

INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA



TEMA 4. ESTADOS DE CONCIENCIA

Título Propio de Primer Ciclo en Seguridad Pública

Título Propio de Primer Ciclo en Detective Privado



TEMA 4. ESTADOS DE CONCIENCIA

1. CONCEPTO Y DEFINICIÓN.
2. ESTADO NORMAL DE CONCIENCIA.
3. ESTADOS ALTERADOS DE CONCIENCIA.
4. EL SUEÑO.
5. LOS SUEÑOS.
6. TRASTORNOS DEL SUEÑO.



1. CONCEPTO Y DEFINICIÓN DE CONCIENCIA

¿QUÉ ES LA CONCIENCIA?

Del latín: “con conocimiento”.



Darnos cuenta de nosotros mismos y del mundo que nos rodea (Papalia y Wendkos-Olds, 1996).

El conocimiento que tenemos de nosotros mismos y de nuestro entorno (Myers, 2005).

2. ESTADO NORMAL DE CONCIENCIA

- ✓ Estado asociado a la mayor parte de las horas de **VIGILIA**.
- ✓ En esta normalidad existe una gran **variabilidad individual** o **subjetividad** en su experiencia.
- ✓ Esta normalidad también **varía** en función del transcurso del **tiempo**, el **medio físico** y la **cultura** a la que se pertenece.



3. ESTADOS ALTERADOS DE CONCIENCIA

Cualquier cambio **cuantitativo** de nuestro estado normal.

TIPOS DE ESTADOS ALTERADOS DE CONCIENCIA

| | | |
|--|---|-----------------------------------|
| ESTADOS ALTERNATIVOS | Aparecen de forma espontánea. | Dormir, soñar, fiebre. |
| ESTADOS ALTERADOS DE CONCIENCIA | Han de ser provocados deliberadamente. | Meditación hipnosis drogas |



CARACTERÍSTICAS COMUNES DE LOS ESTADOS ALTERADOS

| | |
|---|--|
| ALTERACIÓN DEL PENSAMIENTO | Experimentación de diferentes grados de concentración, atención, memoria o capacidad de juicio, llegando a confundir realidad y ficción, causa y efecto. |
| PERDIDA DE LA NOCIÓN DEL TIEMPO | Fenómeno consistente en sentir que el tiempo se detiene o bien avanza muy rápidamente. |
| PERDIDA DE CONTROL | Puede producirse tanto por resistirse a perder el control luchando contra un sueño, como por abandonar toda sensación de autocontrol por los efectos de sustancias, experiencias, etc. |
| CAMBIOS EN LA EXPRESIÓN DE EMOCIONES | Pueden suceder tanto por exceso (mayor expresión de emociones, como quien ríe a carcajadas) como por defecto (recogimiento o encierro en sí mismo). |
| CAMBIO EN LA IMAGEN CORPORAL | Experimentación de sensaciones como encontrarse fuera del cuerpo, sentirse muy pesado o muy ligero, etc. |

CARACTERÍSTICAS COMUNES DE LOS ESTADOS ALTERADOS

| | |
|---|---|
| ALTERACIONES PERCEPTIVAS | Visiones, alucinaciones, enlentecimiento de lo percibido, etc. |
| CAMBIO EN EL SENTIDO O SIGNIFICADO | Sensación de haber descubierto un conocimiento nuevo e interesante, revelador. |
| SENSACIÓN DE INCAPACIDAD PARA DESCRIBIR ALGO | Debido a pequeña amnesia, procesos mentales ralentizados y diferentes durante la experiencia, etc. |
| SENSACIÓN DE REJUVENECIMIENTO | Ej., tras un sueño profundo. |
| HIPERSUGESTIONABILIDAD: | Relacionado con el trance hipnótico, pero también con otras características de conciencia alterada. |



4. EL SUEÑO

Estado de pérdida de conciencia reversible, periódico y natural, diferente del estado inconsciente que resulta del coma, de la anestesia general o de la hibernación.



