



**Mi Universidad**

**Súper Nota**

*Nombre del Alumno: Karla Sayuri García Hernández*

*Nombre del tema: Estados de la conciencia*

*Parcial: 4*

*Nombre de la Materia: Psicología general*

*Nombre del profesor: Sandy Naxchiely Molina Roman*

*Nombre de la Licenciatura: Psicología*

*Cuatrimestre: 3*

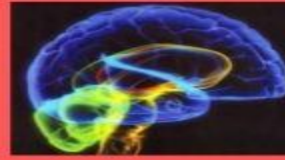
## ESTADOS DE LA CONCIENCIA

Proviene del latino *conscientia*, que significa "con conocimiento". La conciencia garantiza un proceso continuo de información y adaptación entre nuestro yo subjetivo, nuestro sistema nervioso y nuestro entorno perceptivo.

Los psicólogos lo definen como el conocimiento personal de los sentimientos, sensaciones y pensamientos.

### EVOLUCION

La **conciencia fenoménica** se refiere únicamente a la experiencia subjetiva, mientras que la **conciencia de acceso** incorpora (entre otros aspectos) la habilidad para reportar verbalmente tales experiencias.



### Teorías

- **William James (1842-1910)** es una función evolutiva que salvaguardaba una secuencia de experiencias concretas consientes.
- **Karl Popper (1902-1994)** la conciencia emergió con el lenguaje por la necesidad de comunicarse unos con otros.
- **Gerald Edelman (1929-2014)** brota como consecuencia de la interacción entre grandes grupos de neuronas que se coordinan entre sí en el cerebro, manteniendo conexiones continuas con el cuerpo y el ambiente.

### Estados de la conciencia

El ritmo circadiano de sueño-vigilia está relacionado con la luz e implica dormir por la noche y estar despierto en el día. Este ciclo está determinado y regulado por moléculas específicas de interacción intercelular (relojes biológicos).

#### Estado normal de la conciencia

- estado asociado a la mayor parte de la hora vigilia.
- existe una gran variabilidad individual o subjetiva en su experiencia.
- varía en función del transcurso del tiempo, el medio físico y la cultura a la que pertenece.

#### Contenido de la conciencia

1. **Nivel de alerta:** es cuando alguien está alerta pero no consiente, un organismo experimentará percepciones, sensaciones y pensamientos.
2. **Nivel de autoconciencia:** capacidad de ser el objeto de nuestra propia atención.
3. **Nivel de meta-autoconciencia;** ser consiente de que uno es autoconsciente.



### Alteración

La hipnosis se definió como una alteración social en la que una persona, designada por el sujeto responde a la sugestión ofrecidas por otra persona, designada el hipnotizador, para realizar experiencias que implica alteraciones en la percepción y memoria y la acción voluntaria.

### Los ritmos de la vida

En las horas del sueño, el sueño tiene sus propios ritmos y fases: adormecimiento, sueño ligero, sueño delta y fase REM.

Los ritmos biológicos influyen en la habilidad para sentir y percibir estímulos. Con el latido cardiaco, que duran menos de 24 horas, se llaman ritmos ultradianos.

**El cuerpo produce y mantiene sus propios ritmos circadianos.**

Son factores naturales en el cuerpo que producen ritmos circadianos. Para los seres humanos, algunos de los genes más importantes en este proceso son el gen *per* y el gen *cryptochrome*, los cuales modifican las proteínas que se acumulan en el núcleo de las células en la noche y que disminuyen en el día.



### Sueño

El reloj interno del ser humano se ubica en el NSQ un grupo de neuronas que se ubica en el hipotálamo. Estas neuronas reciben información acerca de la luz y la oscuridad a través de los ojos y las rutas nerviosas.

La temperatura corporal se relaciona con el nivel de alerta y el ciclo del sueño-vigilia.

**Bases anatomo fisiológicas:** consiste en activar y desentrenar en forma difusa la electrogénesis cerebral, inhibiendo el sueño.

**Sueño y maduración cerebral:** el registro del sueño de un recién nacido y un niño pequeño, se dividen en dos etapas el sueño lento, y el sueño inquieto.

El sueño es un ritmo biológico innato esencial para la supervivencia, de ahí la importancia de su estudio.



#### Etapas



- **Etapa 1: sueño ligero.** Respiración más irregular. Músculos más relajados
- **Etapa 2: El sueño se hace más profundo.** Temperatura del cuerpo desciende más. el EEG incluye husos de sueño.
- **Etapa 3: Aparece una nueva onda cerebral.** Su presencia señala un sueño más profundo y pérdida de conciencia.
- **Etapa 4: Sueño a nivel más profundo.** Las ondas cerebral son Deltas puras, se llega a un nivel de inconciencia.
- **El sueño MOR:** se caracteriza por movimientos oculares rápido, sueños, elevada actividad cerebral y parálisis muscular.

### Motivación

La motivación podría verse, pues, como la fuerza, el impulso, la energía, el deseo, la buena disposición que activa o mueve al sujeto hacia el logro de un objetivo o fin.

- **ciclo motivacional:** equilibrio inicial, estímulo, necesidad, estado de tensión, comportamiento.
- **Motivos primarios:** se relaciona con la supervivencia y la auto preservación, no son aprendidas y están relacionadas con la satisfacción de necesidades fisiológicas.
- **Motivación intrínseca:** se refiere a la motivación proporcionada por la actividad en la misma.
- **Motivación extrínseca:** se refiere a la motivación que se deriva de las consecuencias de la actividad.



### Emoción

La emoción es un proceso activador de la conducta. Las emociones matizan todas las experiencias de la vida cotidiana y son la base de la salud mental.

Las emociones forman patrones de activación.

- **Fisiológicas:** ante ciertos miedos.
- **Conductual:** emisión de respuestas de agresión o huida.
- **Cognitiva:** cuando se da la percepción de la circunstancia como amenazante,





