

## ACTIVIDADES

**1. La metamorfosis de la consciencia.**

En primer lugar, ve el vídeo ¿QUÉ ES LA CONSCIENCIA?, usando el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=ppfchWTxQIU>

Posteriormente, responde a las siguientes preguntas usando, además del contenido del vídeo, información que has de buscar en otras fuentes. Recuerda ser crítico a la hora de seleccionar las fuentes de información y usar aquellas que tengan un carácter científico o formal (universidades, colegios de psicólogos, revistas científicas, etc).

- a. ¿Qué es la consciencia?
- b. ¿Qué es la mente?
- c. ¿Cuándo comenzamos a ser conscientes de nuestra propia existencia?
- d. ¿Qué es la metacognición?
- e. ¿En qué consiste la Teoría de la Mente?
- f. ¿Qué es la identidad?
- g. ¿Cuáles son los distintos estados de la consciencia?
- h. ¿Qué es el inconsciente? (desde un punto de vista neuropsicológico, no desde el paradigma del Psicoanálisis)

**2. Los sueños.**

En primer lugar, ve el vídeo LAS FUNCIONES DEL SUEÑO, usando el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=8cZf6o8HFvA>

Posteriormente, responde a las siguientes preguntas usando, además del contenido del vídeo, información que has de buscar en otras fuentes.

- a. ¿Qué funciones desempeña el sueño? ¿Para qué sirve dormir?
- b. ¿Qué características fisiológicas presentamos al dormir?
- c. ¿Qué se usa como medida de la actividad cerebral?
- d. ¿Cuáles son las distintas fases del sueño?
- e. ¿En qué fase tenemos el sueño más profundo?
- f. ¿Qué es la melatonina? ¿Cuál es su función respecto al sueño?
- g. ¿Qué ocurre si no dormimos?
- h. ¿Qué zona del cerebro se apaga durante el sueño?
- i. ¿Cuánto tiempo soñamos cada noche aproximadamente?

**Instrucciones para enviar las tareas:**

1- Debes poner el siguiente **nombre** al **documento**:

**Nº alumno\_tu primer apellido\_tu nombre\_1Consciencia**

2- En **Asunto**, escribe el mismo nombre que le has puesto al documento.

3- Envíalo al e-mail: [oe-egm@outlook.com](mailto:oe-egm@outlook.com)