

Los estados mentales

Por Luigi

Comentario del Autor:

“ Información para la investigación extraída y resumida de la página web www.hispamap.net con autorización expresa del autor”

El cerebro es la máquina más perfecta que pueda existir. El cerebro humano se diferencia del resto de los mamíferos por tener una corteza (córtez) más grande y extensa, la cual nos da la capacidad de pensar, razonar, aprender y memorizar entre otras cosas. El cerebro, como sabremos, funciona mediante micro impulsos eléctricos que se transmiten y viajan por todo el encéfalo. Según la frecuencia en que estos impulsos llegan a nuestra glándula pineal o epífisis (como microprocesador) el cerebro trabaja a diferente ritmo, es a esto lo que llamamos frecuencia y por lo tanto se le han dado diferentes nombres a estos estados para diferenciarlos.

Estados conscientes:

GAMMA (30 a 40 c/sg) [Estado de alteración]

✓ Comportamiento en este estado:

Estados histéricos y de pérdida del control de la propia personalidad. Agresividad. Pánico, estados de miedo, cólera, huída, terror o ansiedad desbordada.

✓ Sustancias que intervienen:

Adrenalina y corticosteroides.

✓ ¿Qué lo produce?

Ruidos fuertes y horribles, insultos, situaciones tensas o de pánico, crisis, noticias terribles, enfados fuertes, agresiones físicas o psicológicas, etc.

BETA (14 a 30 c/sg) [Estado de vigilancia subjetiva]

✓ Comportamiento en este estado:

Razonamiento lógico, recuerdos automáticos, conversaciones habituales, autoconciencia. La mayoría del tiempo de vigilia transcurre en beta, pues es su estado por antonomasia.

✓ Sustancias que intervienen:

Adrenalina moderada y otras muy generalizadas.

✓ ¿Qué lo produce?

Estados de vigilia normal. Estados de concentración en el trabajo, el estudio, lectura, viendo la TV. En general estados de atención consciente rutinarios.

Estado K (intermedio)

ALPHA (7,5a14 c/sg) [Estado de relajación total, muscular y mental]

✓ Comportamiento en este estado:

Podría decirse que están en medio del "consciente" y el "inconsciente". Produce imaginación y lucidez creadora, mayor memoria, asimilación y capacidad de estudio. Mejor rendimiento en el deporte. Ideal para proyectar autosugestiones y comportamientos. Relajación mental y muscular.

✓ Sustancias que intervienen:

Endorfinas y catecolaminas determinadas. Artificialmente con psicofármacos y relajantes.

✓ ¿Qué lo produce?

Estados de relajación activa (provocada) o pasiva (espontánea). Ingestión de sustancias psicotrópicas o hipnóticas y sedantes. Estados de oración y meditación. Relajación muscular y pensamiento "en blanco".

Estados inconscientes

THETA (3,5a7,5 c/sg) [Estado pre-sueño]

✓ Comportamiento en este estado:

Estados de imaginación espontánea. Estados oníricos, ensoñación, fantasías alucinantes, La realidad se abstrae y la mente "vuela" sola. Es el camino del sueño superficial al sueño profundo. Sus características son muy parecidas a la frecuencia alpha solo que más pronunciadas. Total relajación física y mental.

✓ Sustancias que intervienen:

Endorfinas y catecolaminas determinadas. Artificialmente con psicofármacos y relajantes.

✓ ¿Qué lo produce?

Estados de meditación profunda. Yoga, meditación, música, situaciones de gran calma y relax, audición de músicas armónicas, etc. Toma de drogas psicoactivas.

DELTA (0a3,5 c/sg) [Estado de sueño profundo]

✓ Comportamiento en este estado:

Sueño profundo. Sueños oníricos. Estados de reacondicionamiento físico. Reestructuración física y mental. Aproximadamente su culmen dura unos 90 minutos en la fase de sueño nocturno. Es el sueño profundo. Esta frecuencia es la más desconocida.

✓ Sustancias que intervienen:

Las propias del sueño profundo.

Se pueden generar con psicofármacos y somníferos.

✓ ¿Qué lo produce?

Sueño profundo. Sueño nocturno. Cansancio físico y mental. Aquí actúan a pleno rendimiento las partes más internas y profundas del cerebro.

LICENCIA:

Documento bajo Licencia Creative Commons 2.5



Usted es libre de:

- Copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra

Bajo las condiciones siguientes:



Reconocimiento. Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el autor o el licenciadador.



No comercial. No puede utilizar esta obra para fines comerciales.



Sin obras derivadas. No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra.