

UNIDAD IV

ESTADOS DE CONCIENCIA

- 4.1.- Concepto de conciencia.*
- 4.2.- Evolución del estudio de la conciencia.*
- 4.3.- Estados de conciencia.*
- 4.4.- El sueño como estado de conciencia.*
- 4.5.- Características del sueño.*

CONCIENCIA

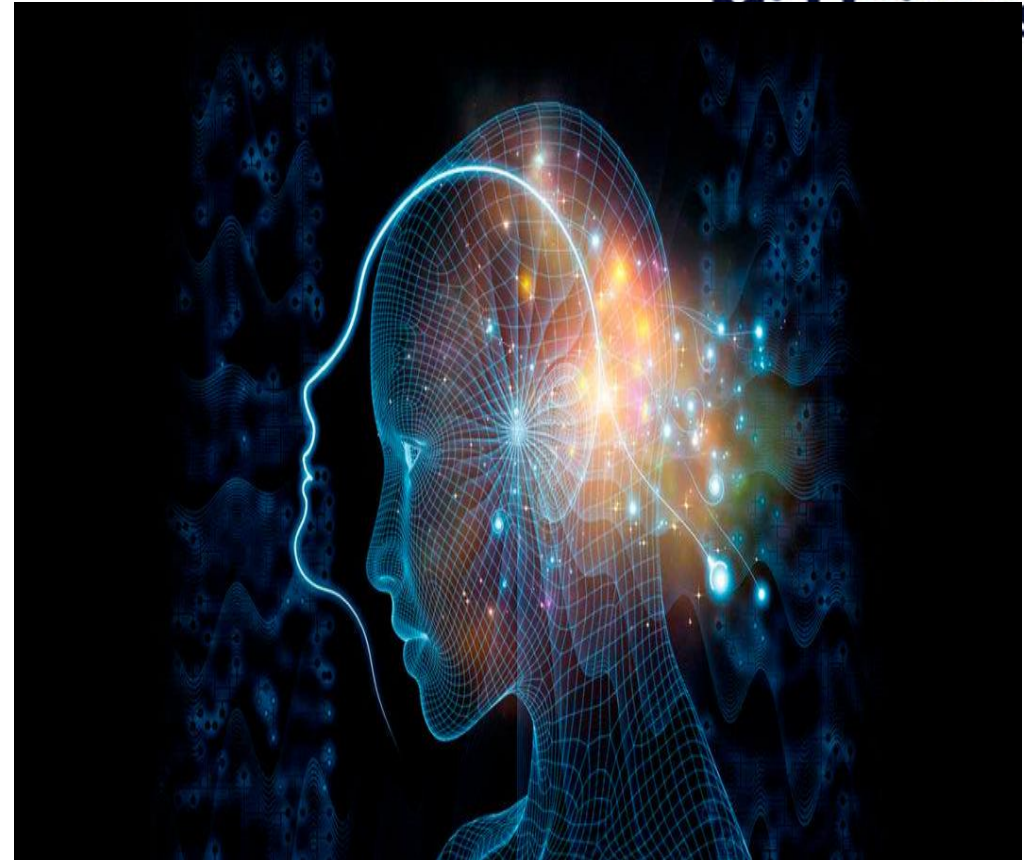
- Proviene del latín conscientia, y esta a su vez del calco del griego συνείδησις (syneídesis), compuesta por el prefijo συν- (syn-), que significa 'con', y είδησις (eídesis), que traduce 'conocimiento', es decir:

Con conocimiento.



CONCIENCIA

- Es la capacidad propia de los seres humanos de reconocerse a sí mismos, de tener conocimiento y percepción de su propia existencia y de su entorno.



ÁREAS DE LA CONCIENCIA

- La conciencia de vigilia (o conocimiento consciente), que abarca los pensamientos, los sentimientos y las percepciones que surgen cuando estamos despiertos y en un estado de alerta razonable.

Los estados alterados de la conciencia, durante los cuales el estado mental difiere considerablemente de la conciencia de vigilia.

TIPOS DE CONCIENCIA

- Conciencia moral: Es aquella que nos señala si las acciones o actitudes que tomamos son correctas o incorrectas.
- Conciencia histórica: Es aquella que permite a un individuo percibirse a sí mismo incurso en un devenir colectivo, participe de un momento particular en el tiempo y en la historia de una sociedad.



