



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Leticia Desiree Morales Aguilar

Nombre del tema: Cosmovision

Nombre de la Materia: Antropologia.

Nombre del profesor: DRA. Juarez Rodas Paulina Maribel.

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana

Semestre: 1°

Estados de conciencia

Conciencia

Se nada en darnos cuenta de nosotros mismos y del mundo que nos rodea.



Sueños

Son una experiencia mental o estado alternativo de conciencia que ocurre mientras duermes, este comienza una hora después de dormirse de 1 a 10 min de sueño y los periodos que tardan de 1 a 2 horas

Periodos

1. Sueño REM (sueño paradójico): movimientos rápidos de ojos
2. Sueño No-REM: conformado de 4 etapas que contienen sueño ligero y respiración más irregular
3. Etapa 2: Se profundiza la temperatura corporal y se dan los huesos del sueño



Periodos

4. Etapa 3: Nuevas ondas cerebrales llamadas delta y nos quedamos con mucho más sueño
5. Etapa 4: La mayoría alcanza el sueño profundo (el nivel más profundo de sueño normal).

Contenido de sueños

La mayoría de nuestros sueños tratan de acontecimientos ordinarios y cotidianos pueden existir trastornos de sueño: Disomnias, parasomnias, hipersomnias, etc.