(Adaptado de Dement, 1999)

RITMOS BIOLÓGICOS

Fluctuaciones fisiológicas periódicas; variaciones temporales, periódicas, previsibles en las magnitudes de todos los niveles de organización biológicas de los seres vivos. Son controlados por los “relojes biológicos” internos.



TIPOS DE RITMOS BIOLÓGICOS

(Clasificación basada en Myers, 2005)

- ✓ **CICLOS ANUALES.**
- ✓ **CICLOS DE VEINTIOCHO DÍAS.**
- ✓ **CICLOS DE VEINTICUATRO HORAS (RITMOS CIRCADIANOS).**
- ✓ **CICLOS DE NOVENTA MINUTOS.**
- ✓ **CICLOS DE < 30 MINUTOS.**



CICLO VIGILIA-SUEÑO

LA VIGILIA-SUEÑO ES UN RITMO CIRCADIANO

Ritmos circadianos:

del latín *circa*, “acerca del”, y *dies*, “día”.

Se consideran “relojes biológicos internos” que marcan la actividad diaria (ciclos de 24 h.). También se dan en otras especies del reino animal y en las plantas.



ETAPAS DEL SUEÑO

El **ciclo** del sueño está compuesto por **5 etapas** distintas (90 a 100 minutos) que pueden ser agrupadas en dos tipos de sueño:

- ✓ **SUEÑO REM** (sueño paradójico) sueño con movimientos rápidos de los ojos, un estado recurrente del sueño en el cual suelen ocurrir los sueños vívidos. En esta fase los músculos permanecen relajados, mientras se produce actividad gran actividad de otros sistemas corporales.
- ✓ **SUEÑO No-REM**: que agrupa las 4 etapas restantes, pero que entre sí son diferentes.



Medición de la actividad durante el sueño

Los investigadores del sueño miden la actividad del cerebro, los movimientos de los ojos y la tensión muscular mediante electrodos que detectan las señales eléctricas procedentes del cerebro, los ojos y los músculos de la cara.

