



**Nombre de alumno: José Emmanuel Gómez Mejía.**

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

**Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico.**

**Materia: Psicología General.**

**Grado: 3°.**

**Grupo: Psicología.**

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:

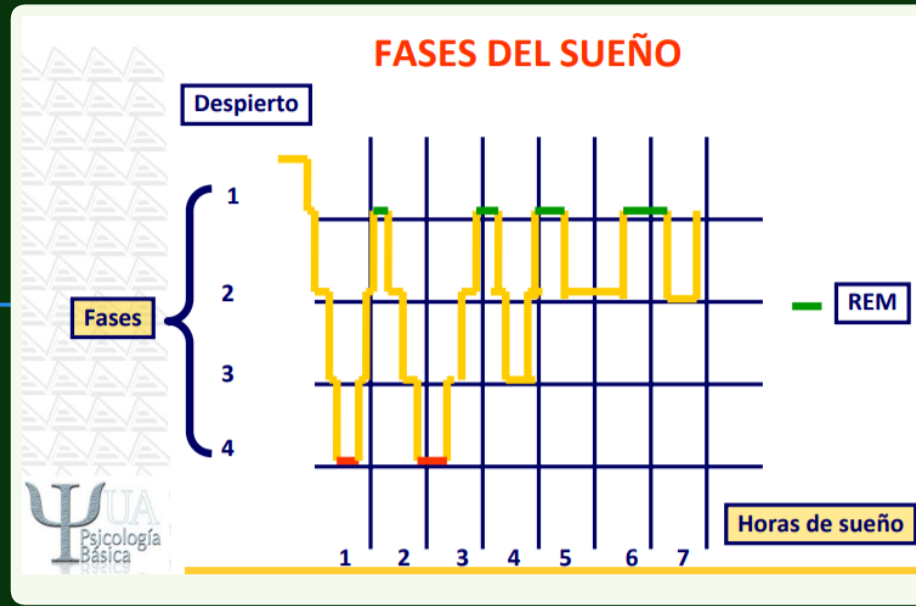
SUEÑO REM

Sueño con movimientos rápidos de los ojos, un estado recurrente del sueño en el cual suelen ocurrir los sueños vívidos. En esta fase los músculos permanecen relajados, mientras se produce actividad gran actividad de otros sistemas corporales.

SUEÑO No-REM

El sueño No-REM (No Rapid Eye Movement) es una etapa del ciclo de sueño que se caracteriza por la ausencia de movimientos oculares rápidos. Durante la noche, pasamos por diferentes etapas del sueño, y el sueño No-REM comprende varias de esas etapas.

FASES DEL SUEÑO



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

Experiencia mental o estado alternativo de conciencia que ocurre mientras se duerme. Secuencia de imágenes, emociones y pensamientos que pasan a través de la mente dormida de una persona. Los sueños son notables por sus imágenes alucinatorias, discontinuidades e incongruencias, y por la aceptación engañosa del contenido y las dificultades posteriores para recordarlas

CARACTERÍSTICAS TÍPICAS DE UNA NOCHE DE SUEÑO

El primer sueño suele producirse 1 hora después de dormirse y tiene una duración de entre 1 y 10 minutos.

Cada noche se suelen tener entre 5 y 6 periodos de sueño, que duran entre 10 y 35 minutos, siendo el tiempo total de sueño de 1-2 horas.

CONTENIDO DE LOS SUEÑOS

La mayoría de nuestros sueños tratan de acontecimientos ordinarios y experiencias cotidianas; tienden a incluir algo de ansiedad o de desgracia, más que logros. Por tanto, están formados por sucesos del día más experiencias previas

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.

Stickgold (2000): Los sueños son una mezcla de recuerdos del día que el cerebro trata de ordenar de la forma más coherente posible "con el objetivo de restablecer redes de memoria tales como las que se encargan de definir el yo y de explicar el mundo que nos rodea"

McNamara (2004): Otros científicos sugieren que el sueño REM es como un campo de entrenamiento en el que el individuo recibe los estímulos necesarios para que se desarrolle el cerebro, algo así como un programa de realidad virtual.

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.

**DISOMNIAS**

- Hipersomnias.
- Insomnios.
- Narcolepsia.
- Apnea del sueño.
- Síndrome de piernas inquietas.
- Trastorno del sueño relacionado con la respiración.
- Trastorno del ritmo circadiano.
- Disomnias no especificada.

HIPERSOMNIA

Incapacidad para mantener un estado de alerta adecuado durante el día, a pesar de un sueño aparentemente normal en la noche.

INSOMNIO

Dificultad para iniciar o mantener el sueño en la noche.

APNEA DEL SUEÑO

Obstrucción de la vía aérea superior durante el sueño con reducción o cese repetitivo del flujo de aire (apneas), asociado a fragmentación del sueño y de saturación de oxígeno.

NARCOLEPSIA

Trastorno del sueño caracterizado por hipersomnolencia y la irrupción de distintos fenómenos del REM durante la vigilia.

TRASTORNOS DEL CICLO SUEÑO VIGILIA

Trastornos en los que se altera el horario de presentación del sueño, sin que se alteren sus características, ni su duración.  
• Síndrome fase retrasada de sueño (SFRS).  
• Síndrome fase adelantada de sueño (SFAS).  
• Ciclos irregulares.

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 anormalidad de los mecanismos que rigen el ritmo circadiano ni de los horarios de sueño y despertar

**PARASOMNIAS**

- Sonambulismo.
- Terrores nocturnos.
- Somniloquio.
- Pesadillas.
- Parasomnias no especificada.

SONAMBULISMO Y SOMNILOQUIA

Actividades motoras automáticas que pueden ser sencillas o complejas.

Manifestaciones:

- Los ojos abiertos durante el sueño.
- Mostrar expresión facial ausente.
- Erguirse y parecer despierto durante el sueño.
- Caminar mientras se duerme.
- Realizar otras actividades en detalle mientras duerme, de cualquier clase.
- No recordar el episodio cuando se despierta.
- Mostrar confusión y desorientación cuando se despierta.

TERRORES NOCTURNOS

Se inician con un grito y sensación extrema de pánico, seguida de actividad motora prominente (correr o golpear), más frecuente en niños. Suele gritar, sentarse en la cama mientras hiperventila y fija la mirada hacia delante sin ver nada

PESADILLAS

- Se suelen dar al final de la noche.
- Se pueden recordar vívidamente, ya que suelen despertar a la persona.
- Si persiste pueden estar relacionadas con fobias, preocupaciones, etc.
- Más frecuentes en niños