



# Cuadro sinóptico

***Nombre del Alumno: Elisa Álvarez Álvarez.***

***Nombre del tema: Estados de la conciencia, consciencia, teorías, y evolución.***

***Parcial: Primero.***

***Nombre de la Materia: Psicología general.***

***Nombre del profesor: Luisa Bethel López Sánchez.***

***Nombre de la Licenciatura: Psicología.***

***Cuatrimestre: Tercero.***

# ESTADOS DE LA CONCIENCIA

## CRONOBIOLOGÍA.

Se encarga del estudio de los ritmos biológicos que ocurren en los seres vivos.

Se enfoca en como los procesos biológicos se organizan en el tiempo, influenciados por factores ambientales.

- La luz y la temperatura.

## RITMO CIRCADIANO.

### • Ultradianos.

Conocido como reloj biológico, es un ciclo de 24 horas.

### • Sueño.

Implica suspensión de la conciencia y la actividad.

El cuerpo necesita dormir entre 6 y 8 horas al día para reponerse.

- Tiene sus fases:
- Adormecimiento.
  - Sueño ligero y delta,
  - Fase REM.

### • Vigilia.

- Relacionado con la luz e implica dormir por la noche y estar despierto durante el día

- Temperatura corporal.
- Secreciones hormonales.

### • Circadianos.

Menos de 24 horas, frecuencia alta.

- Etapas del sueño.
- Respiración.
- Actividad cardíaca.

### • Infradianos.

Más de 24 horas, frecuencia baja.

- Ciclo menstrual en la mujer.

## EVOLUCIÓN.

### • Consciencia

Se define como la percepción o el conocimiento de algo.

Evolucionó con el desarrollo de la psicología, filosofía y la neurofisiología y cada una con conceptos diferentes.

Proviene del mismo origen latín "conscientia" "conocimiento".

### • Conciencia

Se define como el entendimiento que un ser vivo tiene de sí mismo y de su capacidad para actuar sobre su entorno

El surgimiento de la conciencia durante la evolución sigue siendo poco claro, pero probablemente ocurrió antes del Homo Sapiens.

# ESTADOS DE LA CONCIENCIA

## COMPONENTES.

- Estado normal
  - Asociado a las horas de vigilia.
  - En esta normalidad existe una variabilidad individual en su experiencia.
- Contenido de la conciencia.
  - Conjunto de información que se percibe y procesa activamente.
  - Pensamientos, sensaciones y emociones.
- De alerta
  - Primer nivel.
    - Cuando alguien está alerta pero no consciente.
    - Pacientes vegetivos.
  - Segundo nivel.
    - Autoconciencia.
      - Se refiere a la capacidad de ser objeto de nuestra propia atención.
  - Tercer nivel.
    - Meta-autoconciencia.
      - Ser consciente de que uno es autoconsciente.

## TEORÍAS.

- William James.
  - Filósofo estadounidense. (1842-1910)
  - La definía como una función evolutiva que salvaguardaba una secuencia de experiencias concretas conscientes.
- Karl Popper.
  - Filósofo austriaco. (1902-1994)
  - Creía que la conciencia emergió con el lenguaje por la necesidad de comunicarse unos con otros.
- Gerald Edelman.
  - Neurobiólogo estadounidense. (1929-2014)
  - Plantea que la conciencia surge como consecuencia de la interacción entre grandes grupos de neuronas que se coordinan entre sí en el cerebro.
- Antonio Damasio.
  - Neurólogo portugués. (1944).
  - La conciencia es un proceso gradual, se asocia con 3 yoes que conforman nuestra identidad.
    - Proto yo
      - Estado básico y fundamental de la conciencia que representa la percepción de nuestro propio cuerpo en tiempo real.
    - Yo central.
      - Se activa ante cualquier elemento natural y va experimentando pequeños cambios a lo largo de la vida.
    - Yo autobiográfico.
      - Es la memoria autobiográfica, compuesta por experiencias vividas en el pasado y también de la previsión de un futuro.