

# ESTADOS DE LA CONCIENCIA



maestra: sandy molina

alumna: kellmi disaili hernandez garcia

materia: psicologia general

3r cuatrimestre

parcial 4

carrera: psicologia general

# SUEÑO Y VIGILIA

El sueño es un proceso reversible y una necesidad básica biológica y fisiológica que representa un cambio en los estados de conciencia y alerta. Es una parte del ciclo sueñovigilia, que es adaptable a cambios en los ritmos biológicos y que está relacionado con otros ciclos circadianos. Permite la regulación de procesos cognitivos reflejados en el aprendizaje, la memoria, estados de atención y que tienen influencia en la toma de decisiones y resolución de problemas.



# CONCIENCIA

**LA CONCIENCIA  
INICIA DESDE LA  
PRIMERA VEZ QUE  
ABRIMOS LOS OJOS,  
ENCONTRAMOS  
FRENTE A NUESTRO  
ENTORNO, NUESTRO  
MUNDO Y  
EXPERIMENTAMOS LO  
PERSONAL Y EL  
EXTERIOR**

**La conciencia nos permite  
crear metáforas, concebir  
posibilidades, expandir  
nuestra existencia. Nuestra  
representación simbólica de  
la realidad nos habilita para  
extraer conclusiones y  
elaborar nuevos  
conocimientos a partir de  
los que ya tenemos.**

los psicólogos definen a la conciencia como el conocimiento personal de los sentimientos, sensaciones y pensamientos. las personas suelen fantasear mientras están despiertas produciéndose el estado de conciencia conocido como :  
"ENSOÑACION"



Person A



ensoñacion

**DISOCIACION:** mirar a un punto fijo

# NIVELES DE LA CONCIENCIA

1. ALERTA: el paciente esta orientado y responde bien a los estímulos verbales y sensitivos
2. LETARGICO: estado de somnolencia y confusión
3. ESTUPOROSO: atiende momentáneamente a estímulos vigorosos
4. COMATOSO: hay una desconexion del medio que lo rodea





## teorias de la conciencia

### william james

defenia como una funcion evolutiva que salvaguardaba una secuencia de experiencia concretas conscientes. es la capacidad de grabar en nuestra memoria lo que estamos viviendo en una secuencia temporal para poder proveer el futuro.

### Antonio Damasio

La conciencia es un proceso gradual que se asocia con una secuencia de tres tipos de YO en que conforman nuestra identidad

1. el roto-YO: secuencia temporal inconsciente y coherente
2. el YO o central: se activa ante elementos naturales y experimentaciones
3. el YO autobiografico: memorias implicitas de las experiencias vividas en el pasado y prevencion del futuro

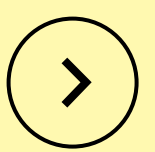


# EL SUEÑO COMO ESTADO DE CONCIENCIA



el reloj interno del ser humano se ubica en el núcleo supraquiasmático (NSQ), un grupo de neuronas del tamaño de una cabeza de alfileres ubicadas en el tálamo.

NSQ: sirve como el reloj que ejerce el control sobre las neuronas en todo el cuerpo



# ETAPAS DEL SUEÑO



etapa 1: sueño ligero  
respiración mas irregular, musculos mas relajados



etapa 2: el sueño se hace mas profundo la temperatura del cuerpo desciende mas. los husos marcan los limites del sueño



etapa 3: aparece una nueva onda cerebral delta, que es grande y lenta. su presencia señala mas profundo y mayor perdida del sueño