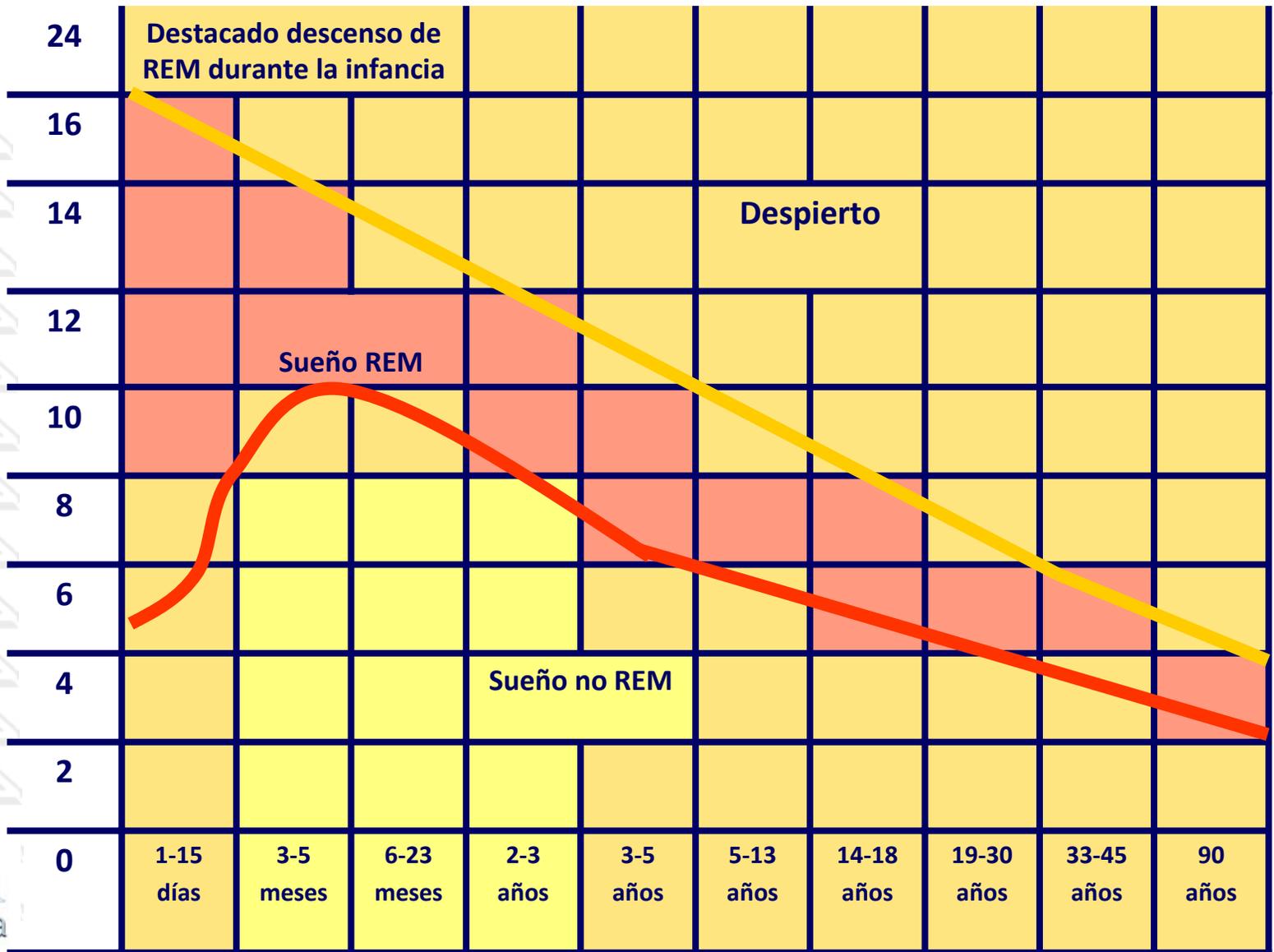


(Dement, 1978)

M
E
D
I
D
A

D
E

S
U
E
Ñ
O



5. LOS SUEÑOS



DEFINICIÓN:

Experiencia mental o **estado** alternativo de conciencia que ocurre mientras se duerme.

(Papalia y Wendkos-Olds, 1996)

Secuencia de **imágenes**, **emociones** y **pensamientos** que pasan a través de la mente dormida de una persona. Los sueños son notables por sus imágenes alucinatorias, discontinuidades e incongruencias, y por la aceptación engañosa del contenido y las dificultades posteriores para recordarlas

(Myers, 2005)

CARACTERÍSTICAS TÍPICAS DE UNA NOCHE DE SUEÑO

- ✓ El primer sueño suele producirse 1 hora después de dormirse y tiene una duración de entre 1 y 10 minutos.
- ✓ Cada noche se suelen tener entre 5 y 6 periodos de sueño, que duran entre 10 y 35 minutos, siendo el tiempo total de sueño de 1-2 horas.



¿HAY GENTE QUE NO SUEÑA?

¿POR QUÉ NO RECUERDO MIS SUEÑOS?

¿CUÁNTO DURAN LOS SUEÑOS?

➤ Todo el mundo sueña todas las noches, pero varía el grado de recuerdo.

- Explicaciones:
- Represión de pensamientos ansiosos.
 - Estado amnésico dependiente del estado de conciencia.
 - Los sueños tienen que ser olvidados por necesidad fisiológica.
 - Combinación psicológica y fisiológica.

➤ Ocupan un espacio variable de tiempo.

➤ Existe una gran exactitud en el cálculo de la duración de sus sueños que hacen personas que son despertados después de 5 o 15 minutos de haber comenzado a soñar.

