



[Análisis de lectura y cuadro comparativo.](#)

Brayan Alejandro Jimenez Jimenez
Tema: Estados de la conciencia

Parcial 1: Psicología general
Catedrático: Jesus Alberto Castillo Trejo

Licenciatura en Psicología
Grado 3

UNIDAD IV: ESTADOS DE LA CONCIENCIA.

4.1 SUEÑO Y VIGILIA: El estado de vigilia es el nivel de consciencia en el que estamos despiertos y conscientes de nuestro entorno. En contraste, el sueño es un estado de consciencia alterada donde los procesos mentales y la percepción del entorno disminuyen considerablemente. El sueño tiene diferentes etapas (como el sueño REM y no REM) que se caracterizan por variaciones en la actividad cerebral.

4.2 La consciencia: La consciencia es la capacidad de percibir y estar al tanto de los estímulos internos y externos. Es el estado en el que una persona tiene acceso a sus pensamientos, emociones y percepciones. La consciencia nos permite tomar decisiones, reflexionar sobre nosotros mismos y entender el mundo.

4.3 EVOLUCIÓN DEL ESTUDIO DE LA CONCIENCIA: A partir del siglo XX, la psicología y la neurociencia comenzaron a abordar la consciencia desde una perspectiva más científica, buscando entender los mecanismos cerebrales involucrados. Hoy en día, el estudio de la consciencia involucra disciplinas como la neurociencia cognitiva, la psicología experimental y la filosofía de la mente.

4.4 ESTADOS DE LA CONCIENCIA: Los estados de consciencia se refieren a los diferentes niveles de percepción y actividad mental en los que una persona puede encontrarse. Estos incluyen estados de vigilia, sueño, trance, hipnosis, meditación y estados inducidos por sustancias. En cada uno de estos estados, la persona tiene experiencias subjetivas distintas, como alteraciones en la percepción sensorial, en la capacidad de razonamiento o en la sensación de identidad.

4.5 LOS RITMOS DE LA VIDA: Los ritmos de la vida se refieren a los patrones regulares de actividad biológica que ocurren en los seres humanos y en otros organismos.

La alteración de estos ritmos puede afectar la salud física y mental, como sucede en el caso del trabajo nocturno o el jet lag. Los ritmos biológicos son fundamentales para la sincronización de funciones en el organismo.

4.6 EL SUEÑO COMO ESTADO DE CONCIENCIA: El sueño es un estado de consciencia peculiar, ya que implica una disminución significativa de la percepción externa y una alteración de las funciones cerebrales. Sin embargo, el sueño no es un estado homogéneo, sino que presenta diferentes fases, entre ellas el sueño REM (movimiento ocular rápido), donde se producen los sueños más vívidos, y el sueño no REM, que está relacionado con la restauración física y mental.

4.7 CARACTERÍSTICAS DEL SUEÑO: Tiene varias características que lo distinguen de otros estados de consciencia. En primer lugar, se caracteriza por una disminución de la actividad motora y sensorial, lo que genera una desconexión temporal con el entorno. El sueño REM, en particular, se distingue por un alto nivel de actividad cerebral, similar al de la vigilia, y es durante esta fase que ocurren los sueños más intensos. El sueño no REM, por otro lado, se asocia con un mayor descanso físico y restauración del cuerpo.

4.8 EL ESTUDIO DEL SUEÑO: se ha convertido en una disciplina importante dentro de la neurociencia y la medicina. Se utiliza para entender los diferentes trastornos del sueño, como el insomnio, la apnea del sueño o el narcolepsia. El estudio del sueño también ayuda a explorar su relación con la salud mental, ya que trastornos como la depresión o la ansiedad están a menudo vinculados a alteraciones del sueño.

4.9 ALTERACIÓN DE LA CONCIENCIA: Se refiere a cualquier cambio significativo en el estado habitual de consciencia de un individuo. Esto puede ocurrir de manera voluntaria o involuntaria, por ejemplo, a través del uso de sustancias psicoactivas (como drogas o alcohol), la hipnosis, el estrés extremo, el trauma o ciertos trastornos neurológicos. Las alteraciones de la consciencia pueden generar experiencias místicas, alucinaciones, distorsiones en la percepción del tiempo y el espacio, y cambios en la identidad o el sentido de la realidad.

4.10 MOTIVACION: La motivación es el conjunto de razones o incentivos que nos impulsan a actuar en función de metas, deseos o necesidades. El estudio de la motivación es clave para entender el comportamiento humano, desde las decisiones cotidianas hasta la consecución de logros más complejos.

4.11 EMOCION: la emoción es un proceso activador de la conducta. Y Las conforman patrones de activación:

Fisiológica (ante ciertos miedos, por ejemplo, descarga de adrenalina).

- Conductual (emisión de respuestas de agresión o huida).
- Cognitiva (cuando se da la percepción de la circunstancia como amenazante).

Las emociones no solo sirven como mecanismos de adaptación a situaciones cambiantes, sino que también influyen en el bienestar general y la salud mental de los individuos.

ESTADOS DE LA CONCIENCIA



VIGILIA

SUEÑO

ESTADOS ALTERADOS DE CONCIENCIA

DEFINICIÓN

Este es el estado de plena conciencia y alerta, donde una persona está consciente de su entorno y puede interactuar con él de manera intencional. Durante la vigilia, las funciones cognitivas están activas y receptivas a estímulos externos.

son un estado de conciencia caracterizado por acontecimientos sensoriales, cognitivos y emocionales. Durante el sueño la persona que está soñando tiene un menor control sobre el contenido, las imágenes visuales y la activación de la memoria. Durante las diferentes fases del sueño, la actividad cerebral es diferente y existen periodos en los que la memoria es capaz de registrar los sueños y otros en los que no.

son condiciones en las que la percepción y la experiencia subjetiva de un individuo difieren de su estado normal de vigilia.

EJEMPLOS

- Despertar: La vigilia es el estado en el que estamos despiertos y activos, y en el que el cerebro está plenamente activo y alerta.
- Rendimiento deportivo: Cuando un deportista está en plena competición, su cuerpo está en un estado de máxima alerta y actividad.
- Concentración en el trabajo: La vigilia es esencial para mantener un buen rendimiento laboral y para evitar errores y distracciones.

- Sueño NREM (No REM): Incluye el sueño ligero y el sueño profundo, donde la conciencia se desvanece y el cuerpo se repara.
- Sueño REM (Movimientos Oculares Rápidos): Es la fase donde ocurren la mayoría de los sueños y la actividad cerebral es alta, similar a la vigilia.

- Inducidos por sustancias: Uso de drogas o alucinógenos.
- Técnicas de meditación: Prácticas que alteran la conciencia de manera intencional.
- Hipnosis: Un estado inducido que puede cambiar la percepción y la conciencia.