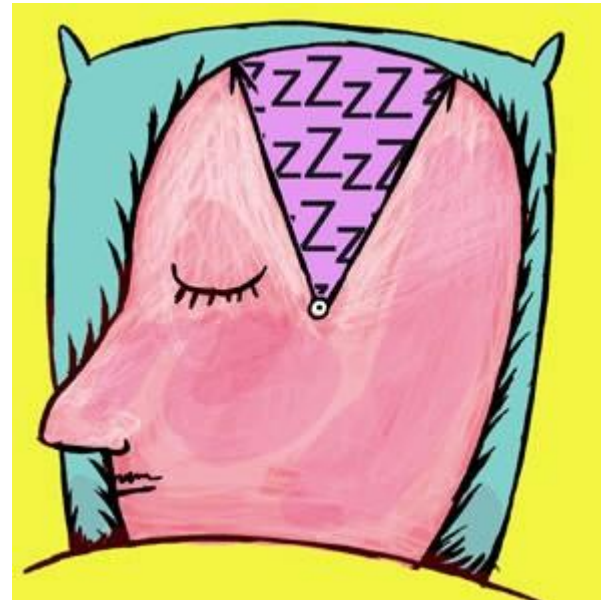
Evolución del estudio de la consciencia



- “La evolución de la conciencia es pasar de la inmadurez a la madurez, es ir soltando lo que ya no sirve para comenzar abrazar desafíos nuevos”
- Podrán cambiar los cuerpos, los nombres, las culturas, pero la conciencia es siempre la misma.

Estados de consciencia

- El hombre puede estar en Cuatro Estados de Consciencia. Está siempre entre los dos estados primeros o más bajos, entre el sueño y la vigilia, o la vigilia y el sueño. El hombre común y corriente nada sabe de los otros dos estados superiores de consciencia, correspondientes a la Conciencia



Cuatro estados de consciencia

- Primer estado.- Sueño profundo, estado que tenemos cuando estamos dormidos en la cama, cuando nuestro cuerpo físico descansa



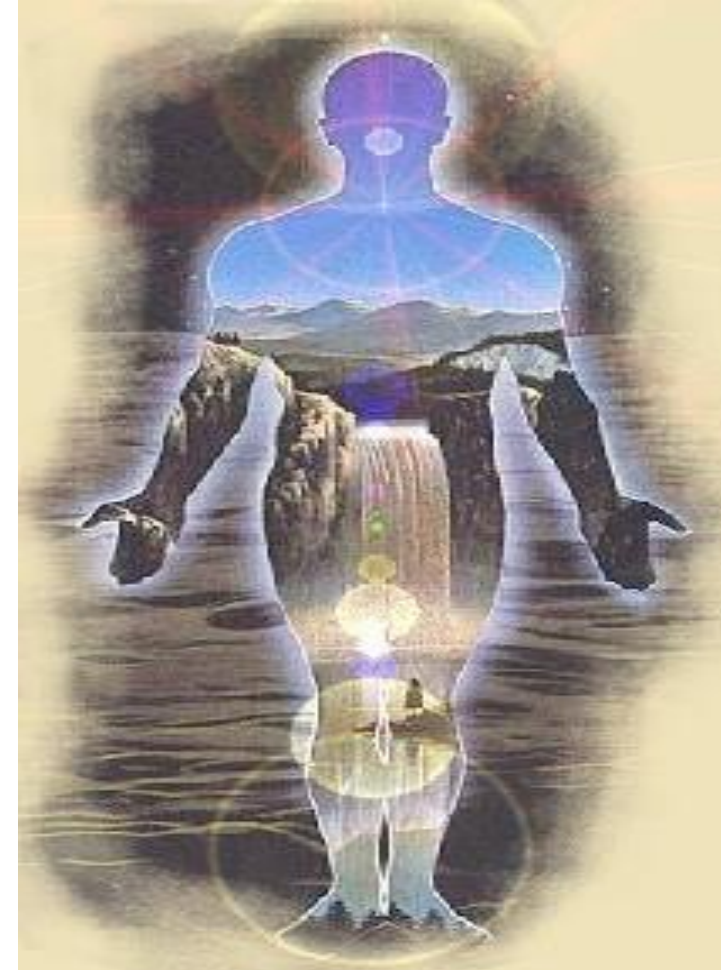
Cuatro estados de consciencia

- Segundo estado.- Vigilia, estado que tenemos cuando abrimos los ojos al mundo físico, en el que creemos que estamos despiertos por el mero hecho de abrir los ojos al mundo físico.



Cuatro estados de consciencia

- Tercer estado.- Recuerdo de Sí o consciencia de Sí, es el estado de consciencia que tenemos cuando nos observamos a nosotros mismos y estamos en Íntima Recordación de nuestro Ser.



Cuatro estados de consciencia

- Cuarto estado.- Conciencia Despierta, es el estado que tiene todo aquél que ha alcanzado su Conciencia Divina, todo aquél que ha despertado totalmente su Conciencia, de hecho se convierte en un Hombre de Conciencia Despierta.



El sueño como estado de consciencia

El sueño como estado de consciencia

- Estado de conciencia:
- Se encuentran activas nuestras funciones neurocognitivas superiores (atención, percepción, lenguaje, funciones ejecutivas, memoria y coordinación)



Se da cuando el sujeto tiene conocimiento de si mi mismo y del entorno que le rodea.

¿Cuándo somos conscientes?