CONTENIDO DE LOS SUEÑOS

La mayoría de nuestros sueños tratan de **acontecimientos ordinarios y experiencias cotidianas**; tienden a incluir algo de ansiedad o de desgracia, más que logros. Por tanto, están formados por sucesos del día más experiencias previas.



TEORÍAS

Freud (Interpretación de los Sueños, 1900):

- **Contenido manifiesto:** el argumento que recordamos de los sueños.
- **Contenido latente:** el significado subyacente del sueño. Creía que el contenido latente del sueño funciona como una válvula de seguridad.
 - **Stickgold (2000):** Los sueños son una mezcla de recuerdos del día que el cerebro trata de ordenar de la forma más coherente posible “con el objetivo de restablecer redes de memoria tales como las que se encargan de definir el yo y de explicar el mundo que nos rodea”.
 - **McNamara (2004):** Otros científicos sugieren que el sueño REM es como un campo de entrenamiento en el que el individuo recibe los estímulos necesarios para que se desarrolle el cerebro, algo así como un programa de realidad virtual.

FUNCIÓN DE LOS SUEÑOS

CLASIFICACIÓN BASADA EN MYERS (2005)

Ayudan a procesar la información del día y a fijarla en la memoria.

Cumplen una función fisiológica.

Son el reflejo de los esfuerzos del cerebro para sintetizar las alucinaciones periódicas (provenientes de los estallido de actividad en la corteza visual) en un argumento.

CLASIFICACIÓN BASADA EN PAPALIA Y WENDKOS-OLDS, (1996)

Son el reflejo de los esfuerzos del cerebro para sintetizar las alucinaciones periódicas (provenientes de los estallido de actividad en la corteza visual).

Satisfacer deseos y proteger el sueño.

Tomar decisiones personales y resolver problemas.

Mantener el sueño a pesar de la activación fisiológica del cerebro.

6. TRASTORNOS DEL SUEÑO

DISOMNIAS

Trastornos primarios del inicio o el mantenimiento del sueño, o de somnolencia excesiva, que se caracterizan por un trastorno de la cantidad, la calidad y el horario del sueño.

PARASOMNIAS

Trastornos caracterizados por fenómenos motores, verbales o conductuales o fenómenos fisiológicos anormales que tienen lugar coincidiendo con el sueño, con algunas de sus fases específicas o con las transiciones sueño-vigilia. No implican una anomalía de los mecanismos que rigen el ritmo circadiano ni de los horarios de sueño y despertar.



DISOMNIAS



- ψ **Hipersomnias.**
- ψ **Insomnios.**
- ψ **Narcolepsia.**
- ψ **Apnea del sueño.**
- ψ **Síndrome de piernas inquietas.**
- ψ **Trastorno del sueño relacionado con la respiración.**
- ψ **Trastorno del ritmo circadiano.**
- ψ **Disomnia no especificada.**

HIPERSOMNIA

DEFINICIÓN

Incapacidad para mantener un estado de alerta adecuado durante el día, a pesar de un sueño aparentemente normal en la noche.

ψ CAUSAS:

Primarias:

- Idiopática.
- Apnea del Sueño.
- Narcolepsia.

Secundarias:

- Médicas: anemia, hipotiroidismo.
- Farmacológicas: Benzodiazepinas, Anticonvulsivos.
- Privación crónica de sueño.



INSOMNIO



DEFINICIÓN

Dificultad para iniciar o mantener el sueño en la noche.

CLASIFICACIONES

Momento de la noche: de conciliación, de mantenimiento, de despertar.

Duración: transitorio (menos 3 semanas) y crónico (meses).

Causa: primarios y secundarios.

Severidad: leve, moderado, severo, según la interferencia social y laboral.



SÍNTOMAS

- φ Aumento de quejas somáticas y consultas médicas.
- φ Disminución del funcionamiento cognitivo.
- φ Disparador de trastornos del ánimo y de ansiedad.
- φ Abuso de sedantes, alcohol y drogas.
- φ Deterioro calidad de vida y relaciones interpersonales.
- φ Disminución de rendimiento laboral y ausentismo.
- φ Accidentabilidad.
- φ Suicidio.

