno: Raúl Luna Estrella.

Nombre del profesor: Yesica Dariana Sánchez Sánchez.

Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico.

Materia: Psicología General.

Grado: 3°.

Grupo: Psicología.

CICLO VIGILIA-SUEÑO

LA VIGILIA-SUEÑO ES UN RITMO CIRCADIANO

Se consideran "relojes biológicos internos" que marcan la actividad diaria (ciclos de 24 h.). También se dan en otras especies del reino animal y en las plantas.

ETAPAS DEL SUEÑO

El ciclo del sueño está compuesto por 5 etapas distintas (90 a 100 minutos) que pueden ser agrupadas en dos tipos de sueño:

SUEÑO REM

El sueño REM (Rapid Eye Movement) o sueño MOR (Movimientos Oculares Rápidos) es una etapa importante del ciclo de sueño que se caracteriza por una actividad cerebral intensa y movimientos rápidos de los ojos. Durante esta fase, la mayoría de los sueños vívidos y memorables ocurren.

SUEÑO No-REM

El sueño No-REM, también conocido como NREM (Non-Rapid Eye Movement), se refiere a las etapas del sueño que no están asociadas con movimientos oculares rápidos. Es otra de las fases importantes del ciclo de sueño, junto con el sueño REM (Rapid Eye Movement).

Medición de la actividad durante el sueño

Los investigadores del sueño miden la actividad del cerebro, los movimientos de los ojos y la tensión muscular mediante electrodos que detectan las señales eléctricas procedentes del cerebro, los ojos y los músculos de la cara.

LOS SUEÑOS

Los sueños son experiencias mentales que ocurren durante el sueño y que generalmente involucran imágenes, pensamientos, emociones y sensaciones. Estas experiencias oníricas pueden variar ampliamente en contenido y vivacidad y, a menudo, están relacionadas con eventos de la vida cotidiana, recuerdos, deseos, miedos o preocupaciones. Los sueños pueden ser placenteros, inquietantes, confusos o completamente surrealistas.

CARACTERÍSTICAS TÍPICAS DE UNA NOCHE DE SUEÑO

Es importante destacar que la duración y la secuencia de las etapas del sueño pueden variar según la edad, la salud y otros factores individuales. También es normal que una persona no recuerde todos sus sueños, ya que la memoria de los sueños puede ser fugaz y efímera. La calidad y la duración total del sueño son factores importantes para mantener un estado de salud óptimo y un funcionamiento diurno adecuado.

CONTENIDO DE LOS SUEÑOS

El contenido de los sueños puede ser extremadamente variado y diverso, y está influenciado por una combinación de factores, como la cultura, las experiencias personales, las emociones, los pensamientos y los eventos recientes. No hay dos personas que sueñen exactamente lo mismo, y los sueños pueden cambiar a lo largo del tiempo y en diferentes etapas de la vida.

TEORÍAS

Freud Interpretación de los Sueños, 1900

Contenido manifiesto: el argumento que recordamos de los sueños

Contenido latente: el significado subyacente del sueño. Creía que el contenido latente del sueño funciona como una válvula de seguridad.

TRASTORNOS DEL SUEÑO

DISOMNIAS

Trastornos primarios del inicio o el mantenimiento del sueño, o de somnolencia excesiva, que se caracterizan por un trastorno de la cantidad, la calidad y el horario del sueño.

APNEA DEL SUEÑO

La apnea del sueño, también conocida como síndrome de apnea obstructiva del sueño (SAOS), es un trastorno del sueño común en el cual la respiración se detiene y se reanuda repetidamente mientras una persona duerme. Esta condición se produce debido a la obstrucción parcial o completa de las vías respiratorias superiores durante el sueño, lo que provoca pausas temporales en la respiración.

NARCOLEPSIA

La narcolepsia es un trastorno neurológico crónico que afecta el control del ciclo sueño-vigilia y se caracteriza por una excesiva somnolencia diurna, ataques repentinos y abrumadores de sueño, y en ocasiones, pérdida repentina del tono muscular (cataplejía), entre otros síntomas relacionados.

INSOMNIO

El insomnio es un trastorno del sueño común que se caracteriza por la dificultad para conciliar el sueño, mantenerlo o despertarse temprano y no poder volver a dormir. Es normal tener alguna dificultad ocasional para dormir, pero cuando el problema se vuelve persistente y afecta negativamente la calidad de vida y el bienestar durante el día, se puede considerar como insomnio.

TRASTORNOS DEL CICLO SUEÑO VIGILIA

Los trastornos del ciclo sueño-vigilia son afecciones que afectan la regulación normal del sueño y la vigilia en el ser humano. Estos trastornos pueden manifestarse de diferentes formas y afectar la cantidad y calidad del sueño, así como la capacidad de mantenerse despierto y alerta durante el día.

HIPERSOMNIA

La hipersomnolia es un trastorno del sueño que se caracteriza por una excesiva somnolencia diurna, lo que lleva a episodios recurrentes de sueño durante el día, a pesar de haber dormido lo suficiente durante la noche. Las personas con hipersomnolia pueden sentir una necesidad intensa e irresistible de dormir en momentos inapropiados, como en medio de una conversación, mientras conducen o en situaciones laborales o académicas.

PARASOMNIAS

Trastornos caracterizados por fenómenos motores, verbales o conductuales o fenómenos fisiológicos anormales que tienen lugar coincidiendo con el sueño, con algunas de sus fases específicas o con las transiciones sueño-vigilia. No implican una anomalía de los mecanismos que rigen el ritmo circadiano ni de los horarios de sueño y despertar

SONAMBULISMO Y SOMNILOQUIA

El sonambulismo y la somnolencia son dos trastornos del sueño relacionados que implican comportamientos anormales durante el sueño. Aunque ambos fenómenos pueden ocurrir por separado, a veces pueden presentarse juntos.

TERRORES NOCTURNOS

Los terrores nocturnos, también conocidos como terror nocturno o pavor nocturnus, son un trastorno del sueño que afecta principalmente a los niños, aunque también pueden presentarse en adultos. Se caracterizan por episodios repentinos de miedo intenso, agitación y actividad motora durante el sueño profundo, generalmente durante la primera mitad de la noche. Los terrores nocturnos son diferentes de las pesadillas, ya que ocurren durante una etapa diferente del sueño y la persona afectada no suele recordar el episodio al despertar.

PESADILLAS

Las pesadillas son sueños vívidos y perturbadores que provocan emociones intensas, como miedo, ansiedad, tristeza o desesperación. A diferencia de los terrores nocturnos, las pesadillas ocurren durante el sueño REM (movimientos oculares rápidos), la etapa del sueño en la que la mayoría de los sueños vívidos tienen lugar. Después de experimentar una pesadilla, es común que la persona se despierte sintiéndose angustiada y, en muchos casos, puede recordar claramente el contenido del sueño.