



**SUPER NOTA**

**NOMBRE DEL ALUMNO: DAROLYN SAYURI HIDALGO MÉNDEZ.**

**NOMBRE DEL TEMA: SUPER NOTA**

**PARCIAL: 3**

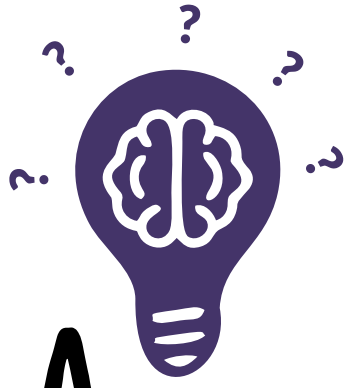
**NOMBRE DE LA MATERIA: PSICOLOGÍA GENERAL.**

**NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. SANDY NAXCHIELY MOLINA ROMÁN.**

**NOMBRE DE LA LICENCIATURA: LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA.**

**CUATRIMESTRE: 3ERO.**

# ESTADOS DE LA CONCIENCIA



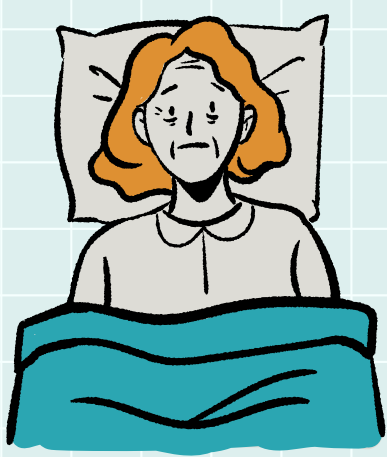
## LA CRONOBIOLOGÍA

se encarga del estudio de los ritmos circadianos, los cuales son cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo diario y que responden a la luz y a la oscuridad en el ambiente de un organismo.



## EL SUEÑO

Es un proceso reversible y una necesidad básica biológica y fisiológica que representa un cambio en los estados de conciencia y alerta.



## LA VIGILIA

Hace referencia a la acción de estar despierto o en vela. La vigilia es de forma general el estado de conciencia que antecede al sueño, cuando por alguna razón una persona retrasa el momento de dormir.

## LA CONCIENCIA

Se puede explicar como el entendimiento o conocimiento que un ser vivo tiene de sí mismo (de su propia existencia) y de su capacidad para actuar sobre su entorno.



# ESTADOS DE LA CONCIENCIA



## ESTADOS DE LA CONCIENCIA.

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).



## CONTENIDO DE LA CONCIENCIA

- Nivel de alerta: cuando alguien está alerta pero no consciente.
- Nivel de "autoconciencia": Se refiere a la capacidad de ser el objeto de nuestra propia atención.
- Nivel de "meta-autoconciencia": Ser consciente de que uno es autoconsciente-.

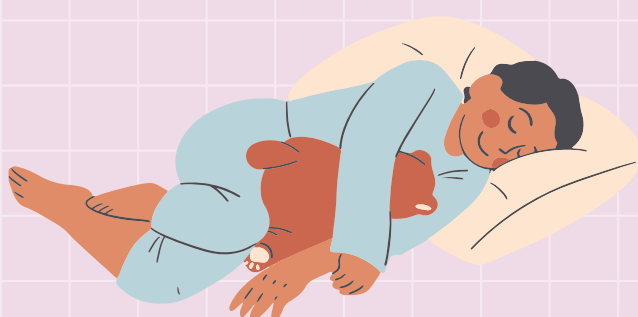


## ETAPAS DE SUEÑO

Durante una noche normal, el ser humano atraviesa cinco etapas del sueño: el sueño MOR y otras cuatro etapas conocidas como etapas 1, 2, 3 y 4.

### ETAPA 1

Etapa 1: Sueño ligero. Respiración más irregular. Músculos más relajados. Puede desencadenarse una contracción muscular refleja: espasmo hípico (sueño).

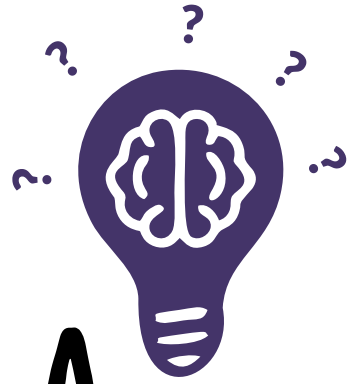


### ETAPA 2

Etapa 2: El sueño se hace más profundo. La temperatura del cuerpo descende más.



# ESTADOS DE LA CONCIENCIA



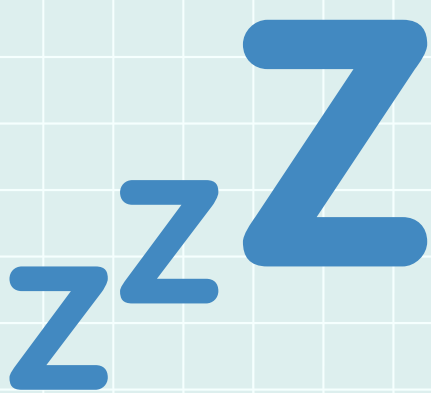
## ETAPA 3

Aparece una nueva onda cerebral: Delta, que es grande y lenta. Su presencia señala un sueño más profundo y mayor pérdida de conciencia



## ETAPA 4

Sueño a nivel más profundo. Usualmente, se alcanza luego de una hora. Las ondas cerebrales son Deltas puras, se llega a un nivel de inconciencia.

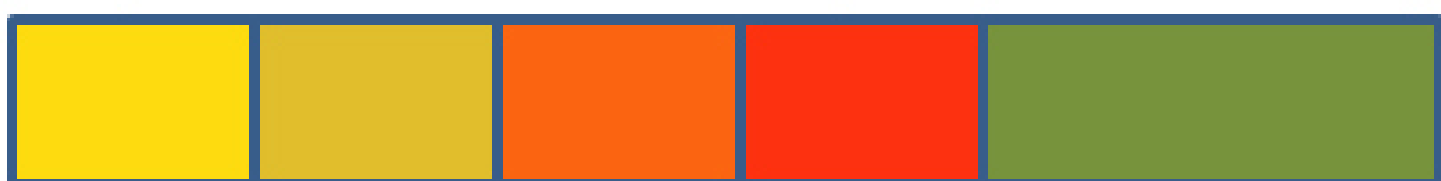


## SUEÑO MOR

es una de las fases del sueño más importantes. Se caracteriza por la presencia de una elevada actividad cerebral, que puede resultar visible en la realización de movimientos oculares rápidos y constantes.

NO REM

REM



Fase 1

Fase 2

Fase 3

Fase 4

Fase 5

Sueño ligero

Sueño profundo