

4.2 LA CONCIENCIA

PROVIENEN DEL MISMO ORIGEN LATINO CONSCIENTIA, "CON CONOCIMIENTO").



LA CIENCIA NO TIENE MEDIOS PARA ESTUDIAR ALGO QUE CARECE DE MATERIA O DE CUALQUIER TIPO DE FUERZA O ENERGÍA MEDIBLE.



LA CONCIENCIA PODRÍA INICIARSE CUANDO ABRIMOS LOS OJOS POR PRIMERA VEZ Y NOS ENCONTRAMOS FRENTE A NUESTRO ENTORNO, A NUESTRO MUNDO, Y EXPERIMENTAMOS

LO PERSONAL (NUESTRO YO) Y LO EXTERIOR (EL AMBIENTE) COMO DOS NATURALEZAS DISTINTAS QUE SE AFECTAN MUTUAMENTE.



POCO A POCO, IRÍAMOS PENETRANDO EN NUESTRA PROPIA EXPERIENCIA CUANDO ALCANZAMOS A DIFERENCIAR LO IMAGINARIO DE LO REAL EN NUESTRA REPRESENTACIÓN MENTAL



LA CONCIENCIA EXISTE EN NUESTRA VOZ INTERIOR QUE NOS HACE PREGUNTARNOS DE DÓNDE VENIMOS, POR QUÉ ESTAMOS AQUÍ Y QUÉ FUTURO PODEMOS CREAR

LOS PSICÓLOGOS DEFINEN A LA CONCIENCIA COMO EL CONOCIMIENTO PERSONAL DE LOS SENTIMIENTOS, SENSACIONES Y PENSAMIENTOS.

LA CONCIENCIA GARANTIZA UN PROCESO CONTINUO DE INFORMACIÓN Y ADAPTACIÓN ENTRE NUESTRO YO SUBJETIVO, NUESTRO SISTEMA NERVIOSO Y NUESTRO ENTORNO PERCEPTIVO

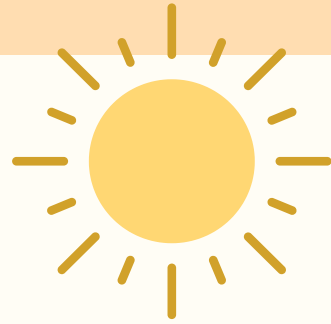


LA CONCIENCIA NOS PERMITE CREAR METÁFORAS, CONCEBIR POSIBILIDADES, EXPANDIR NUESTRA EXISTENCIA



4.5 LOS RITMOS DE LA VIDA.

NUESTRO CUERPO NECESITARÁ DORMIR ENTRE 6 Y 8 HORAS AL DÍA PARA DESCANSAR Y REPONERSE



DENTRO DE ESTAS HORAS DE SUEÑO, EL SUEÑO TIENE SUS PROPIOS RITMOS Y FASES: DORMECIMIENTO, SUEÑO LIGERO, SUEÑO DELTA Y FASE REM.



LOS CONTINUOS CAMBIOS CORPORALES LLAMADOS "RITMOS BIOLÓGICOS" INFLUYEN EN LA HABILIDAD PARA SENTIR Y PERCIBIR LOS ESTÍMULOS



LA MAYORÍA DE LOS PROCESOS BIOLÓGICOS INTERNOS SIGUEN UN RITMO EN EL QUE SE ALTERNAN NIVELES BAJOS Y ALTOS, QUE ASEMEJAN A LAS MAREAS DEL OCÉANO.



TODOS LOS ORGANISMOS VIVIENTES EXHIBEN RITMOS O CICLOS INNATOS DE ACTIVIDAD BIOLÓGICA INTERNA LLAMADA RITMOS BIOLÓGICOS

EL RITMO DEL SUEÑO Y LA VIGILIA SE ACOMPAÑA DEL CAMBIO EN LA CONCIENCIA QUE SE LLAMA SOÑAR



LOS RITMOS BIOLÓGICOS, COMO EL LATIDO CARDÍACO, QUE DURAN MENOS DE 24 HORAS, SE LLAMAN RITMOS ULTRADIANOS.



