



**Nombre de alumno:** Guadalupe Recinos vera

**Nombre del profesor:** Yeni Paulina Morales Santiago

**Nombre del trabajo:** cuadro sinoptico

**Materia:** Psicología General

**Grado:** 3er cuatrimestre

**Grupo:** A

Frontera Comalapa, Chiapas a 18 de julio de 2020.

# ESTADOS DE CONCIENCIA

## 4.1 Concepto de consciencia

La consciencia 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

- Conciencia moral: nos señala si las acciones o actitudes que tomamos son correctas o incorrectas
- Conciencia histórica: dota a la persona de la capacidad de comprender que todo lo que acontece en la actualidad es resultado de un conjunto de acciones llevadas a cabo en el pasado
- Conciencia en Psicología: se denomina el acto mediante el cual una persona es capaz de percibirse a sí misma en el mundo.

## 4.2 Evolución del estudio de la consciencia.

La evolución de la consciencia se va dando a través de múltiples vidas y de la acumulación de experiencias adquiridas con los diferentes cuerpos, en planetas y dimensiones.

- Evolución de la consciencia y periodo entre vidas: En el período entre vidas la consciencia pasa a manifestarse en la dimensión extra física, sus características determinan varias de las posibilidades de aceleración del proceso de madurez.
- Evolución de la consciencia y dimensiones no físicas: Una consciencia no cambia la tipología de sus compañías por el hecho de cambiar de dimensión, tanto en la dimensión física como en el período intermisivo, convivimos con miembros de nuestro grupo evolutivo
- Evolución de la consciencia y misión de vida o propósito de vida: El tipo de objetivo de vida, determinará las características básicas del curso intermisivo. Dependiendo de la calidad de su propósito, puede requerir un diseño más indefinido y de corte más personal o más específico y de alcance más colectivo.

## 4.3 Estados de consciencia.

El hombre puede estar en Cuatro Estados de Consciencia

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

## 4.4 El sueño como estado de consciencia

El estado de consciencia, o consciencia se puede definir como el estado en el que se encuentran activas nuestras funciones neurocognitivas superiores (atención, percepción, lenguaje, funciones ejecutivas, memoria y coordinación)

- Nivel de alerta: En el primer nivel o estado de consciencia, cuando alguien está alerta pero no consciente, un organismo experimentará percepciones, sensaciones, pensamientos, etc., pero no será consciente de esta experiencia.
- Nivel de "autoconsciencia": 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.
- Nivel de "meta-autoconsciencia": -ser consciente de que uno es autoconsciente-. Representa una extensión lógica del nivel previo.

## 4.5 Características del sueño.

Los ensueños ocurren sin esfuerzo, a menudo cuando queremos evadir un poco las exigencias del mundo real.

-Dormir y soñar: a etapa 1 comienza tras el estado inicial "crepuscular", que se caracteriza por ondas alfa irregulares de bajo voltaje y por un estado de vigilia relajada, Las etapas 2 y 3 se caracterizan por un sueño cada vez más profundo, Durante 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.

-alteraciones artificiales de la consciencia

- La privación sensorial es la reducción extrema de los estímulos
- La Meditación es uno de los varios métodos que existen para concentrarse, reflexionar o enfocar Los pensamientos
- La Hipnosis es un estado parecido al trance en el cual el sujeto responde fácilmente a las sugerencias.