CUADRO SINÓPTICO

Nombre del alumno: Katia Julissa Martínez Hernández
Nombre del tema: Estados de la conciencia
Nombre de la materia: Psicología general
Nombre del profesor: Luisa Bethel Lopez Sanchez
Nombre de la licenciatura: Psicología general
Cuatrimestre :3r Cuatrimestre

ESTADOS DE LA CONCIENCIA

Sueño y vigilia

El cuerpo humano atraviesa cada día dos estados principales de conciencia; la vigilia, que es cuando estamos despiertos y atentos al entorno, y el sueño, un período de descanso donde la mente se desconecta parcialmente del exterior, pero sigue activa internamente.

Dormir bien es fundamental para mantener la concentración, memoria y equilibrio emocional. Es un proceso clave para mantener una buena salud.

Los ritmos cardíacos (ciclo de 24 horas) regulan en estos estados y están influenciados por factores como la luz solar. Durante el sueño, especialmente en la fase REM(movimientos oculares rápidos) ocurren los sueños y se reorganiza la actividad mental.

La conciencia

La conciencia es la capacidad que tiene una persona de darse cuenta de lo que piensa, siente y percibe, tanto de si misma como del entorno.

Estas ideas fueron propuestas por el científico Antonio Damasio, quién destacó que la conciencia no es algo fijo, sino dinámico y cambiante.

Niveles de conciencia:
- El proto-yo, que reconoce el cuerpo sin darse cuenta (nivel inscociente)
- El yo central, que este presente en el momento actual
- El yo autobiografía,que integra recuerdos y planifica el futuro.

Evolución del estudio de la conciencia

A lo largo del tiempo la conciencia volvió a ser estudiada con métodos científicos y se convirtió en un tema esencial para comprender la mente humana y como ha cambiado.

A mediados del siglo xx, la psicología cognitiva retomó como objeto válido de estudio gracias a investigadores como Ulric Neisser quién relacionó con funciones como la atención, la memoria o lenguaje.

En la filosofía antigua se entendía como parte del alma o del espíritu.
- Wilhelm Wundt, comenzó a estudiar científicamente mediante la introspección (observar los propios pensamientos) por otro lado el conductismo, encabezado por Watson y Skinner lo rechaza por no ser observable y se centraron en conductas observables

ESTADOS DE LA CONCIENCIA

Estados alterados de la conciencia

Un estado alerta de conciencia ocurre cuando cambia la manera habitual en que percibimos, sentimos, pensamos o actuamos. Estos cambios pueden darse de forma natural (como en sueños) o sea provocados(como hipnosis, meditación, drogas o exploración espirituales).

Es esencial para el diagnóstico y tratamiento en psicología y psiquiatría, ya que estudia los diferentes estados y niveles de conciencia.

Niveles:

• Nivel de alerta: Es el grado en que una persona esta despierto y consciente, puede variar desde estar completamente atento hasta estar dormido o inconsciente

•Contenido de conciencia: Los que está presente en la mente en un momento dado como pensamiento, emociones, sensaciones, recuerdos, etc, puede cambiar según la experiencia, el entorno o procesos internos

•Estados alterados de conciencia: Son modificaciones notables en el funcionamiento normal de la conciencia, estos cambios pueden influir la percepción del tiempo, imagen corporal,emociones, razonamiento o memoria, mediante meditación profunda, hipnosis,fiebre,drogas,etc

•Alerta de conciencia: una persona puede responder a estímulos, mooverse o abrir los ojos, pero no tiene conciencia de sí mismo(paciente en estado vegetariano)

•Autoconciente plena: El individuo es consciente de sus experiencias internas y externas,puede reflexionar, planear,recordar y tener control de su conducta.

Ritmos de la vida

El cuerpo humano está regido por ritmos biológicos, llamados ritmos circadianos qué controlan funciones como el sueño, la temperatura corporal, hormonas o digestión. Estos ritmos siguen un ciclo diario y están regulados por una parte del cerebro llamada núcleo supraquiasmatico, dentro del hipotálamo.

Conocer estos ritmos ayuda a entender por qué varía nuestro rendimiento o estado de ánimo y cómo mejorar el descanso o la concentración.

Cronotipo: un patrón natural de actividad.

Las personas matutinas son más activas en la mañana (alondras) y las personas nocturnas rinden mejor por la tarde o noche (búhos).