LOS RITMOS MÁS LARGOS, COMO EL CICLO MENSTRUAL, SE CONOCEN COMO RITMOS INFRADIANOS



4.10 MOTIVACIÓN



MOTIVACIÓN, ES UNA PALABRA QUE PROCEDE DEL TÉRMINO LATINO "MOTIO" QUE SIGNIFICA MOVIMIENTO



ES COMO UN CIRCUITO CERRADO EN EL QUE SE PUEDEN DISTINGUIR TRES MOMENTOS PRINCIPALES: MOTIVO, CONDUCTA MOTIVADA Y DISMINUCIÓN O SATISFACCIÓN DE LA NECESIDAD



LA MOTIVACIÓN PODRÍA VERSE, PUES, COMO LA FUERZA, EL IMPULSO, LA ENERGÍA, EL DESEO, LA BUENA DISPOSICIÓN QUE ACTIVA O MUEVE AL SUJETO HACIA EL LOGRO DE UN OBJETIVO O FIN.



LOS MOTIVOS CARGAN DE ENERGÍA LA CONDUCTA, PREPARAN AL ORGANISMO PARA ACTUAR SUPERANDO LOS OBSTÁCULOS QUE PUEBAN APARECER



LA MOTIVACIÓN ES LO QUE HACE QUE UNA PERSONA ACTÚE Y SE COMPORTE DE UNA DETERMINADA MANERA. ES UNA COMBINACIÓN DE PROCESOS INTELECTUALES, FISIOLÓGICOS Y PSICOLÓGICOS

LOS MOTIVOS SIEMPRE DIRIGEN LA CONDUCTA HACIA UNA META, CONSCIENTE O INCONSCIENTE, EXPLÍCITA O IMPLÍCITA, QUE ES LA QUE REGULA SU INTENSIDAD Y SU MANTENIMIENTO



4.11 EMOCIÓN



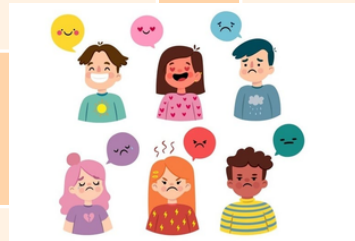
• LAS EMOCIONES FORMAN PATRONES DE ACTIVACIÓN: FISIOLÓGICA (ANTE CIERTOS MIEDOS, POR EJEMPLO, DESCARGA DE ADRENALINA).

- CONDUCTUAL (EMISIÓN DE RESPUESTAS DE AGRESIÓN O HUIDA).
- COGNITIVA (CUANDO SE DA LA PERCEPCIÓN DE LA CIRCUNSTANCIA COMO AMENAZANTE).

NO HAY UNA FORMA UNÍVOCA DE DEFINIR LO QUE ES UNA EMOCIÓN. LAS DISTINTAS DEFINICIONES DEPENDEN DE LA POSICIÓN TEÓRICA DE LOS INVESTIGADORES QUE SE HAN DEDICADO A SU ESTUDIO.

LAS EMOCIONES SON RESPUESTAS A ESTÍMULOS SIGNIFICATIVOS QUE CONSTAN DE TRES COMPONENTES: NEUROFISIOLÓGICO Y BIOQUÍMICO: UNA REACCIÓN ORGÁNICA INVOLUNTARIA.

- MOTOR O CONDUCTUAL: UN COMPORTAMIENTO ESPECÍFICO.
- COGNITIVO: UNA PARTICULAR VIVENCIA SUBJETIVA SOBRE LO QUE SE ESTÁ EXPERIMENTANDO



• RESPUESTAS NEUROFISIOLÓGICAS Y BIOQUÍMICAS. LOS PROCESOS EMOCIONALES ESTÁN ESTRECHAMENTE VINCULADOS A LOS FISIOLÓGICOS, PERO SUS INTERCONEXIONES SON MUY COMPLEJAS

LAS BASES BIOLÓGICAS DE LAS EMOCIONES INCLUYEN MUCHAS ÁREAS DEL CÉREBRO Y SISTEMAS DE NEUROTRANSMISORES, EL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO Y EL SISTEMA ENDOCRINO

• EL COMPONENTE COGNITIVO. ESTÁ RELACIONADO CON LA VIVENCIA AFECTIVA, CON EL HECHO DE PERCIBIR LA EMOCIÓN EN SÍ Y LA SITUACIÓN EN QUE SE DESENCADENA, DE EXPERIMENTAR PROPIAMENTE LA EMOCIÓN Y TAMBIÉN CON LA EVALUACIÓN DE DICHA SITUACIÓN