EPIDEMIOLOGÍA Y PREVALENCIA

insomnio transitorio: 30% adultos.

insomnio crónico: 10% adultos / 20-30% adultos mayores.



APNEA DEL SUEÑO



DEFINICIÓN

Obstrucción de la vía aérea superior durante el sueño con reducción o cese repetitivo del flujo de aire (apneas), asociado a fragmentación del sueño y de saturación de oxígeno.

SÍNTOMAS

- ψ Somnolencia excesiva.
- ψ Trastornos respiratorios.
- ψ Trastornos cardiovasculares: hipertensión arterial, arritmias, angina de pecho e infarto de miocardio o cerebral.
- ψ Trastornos psicológicos e intelectuales: dificultad de concentración, depresión nerviosa, disminución de la libido, etcétera.



NARCOLEPSIA



DEFINICIÓN

Trastorno del sueño caracterizado por hipersomnolencia y la irrupción de distintos fenómenos del REM durante la vigilia.

SINTOMATOLOGÍA:

- ψ Hipersomnolencia.
- ψ Cataplejía: episodios súbitos de pérdida bilateral del tono muscular que duran entre segundos y minutos y que suelen estar desencadenados por emociones intensas.
- ψ Parálisis del sueño.
- ψ Alucinaciones hipnagógicas (imágenes que recuerdan mucho los sueños justo antes de quedarse dormidos) o hipnopómpicas (antes de quedarse dormidos).

TRASTORNOS DEL CICLO SUEÑO VIGILIA

DEFINICIÓN

Trastornos en los que se altera el horario de presentación del sueño, sin que se alteren sus características, ni su duración.

CLASIFICACIÓN:

Primarios:

- Síndrome fase retrasada de sueño (SFRS).
- Síndrome fase adelantada de sueño (SFAS).
- Ciclos irregulares.



Secundarios:

- Trabajo en turnos.
- Jet Lag.

PARASOMNIAS



- ψ **Sonambulismo.**
- ψ **Terrores nocturnos.**
- ψ **Somniloquio.**
- ψ **Pesadillas.**
- ψ **Parasomnia no especificada.**

SONAMBULISMO Y SOMNILOQUIA

Actividades motoras automáticas que pueden ser sencillas o complejas.

Manifestaciones:

- ψ Los ojos abiertos durante el sueño.
- ψ Mostrar expresión facial ausente.
- ψ Erguirse y parecer despierto durante el sueño.
- ψ Caminar mientras se duerme.
- ψ Realizar otras actividades en detalle mientras duerme, de cualquier clase.
- ψ No recordar el episodio cuando se despierta.
- ψ Mostrar confusión y desorientación cuando se despierta.



TERRORES NOCTURNOS

Se inician con un grito y **sensación extrema de pánico**, seguida de **actividad motora** prominente (correr o golpear), más frecuente en niños.

Suele gritar, sentarse en la cama mientras hiperventila y fija la mirada hacia delante sin ver nada.

Hipótesis explicativa: leve alteración neurológica a modo de descarga eléctrica similar a leve crisis epiléptica.



PESADILLAS



- ✓ Se suelen dar al final de la noche.
- ✓ Se pueden recordar vividamente, ya que suelen despertar a la persona.
- ✓ Si persiste pueden estar relacionadas con fobias, preocupaciones, etc.
- ✓ Más frecuentes en niños.



BIBLIOGRAFÍA BÁSICA. TEMA 4

Este tema se ha preparado a partir de la siguiente bibliografía básica:

- Papalia, D.E. y Wendkos Olds, S. (1996). *Psicología*. México: McGraw-Hill.
- Myers, D.G. (2006). *Psicología*. Madrid: Editorial Medica Panamericana.

