



Nombre de alumno: Iram Ulises Gómez Guillén

Nombre del profesor: Sandy Naxchiely Molina Román

Nombre del trabajo: Super Nota

Materia: Psicología General

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3er Cuatrimestre

Grupo: Trabajo Social

Comitán de Domínguez, Chiapas a 09 de Junio de 2022.



ESTADIS DE CONCIENCIA:

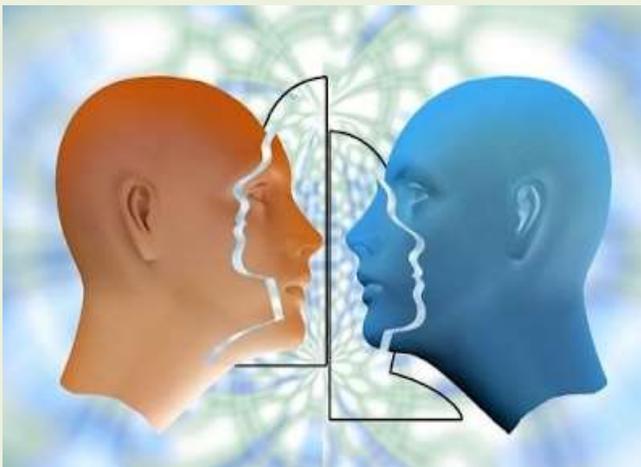
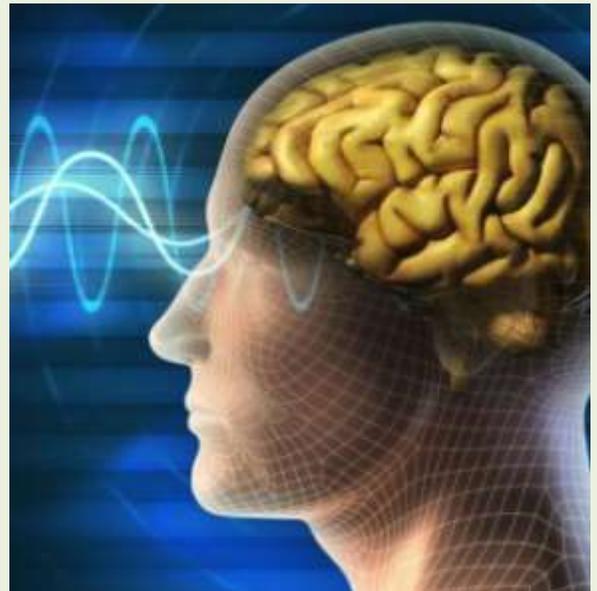
El estado de conciencia es un concepto que tiene dos grandes componentes: El nivel de alerta (el nivel, o estado de conciencia). La consciencia del entorno y de uno mismo (contenido de la conciencia).

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.



CONTENIDO DE LA CONCIENCIA:

En el primer nivel o estado de conciencia se establece una diferencia entre focalizar la atención hacia fuera, hacia el ambiente; y focalizarla hacia dentro, hacia uno mismo (autoconciencia).

Se asume que para dirigir la atención hacia dentro o hacia fuera, un organismo debe estar alerta. Si un organismo no está alerta, está inconsciente, y no hay procesamiento de la información. Los estados donde no hay conciencia son el coma y el sueño profundo.



2- NIVEL DE “AUTOCONCIENCIA”:

El siguiente nivel o estado de conciencia, la “autoconciencia” 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. El organismo es entonces consciente de que está alerta y experimentando eventos mentales 121 específicos, emitiendo conductas, etc. Una criatura con un lenguaje competente podría verbalizar cosas como “me siento cansado”.



1- NIVEL DE ALERTA:

En el primer nivel o estado de conciencia, cuando alguien está alerta pero no consciente, un organismo experimentará percepciones, sensaciones, pensamientos, etc., pero no será consciente de esta experiencia. El organismo estará totalmente inmerso en la experiencia y será un actor irreflexivo de su ambiente. La mayoría de los animales se encuentran en este nivel de conciencia. Este nivel enfatiza el procesamiento de la estimulación externa, sin incluir a la propia persona como objeto de conocimiento, la cual es necesaria para movernos e interactuar en el ambiente.



3- NIVEL DE “META-AUTOCONCIENCIA”:

Un último nivel de conciencia es la “meta-autoconciencia” -ser consciente de que uno es autoconsciente-. Representa una extensión lógica del nivel previo. Mientras que un sujeto con autoconciencia diría “tengo hambre”, un sujeto con meta-autoconciencia diría “soy consciente de que tengo hambre”.



El sueño como estado de conciencia.

La cronobiología es la rama de la ciencia que investiga y aplica la información acerca de los ritmos biológicos. Para determinar qué controlan los ritmos biológicos, los investigadores han observado a voluntarios que fueron aislados de cualquier indicador de tiempo (relojes, tv, radio o periódicos) en cuevas o apartamentos especiales.

4.7 Características del sueño.

Los seres humanos pasan casi una tercera parte de sus vidas dormidos. Dicho periodo de tiempo en el que los humanos permanecen dormidos, ha estado llena de misterios que ahora los investigadores comienzan a develar.

