



**Nombre de alumnos: Calvo Alcázar
Gabriela**

**Nombre del profesor: Rodolfo bataz
Morales**

**Nombre del trabajo: Mapa
conceptual**

Materia: psicología General

Grado: 3

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de julio del 2020.



El sueño y sus características del sueño

El estado de consciencia, o conciencia se puede definir como el estado en el que se encuentran activas nuestras fusiones neurocognitivas superiores (atención, percepción, lenguaje, funciones ejecutivas, memoria y coordinación). Este estado se da cuando el sujeto tiene conocimiento de si mismo y del entorno que le rodea.

Nivel o estado de conciencia

1- Nivel de alerta:
En el primer nivel o estado de conciencia, cuando alguien está alerta pero no consciente, un organismo experimentará percepciones, sensaciones, pensamientos, etc., pero no será consciente de esta experiencia.

2- Nivel de "autoconciencia":
Se refiere a la capacidad de ser el objeto de nuestra propia atención. Ocurre cuando atendemos nuestro mundo interno y nos convertimos en observadores reflexivos de nosotros mismos

3- Nivel de "meta-autoconciencia":
Un último nivel de conciencia es la "meta-autoconciencia" -ser consciente de que uno es autoconsciente-. Representa una extensión lógica del nivel previo

Diversos estudios de neuroimagen han intentado identificar las regiones que muestran disfunción en sujetos en estado vegetativo en comparación con sujetos sanos conscientes. Estos estudios han identificado disfunción no en una región, sino en una amplia red frontoparietal, conocida por estar activa "por defecto", en sujetos cuando descansan.

Los ensueños ocurren sin esfuerzo, a menudo cuando queremos evadir un poco las exigencias del mundo real. Pero para algunos psicólogos no tienen valor positivo ni práctico, mientras que otros afirman que los ensueños y las fantasías nos permiten expresar y sortear los deseos latentes sin culpa ni ansiedad.

Dormir y soñar

La etapa 1 comienza tras el estado inicial "crepuscular", que se caracteriza por ondas alfa irregulares de bajo voltaje y por un estado de vigilia relajada
Las etapas 2 y 3 se caracterizan por un sueño cada vez más profundo. Es difícil despertar al sujeto y no responde al ruido ni a la luz. Siguen disminuyendo la frecuencia cardíaca, la presión sanguínea y la temperatura corporal.

Durante la etapa 4, cuando el cerebro emite ondas delta muy lentas, la frecuencia cardíaca y respiratoria, así como la presión sanguínea y la temperatura corporal presentan el nivel más bajo que alcanzarán durante la noche.

El sueño MOR recibe también el nombre de sueño paradójico porque, mientras la actividad del cerebro y otros síntomas fisiológicos se asemejan a los registrados durante la conciencia de vigilia, el sujeto parece estar profundamente dormido y no puede moverse porque los músculos voluntarios del cuerpo están paralizados.