Nombre de alumno: Marco Antonio Jiménez Cruz.

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, que significa Movimiento Rápido de los Ojos en inglés (Rapid Eye Movement), es una de las etapas fundamentales del ciclo de sueño. Durante una noche de sueño típica, pasamos por diferentes etapas, y el sueño REM es una de ellas. Esta etapa se caracteriza principalmente por el rápido movimiento de los ojos bajo los párpados y una mayor actividad cerebral.
- SUEÑO No-REM
  - El sueño no REM, también conocido como sueño NREM (No Rapid Eye Movement), es otra de las etapas fundamentales del ciclo de sueño. Junto con el sueño REM, el sueño no REM se repite a lo largo de la noche en ciclos que constan de varias fases. Durante el sueño no REM, nuestro cuerpo y cerebro experimentan distintos estados de actividad y relajación. Esta etapa se caracteriza por la ausencia de movimientos oculares rápidos, en contraste con el sueño REM.

Medición de la actividad durante el sueño

La medición de la actividad durante el sueño es una práctica común utilizada en el campo de la medicina del sueño y la investigación científica para evaluar la calidad del sueño y comprender las diferentes etapas del ciclo de sueño. Existen varias técnicas y dispositivos para medir 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, emocionales e imaginativas que ocurren durante el sueño. Durante una noche de sueño típica, pasamos por diferentes etapas, incluidas las fases de sueño REM y sueño no REM, durante las cuales podemos experimentar sueños de distintas intensidades y contenidos.

CARACTERÍSTICAS TÍPICAS DE UNA NOCHE DE SUEÑO

Una noche de sueño típica se compone de varios ciclos de sueño, cada uno con diferentes etapas que se repiten aproximadamente cada 90 a 120 minutos. A lo largo de la noche, pasamos por diversas fases del sueño, y cada fase tiene características distintivas.

CONTENIDO DE LOS SUEÑOS

El contenido de los sueños puede ser extremadamente variado y, a menudo, es único para cada individuo. Los sueños pueden incluir una amplia gama de situaciones, escenarios, personas, emociones y experiencias, tanto realistas como fantásticas.

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.
  - APNEA DEL SUEÑO
    - La apnea del sueño es un trastorno del sueño común en el cual la respiración se detiene o se vuelve muy superficial durante el sueño. Esta interrupción en la respiración puede ser temporal y puede repetirse varias veces durante la noche. La apnea del sueño puede tener efectos significativos en la calidad del sueño y la salud en general.
  - NARCOLEPSIA
    - La narcolepsia es un trastorno del sueño crónico y neurológico que afecta el control del ciclo del sueño y la vigilia. Se caracteriza por la presencia de síntomas característicos, que incluyen somnolencia diurna excesiva e irresistible, ataques repentinos de sueño durante el día y cataplejía, que es una pérdida repentina del tono muscular debido a emociones intensas.
  - INSOMNIO
    - El insomnio es un trastorno del sueño caracterizado por la dificultad para conciliar el sueño, permanecer dormido o despertar demasiado temprano y no poder volver a dormirse, lo que resulta en una calidad de sueño deficiente. El insomnio puede ser una afección temporal o crónica y puede afectar negativamente la calidad de vida, el bienestar general y el funcionamiento diurno.
  - TRASTORNOS DEL CICLO SUEÑO VIGILIA
    - Los trastornos del ciclo sueño-vigilia son un grupo de afecciones que afectan la regulación normal del sueño y la vigilia, provocando dificultades para conciliar el sueño, mantenerse dormido o permanecer despierto durante las horas adecuadas. Estos trastornos pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida, el bienestar físico y emocional, y el funcionamiento diurno.
  - HIPERSOMNIA
    - La hipersomnia es un trastorno del sueño caracterizado por una somnolencia diurna excesiva y una necesidad excesiva de dormir durante el día, a pesar de tener una cantidad de sueño adecuada durante la noche. Las personas con hipersomnia pueden experimentar una dificultad abrumadora para mantenerse despiertas durante las horas normales del día, lo que puede afectar significativamente su funcionamiento diario, la capacidad para llevar a cabo actividades normales y la calidad de vida.
- 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
  - SONAMBULISMO Y SOMNILOQUIA
    - El sonambulismo y la somniloquia son dos trastornos del sueño relacionados, pero con características distintas. Ambos ocurren durante el sueño y se asocian con comportamientos anormales, pero tienen diferencias significativas.
  - TERRORES NOCTURNOS
    - Los terrores nocturnos, también conocidos como "terror nocturno" o "episodio de pánico nocturno", son un tipo de trastorno del sueño que se produce durante la fase de sueño profundo, generalmente en la primera mitad de la noche. Los terrores nocturnos son más comunes en niños pequeños, pero también pueden ocurrir en adolescentes y adultos.
  - PESADILLAS
    - Las pesadillas son sueños angustiantes y vívidos que provocan emociones negativas, como miedo, ansiedad, terror o tristeza intensa. Estos sueños pueden despertar a la persona durante la noche y pueden ser difíciles de olvidar una vez despiertos. Las pesadillas son una experiencia común y pueden ocurrir en personas de todas las edades, pero son más frecuentes en niños.