



**NOMBRE DEL ALUMNO:** GARCIA HERNANDEZ DANNA FERNANDA

**LICENCIATURA:** PSICOLOGIA

**ASIGNATURA:** PSICOLOGIA GENERAL

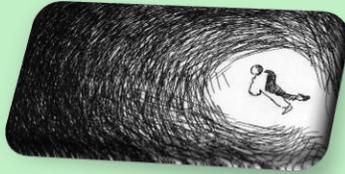
**NOMBRE DEL MAESTRO:** LUISA BETHEL LOPEZ SANCHEZ

**ACTIVIDAD REALIZADA:** CUADRO SINOPTICO DE LA UNIDAD 4 DEL PUNTO 4.1 AL 4.5

#### 4.1 ESTADOS DE LA CONCIENCIA: SUEÑO Y VIGÍIA.

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



#### 4.2 LA CONSCIENCIA.

La conciencia podría iniciarse cuando abrimos los ojos por primera vez y nos encontramos frente a nuestro entorno, a nuestro mundo, y experimentamos lo personal (nuestro yo) y lo exterior (el ambiente) como dos naturalezas distintas que se afectan mutuamente.

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

#### 4.3 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.



#### 4.4 ESTADOS DE LA CONCIENCIA.

Estado normal de conciencia

Contenido de la conciencia

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).

#### 4.5 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. Y dentro de estas horas de sueño, el sueño tiene sus propios ritmos y fases: adormecimiento, sueño ligero, sueño delta y fase REM.



## ESTADOS DE LA CONCIENCIA