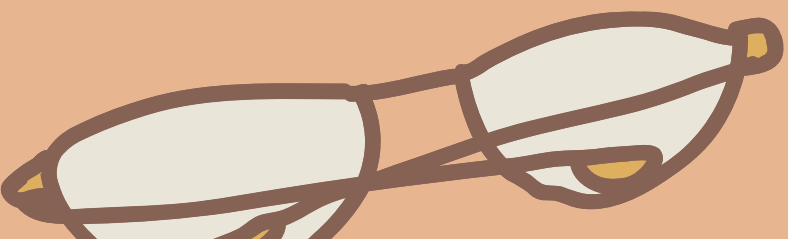
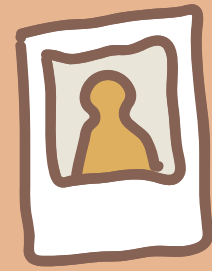
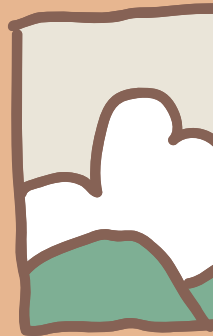


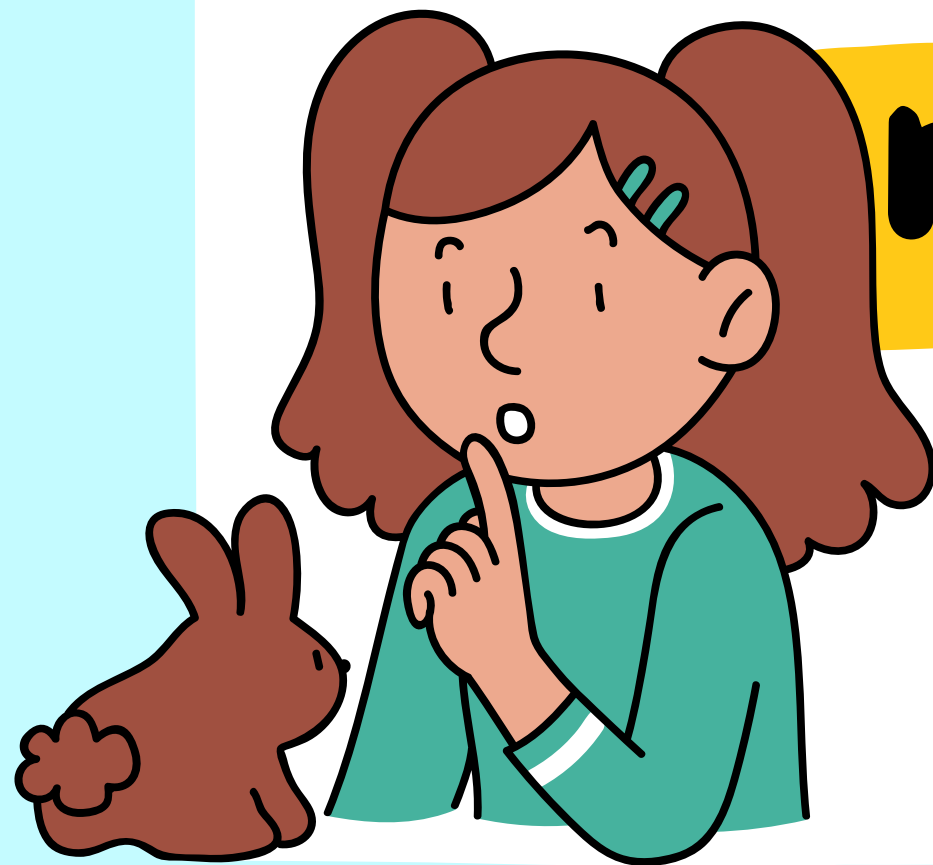


etapa 4: nivel de sueño mas profundo se alcanza luego de una hora. las ondas cerebrales son deltas puras se llega a un nivel de inconsciencia.



sueño mor: movimiento ocular rapido, sueños y paralisis muscular





# referencias

<https://www.abc.com.py/periodismo-joven/paralisis-del-sueno-cuando-la-prision-nocturna-se-apodero-de-mi-cuerpo-1818329.html>

<https://www.istockphoto.com/es/ilustraciones/despertando-de-pesadilla>

<https://www.abc.com.py/periodismo-joven/paralisis-del-sueno-cuando-la-prision-nocturna-se-apodero-de-mi-cuerpo-1818329.html>

<https://mx.depositphotos.com/vector-images/ni%C3%B1a-durmiendo-caricatura.html>