



## Cuadro sinoptico

*Nombre del Alumno:* Kenyi Jared López Escobar

*Nombre del tema:* ESTADOS DE LA CONCIENCIA

*Parcial:* 4

*Nombre de la Materia:* Psicología general

*Nombre del profesor:* LUISA BETHEL LOPEZ SANCHEZ

*Nombre de la Licenciatura:* Psicología

*Cuatrimestre:* tercer cuatrimestre

# ESTADOS DE LA CONCIENCIA

## ESTADOS DE LA CONCIENCIA: SUEÑO Y VIGÍA

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, principalmente, 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.

El ritmo circadiano de sueño-vigilia está relacionado con la luz e implica dormir por la noche y estar despierto durante el día

## LA CONSCIENCIA

La conciencia nos permite crear metáforas, concebir posibilidades, expandir nuestra existencia.

La conciencia existe en nuestra voz interior que nos hace preguntarnos de dónde venimos, por qué estamos aquí y qué futuro podemos crear.

Siempre ha resultado complicado definir el concepto de conciencia (o consciencia: provienen del mismo origen latino consciencia, con conocimiento).

## EVOLUCIÓN DEL ESTUDIO DE LA CONCIENCIA

La Biología evolutiva es una piedra angular de las ciencias de la vida y por ende de las neurociencias y, sin embargo, el surgimiento de la conciencia durante la evolución sigue siendo poco claro.

### Teorías sobre la conciencia

El filósofo estadounidense William James (1842-1910) la definía como una función evolutiva que salvaguardaba una secuencia de experiencias concretas conscientes.

El filósofo austriaco Karl Popper (1902-1994) creía que la conciencia emergió con el lenguaje por la necesidad de comunicarse unos con otros.

## 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 consciencia del entorno y de uno mismo (contenido de la conciencia).

Estado normal de conciencia

Contenido de la conciencia

- Estado asociado a la mayor parte de las horas de VIGILIA. - En esta normalidad existe una gran variabilidad individual o subjetividad en su experiencia.

En el primer nivel o estado de conciencia se establece una diferencia entre focalizar la atención hacia fuera, hacia el ambiente; y focalizarla hacia dentro, hacia uno mismo (autoconciencia).

## LOS RITMOS DE LA VIDA.

Pero no solo a nivel solar o de estaciones, nosotros los seres humanos también tenemos nuestros propios ritmos.

Nuestro cuerpo necesitará dormir entre 6 y 8 horas al día para descansar y reponerse.

Los continuos cambios corporales llamados "ritmos biológicos" influyen en la habilidad para sentir y percibir los estímulos.