



**Nombre de alumno: Eduarda Adriana  
Gómez Martínez**

**Nombre del profesor: Yesica Dariana  
Sánchez Sánchez**

**Nombre del trabajo: cuadro sinoptico  
del sueño.**

**Materia: psicología general**

**Grado: 3er semestre**

**Grupo: psicología**

# EL SUEÑO

**Terros nocturnos:** se inicia con un grito y sensación extrema de pánico seguida de actividad motora prominente, suele gritar, sentarse en la cama mientras hiperventila.

*pesadillas:* suelen dar al final de la noche ,se puede recordar vívidamente ,despierta ala persona, si persiste puede ser relacionado con fobias, preocupaciones, etc.Mas frecuente en niños.

**Trastorno del ciclo sueño vigilia;** trastorno en el que se altera el horario de presentación del sueño, sin que se altere su característica, ni su duración.

*sonambulismo y somniloquia:* actividades motoras automática que pueden ser sencillas o complejas: Ojos abiertos durante el sueño, Mostrar expresión facial ausente, caminar mientras se duerme.no recordar el episodio cuando se despierta.

**Trastornos del sueño ;DISOMNIAS-** trastorno primario del inicio o mantenimiento del sueño, dé la cantidad, la calidad y el horario del sueño. para mantener un estado de alerta durante el día .

*INSOMNIO:* dificultad para iniciar o mantener el sueño en la noche .**APNEA DEL SUEÑO :** Obstrucción de la via aérea superior durante el sueño con reducción o cese repetitivo del flujo de aire (apnea) .**NARCOLEPSIA:** caracterizado por hipersomnolencia y la irrupcion de distintos fenomenos del REM durante la vigilia.

**Experiencia mental o estado alternativo de conciencia que ocurre mientras se duerme.**

*Son secuencia de imágenes ,emociones y pensamientos.*

**El primer sueño se produce 1 hora después de dormirse y dura entre 1 y 10 minutos.**

*Cada noche se suele tener entre 5 y 6 periodos de sueño, siendo el tiempo total de sueño de 1 a 2 horas.*

**La mayoría de los sueños tratan de acontecimientos y experiencias cotidianas .**

*Están formados por sucesos del día mas experiencias previas.*

**Contenido manifiesto:** es el argumento que recordamos de los sueños.

*Contenido latente:* es el significado subyacente del sueño, creía que el contenido latente del sueño funciona como una válvula de seguridad.

**Clasificación basada en Myers:** ayuda a procesar la información del día y afjarla en la memoria ,cumple una función fisiológica.

*Clasificación basada en PAPALIA Y WENDKOS-OLDS:*Son el reflejo de los esfuerzos del cerebro para sintetizar las alucinaciones periódicas , satisfacer deseos y proteger el sueño.