



Nombre de la alumna: Ma. Fernanda Sánchez Mireles

Nombre del docente: Rodolfo Bataz

Nombre del trabajo: Mapa conceptual

Materia: Psicología general

Licenciatura: Psicología

Cuatrimestre: tercero

Fecha de entrega: 31-julio-2020

El sueño

Como estado de consciencia

¿Qué es?

Es el estado en el que se encuentran activas nuestras funciones neurocognitivas

Atención, percepción, lenguaje, funciones ejecutivas, memoria y coordinación

2 componentes

Nivel de alerta

El nivel o estado de consciencia

consciencia del entorno y uno mismo

Contenido de consciencia

Niveles de consciencia

Nivel de alerta

Cuando alguien esta alerta pero no consciente

Nivel de autoconsciencia

capacidad de ser el objeto de nuestra propia atención

Nivel de meta-autoconsciencia

ser consciente de que uno es autoconsciente

Características

ocurren sin esfuerzo, a menudo cuando queremos evadir un poco las exigencias del mundo real.

Etapas

Etapas

Etapas 1 { se caracteriza por ondas alfa irregulares de bajo voltaje y por un estado de vigilia relajada.

Etapas 2 y 3

{ se caracterizan por un sueño cada vez más profundo.

Etapas 4

{ cuando el cerebro emite ondas delta muy lentas

Alteraciones artificiales de la consciencia

{ Privación sensorial, meditación y la hipnosis