- Tenemos conciencia incluso cuando “soñamos despiertos” o cuando soñamos dormidos, ya que tenemos experiencia.
- La conciencia solamente se desvanece en el sueño profundo, en estados de anestesia general.

El estado de conciencia es un concepto que tiene dos grandes componentes:

- El nivel de alerta (el nivel, o estado de conciencia) y el contenido de la conciencia (el contenido de la conciencia). Se necesita estar en estado de vigilia para tener conciencia (con la excepción del estado REM).
- **Los estados donde no hay conciencia son el coma y el sueño profundo.**

Niveles o estados de conciencia

- 1- Nivel de alerta:
- Cuando alguien está alerta pero no consciente, un organismo experimentará percepciones, sensaciones, pensamientos, etc., pero no será consciente de esta experiencia

En el primer nivel de alerta están los pacientes vegetativos. Los pacientes están despiertos, despiertan del coma, pero no muestran interacción “voluntaria” con el ambiente

Niveles o estados de conciencia

- 2- Nivel de “autoconciencia”:
- Se refiere a la capacidad de ser el objeto de nuestra propia atención.
- Ocurre cuando atendemos nuestro mundo interno y nos convertimos en observadores reflexivos de nosotros mismos.

	Una criatura con un lenguaje competente podría verbalizar cosas como “me siento cansado”	
--	--	--

Niveles o estados de conciencia

- 3- Nivel de “meta-autoconciencia”:
- Ser consciente de que uno es autoconsciente



Mientras que un sujeto con autoconciencia diría “tengo hambre”, un sujeto con meta-autoconciencia diría “soy consciente de que tengo hambre”.

Características del sueño.

DORMIR	SOÑAR
Es dejar la vigilia, y tener actividad onírica.	Estar en una etapa especial del sueño. Experiencias visuales o auditivas que ocurren principalmente durante los periodos de movimientos oculares rápidos (MOR).

Etapas del sueño

- La etapa 1
- Comienza tras el estado inicial "crepuscular"
- **Características:**
- Ondas alfa irregulares de bajo voltaje y por un estado de vigilia relajada. Dura apenas unos cuantos momentos y se caracteriza por la reducción del pulso, la relajación muscular y los movimientos de lado a lado de los ojos. Es fácil despertar al sujeto en esta etapa del sueño.

Etapas del sueño



- Las etapas 2 y 3
- Se caracterizan por un sueño cada vez más profundo. Es difícil despertar al sujeto y no responde al ruido ni a la luz. Siguen disminuyendo la frecuencia cardiaca, la presión sanguínea y la temperatura corporal.

Etapas del sueño



- La etapa 4
- Cuando el cerebro emite ondas delta muy lentas, la frecuencia cardíaca y respiratoria, así como la presión sanguínea y la temperatura corporal presentan el nivel más bajo que alcanzarán durante la noche.

- Más o menos 1 hora después de quedarse dormido, el sujeto comienza a ascender por las etapas para retornar después a la etapa 1, proceso que dura unos 40 minutos.
- En esta etapa del ciclo, la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea aumentan, los músculos se relajan más que en cualquier otro momento y los ojos se mueven rápidamente bajo los párpados cerrados

MOR

- Movimiento ocular rápido
- El sueño MOR recibe también el nombre de sueño paradójico porque, mientras la actividad del cerebro y otros síntomas fisiológicos se asemejan a los registrados durante la conciencia de vigilia, el sujeto parece estar profundamente dormido y no puede moverse porque los músculos voluntarios del cuerpo están paralizados.

NO-MOR



- El sueño que no presenta movimientos oculares rápidos, o No-MOR, designa las etapas de movimientos oculares no rápidos.
- Las experiencias menos vívidas que nos recuerdan al pensamiento consciente tienden a presentarse durante el sueño No-MOR

Ciclo de sueño



ALTERACIONES ARTIFICIALES DE LA CONCIENCIA

- Privación sensorial
- La privación sensorial es la reducción extrema de los estímulos. La investigación indica que puede causar síntomas como la alteración de la percepción, las alucinaciones, los sueños, los ensueños y también las fantasías.



ALTERACIONES ARTIFICIALES DE LA CONCIENCIA

- Meditación
- La Meditación es uno de los varios métodos que existen para concentrarse, reflexionar o enfocar los pensamientos con la intención de suprimir la actividad del sistema nervioso simpático. No sólo disminuye el metabolismo, sino también las frecuencias cardíaca y respiratoria.



ALTERACIONES ARTIFICIALES DE LA CONCIENCIA

- Hipnosis
- La Hipnosis es un estado parecido al trance en el cual el sujeto responde fácilmente a las sugerencias. La susceptibilidad a ella depende de lo sugestionable que seamos.
- La hipnosis tiene varias aplicaciones prácticas; por ejemplo, alivia el dolor de algunos padecimientos y ayuda a dejar de fumar o romper con otros hábitos.

