



**Nombre de alumno: Edwin Alfredo  
González Gómez**

**Nombre del profesor: Ana Estelí Hidalgo  
Martínez**

**Nombre del trabajo: MAPA CONCEPTUAL**

**Materia: PSICOLOGIA GENERAL**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: 3**

**Grupo: A**

**EL SUEÑO COMO ESTADO DE CONSCIENCIA**

ES EL ESTADO

En el que se encuentran activas nuestras funciones neurocognitivas superiores

COMO SON

- atención
- percepción
- lenguaje
- funciones ejecutivas
- memoria
- coordinación

El estado de conciencia es un concepto que tiene dos grandes componentes:

- El nivel de alerta (el nivel, o estado de conciencia)
- La conciencia del entorno y de uno mismo (contenido de la conciencia).

La conciencia solamente se desvanece en el sueño profundo, en estados de anestesia general, o en otros estados

**EXISTEN TRES NIVELES**

QUE SON

**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

**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

**Nivel de "meta-autoconciencia"**

ES CUANDO ES

consciente de que uno es autoconsciente, representa una extensión lógica del nivel previo

**CARACTERISTICAS DE LOS SUEÑOS**

LOS

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

**Dormir y soñar**

La investigación de los patrones del sueño muestra que el sueño normal se realiza en varias etapas

SON LAS SIGUIENTES

La etapa 1 comienza tras el estado inicial "crepuscular"

Las etapas 2 y 3 se caracterizan por un sueño cada vez más profundo

Durante la etapa 4, cuando el cerebro emite ondas delta muy lentas, la frecuencia cardíaca y respiratoria

**ALTERACIONES ARTIFICIALES DE LA CONSCIENCIA**

SON

- Privación sensoria
- Meditación
- Hipnosis