

Son, vigília, Consciència, Inconscient



**Ritme circadiari:** L'Hipotàlem regula si estem desperts (RAS) o adormits, amb el ritme circadiari.

**Ones:** Beta (13-30 Hz), alerta. Alpha (8-13 Hz), estat relaxat i calmat. Theta (4-8 Hz), son lleuger, somnolència. Delta (0.5-4 Hz), son profund. (Sleep spindles, K complexes).

**Son:** N1. Son lleuger minuts de transició al so profund, Ones theta (4-7 Hz). N2. Son més profund, uns 20', ones theta i i delta (0.5-4 Hz). N3 Son profund no REM amb ones delta. Regenerador. Son REM amb somnis vius, ones alfa i beta amb atonia muscular.

**Somnis:** Consolidació de memòria i simulació conductual. [el teatre nocturn, inaccessible de dia]

**Atenció:** Anticipació, organització focus, màxim de 6-15 objectes. Resposta orientació, locomotriu, investigar. // Distracció.

**l'Inconscient:** [Freud i els continguts reprimits. Cognitivisme: la major part del procés d'informació és inconscient, simulació d'escenaris.

**Divagar i somiar despert :** pensar en un mateix, imaginar futurs possibles. Confirmat per neurociència.

**Corrent de consciència:** (1900 William James). Global Workspace Theory (Baars, 1980) processos competint pel focus.

**Esperit i cervell:** On acaba la vida mental? Seguit d'experiència, narració, biaixps, activitat cerebral?