



**Lic. En Trabajo Social y Gestión Comunitaria**

**Psicología General**

**Actividad: Reporte de Lectura Tema 4.3 y 4.4**

**Profesora: Ana Estelí Hidalgo Martínez**

**Alumna: Cristian Yazmín Bule Montes de Oca**

**31 de Julio de 2020.**

### **Tema 4.3: Estados de Consciencia.**

Existen cuatro estados de consciencia en los que el hombre puede estar y son:

**-Primer estado:** es el Sueño profundo. Es el estado que tenemos cuando estamos durmiendo, cuando nuestro cuerpo físico está descansando. En el pasamos un tercio de nuestra vida y es el estado de consciencia más bajo. Durante las horas que pasamos en ese estado, lo psíquico escapa de nuestro cuerpo y el ego deambula por los sueños con la consciencia dormida.

**-Segundo estado:** se le conoce como Vigilia. Este estado comienza cuando abrimos los ojos al mundo físico. En este estado estamos dormidos de consciencia. En el pasamos más de la mitad de nuestras vidas y es más peligroso que el sueño profundo. En este estado se camina por las calles, se participa en la política, se repite errores, se puede declarar la guerra, explotar al más débil, robar, matar, etc. Por eso se le considera el estado más peligroso.

**-Tercer estado:** es el recuerdo de Sí o consciencia de Sí. Se da cuando nos observamos a nosotros mismos, cuando realizamos una autoevaluación y autoobservación. Es necesario para pasar por estado para poder despertar.

**-Cuarto estado:** se llama Consciencia Despierta. Es el estado que adquiere aquel que alcanza la consciencia divina. El que tiene la consciencia despierta, aunque su cuerpo físico descanse, su consciencia no duerme. No hay identificación con el yo porque no hay yo. Toda persona con la consciencia despierta puede percibir todo lo que ocurre en su mente.

### **La autoobservación**

Observar y observarse son dos cosas diferentes, pero ambas necesitan atención.

En la observación, nuestra atención está dirigida hacia el mundo exterior y se observa con nuestros sentidos físicos y observarse es a uno mismo, nuestra atención va dirigida hacia adentro y en ella los sentidos externos de percepción no funcionan por eso es muy difícil observar nuestros procesos psicológicos íntimos.

Conocer y observarse son términos diferentes. Podemos conocer pero no observar una cosa, Conocer no implica poner atención pero observar sí.

Mediante la autoobservación podemos vernos a nosotros mismos y conocer nuestros pensamientos, emociones, deseos, pasiones, mentiras y morbosidades.

#### **Tema 4.4: El sueño como estado de consciencia.**

El estado de consciencia o conciencia se define como aquel estado en el que encontramos activas nuestras funciones neurocognitivas superiores (atención, percepción, lenguaje, funciones ejecutivas, memoria y coordinación).

Tiene dos grandes componentes: el nivel de alerta (estado de consciencia) y la consciencia del entorno y de uno mismo (contenido de la consciencia).

-El nivel de alerta: es cuando alguien está alerta pero no consciente y se enfatiza en el procesamiento de la estimulación externa. En este nivel están los pacientes vegetativos.

-Nivel de autoconsciencia: es la capacidad de ser objeto de nuestra propia atención. En este estado nos volvemos observadores reflexivos de nosotros mismos.

-Nivel de meta-autoconsciencia: es ser consciente de que se es autoconsciente. Es ser consciente de nuestras necesidades.