SUEÑO MOR



O sueño paradójico se caracteriza no solo por pautas de EEG de fase I, sino también por movimientos rápidos y conjugados de los ojos, aparece una frecuencia mixta pero sin huso ni complejos K, este estado se conoce como sueño D (sueño desincronizado o de ensueño).

SUEÑO NO MOR



✓ El Sueño NO MOR es un cerebro dormido en un cuerpo despierto (lentificación cerebral con tono muscular)

✓ La desorganización durante la fase 4 da lugar a problemas específicos: enuresis, sonambulismo, terror nocturna.

✓ Y la supresión de esta etapa provoca ideas suicidas

El estudio del sueño.

Durante una noche normal, el ser humano atraviesa cinco etapas del sueño: el sueño MOR y otras cuatro etapas conocidas como etapas 1, 2, 3 y 4. El sueño NMOR. Empezamos el sueño con la etapa 1 y después progresamos hacia las etapas 2, 3 y 4. En cada etapa, la tarea de despertar del sueño se hace cada vez más difícil. Estas cuatro etapas se conocen colectivamente como sueño NMOR.



El ciclo del sueño sigue un patrón bastante consistente a lo largo de una noche y de una persona a otra. Cada ciclo de sueño dura aproximadamente de 90 a 100 minutos y consiste en una serie de etapas NMOR seguidas del sueño MOR. La mayor parte del sueño MOR ocurre después. Los períodos MOR generalmente se vuelven más largos conforme aumenta el tiempo de sueño. El sueño MOR: Durante el sueño de movimiento ocular rápido (MOR), una etapa del sueño que se caracteriza por movimientos oculares rápidos, sueños, elevada actividad 127 cerebral y parálisis muscular, el cerebro se parece más a un coche estacionado con el motor funcionando.



PROBLEMAS DEL SUEÑO El aumento de clínicas que diagnostican y tratan trastornos de sueño, grafica la importancia del sueño y el hecho que éste no sea siempre pacífico y apacible y que cualquier disfuncionalidad debe ser tratada. Los trastornos del sueño varían desde molestos hasta los que amenazan la vida, y se dividen en tres categorías: insomnio, hipersomnias y parasomnias. El insomnio (in, “no”, somnus, “sueño”). Es definida como sueño inadecuado o de poca calidad que se caracteriza por uno o más de los siguientes factores: dificultad para 128 empezar a dormir (insomnio al comienzo del sueño), dificultad para mantener el sueño o despertarse muy temprano por la mañana.

DEFINICIÓN

CLASIFICACIÓN
GENERAL

LIPOTIMIA

ACCIDENTES

ATAQUE
EPILEPTICO

ATAQUE
HISTÉRICO

ALTERACIONES DE LA CONCIENCIA

JEWEL GRAO & ANASTASIA SPALDING



Alteración de la conciencia.

Como se ha señalado, por siglos, las personas han encontrado formas de alterar su conciencia, sea a través del uso de sustancias psicoactivas (alcohol, drogas) o a través de la técnica de la hipnosis. La hipnosis se ha definido como “una interacción social en la que una persona, designada como el sujeto, responde a la sugestión ofrecida por otra persona, designada el hipnotizador, para realizar experiencias que implican alteraciones en la percepción, la memoria y la acción voluntaria”. (Kihlstrom, 1985)

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.

Alteración de la conciencia.

Como se ha señalado, por siglos, las personas han encontrado formas de alterar su conciencia, sea a través del uso de sustancias psicoactivas (alcohol, drogas) o a través de la técnica de la hipnosis. La hipnosis se ha definido como “una interacción social en la que una persona, designada como el sujeto, responde a la sugestión ofrecida por otra persona, designada el hipnotizador, para realizar experiencias que implican alteraciones en la percepción, la memoria y la acción voluntaria”. (Kihlstrom, 1985)

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.

Algunas Disomnias:

El Insomnio: Entendemos por insomnio la dificultad para iniciar, mantener o terminar el sueño. Los insomnios de conciliación suelen ser de origen

psicológico, frecuentemente asociados a ansiedad, depresión o a la ingestión de sustancias deprivadoras de sueño.

Los insomnios de mantenimiento se caracterizan por una fragmentación del sueño, con reducción de su eficacia, sensación de malestar y somnolencia diurna.

Su causa más frecuente son los trastornos orgánicos, incluidos las alteraciones cardíacas, la hipertensión y especialmente la enfermedad de Parkinson. En esta última condición existen dos elementos característicos 1º) Frecuentes despertares provocados por posiciones distónicas dolorosas. 2º) Sueños vívidos, conocidos como REM behavior, en los que el paciente cree estar viviendo sus sueños. Se trataría de un fenómeno diferente a los delirios oníricos de los estados confusionales, donde el estado de sueño REM está incompleto.



Motivación:

es una palabra que procede del término latino “motio” que significa movimiento. 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.

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 que decide, en una situación dada, con qué vigor se actúa y en qué dirección se encauza la energía.