



**Mi Universidad**

**Nombre del Alumno: García Penagos Daniela**

**Nombre del tema: Infografía Estados de conciencia**

**Parcial:3**

**Nombre de la Materia: Psicología**

**Nombre del profesor: Juárez Rodas Paulina Maribel**

**Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana**

**1° "A"**

# ESTADOS DE CONCIENCIA

## Etapas Del Sueño

El estado de conciencia es aquel en que se encuentran activas las funciones neurocognitivas superiores, determina la percepción y el conocimiento del mundo psíquico individual y del mundo que nos rodea.

### ¿Qué es?

El sueño es la pérdida de conciencia reversible, periódico y natural, diferente del estado inconsciente.

### SUEÑO REM:

(sueño paradójico): sueño con movimientos rápidos de los ojos, los músculos permanecen relajados.

### SUEÑO NO REM:

Agrupada las 4 etapas restantes. etapa tranquila o de descanso

### Etapa 1

Entrar en un sueño ligero.

La respiración se vuelve más irregular.

Los músculos del cuerpo se relajan

Dura pocos minutos



### Etapa 2

Dura de 10 a 20 minutos

Periodo de sueño mas profundo

El eeg comienza a incluir los husos del sueño.



### Etapa 3

Las ondas delta comienzan a aparecer

Dura de 15 a 30 minutos

Las ondas delta son muy grandes y lentas.



### Etapa 4

La mayoría de la gente alcanza el sueño profundo.

El durmiente se encuentra en un estado de olvido.