



**Nombre de alumno: Indra Guadalupe Novelo Silva.**

**Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo.**

**Nombre del trabajo: Ensayo de la Unidad III y IV.**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Materia: Psicología General.**

**Grado: 3 Cuatrimestre.**

**Grupo: "A"**

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de Junio de 2023.

## INTRODUCCION

En el presente ensayo podremos analizar y explicar la Naturaleza y Funcionamiento del proceso perceptual, siendo este un procedimiento cognoscitivo por el cual podemos conocer el mundo en una forma sensorial dejando en claro que Las sensaciones son la respuesta directa e inmediata a una estimulación sobre los órganos sensoriales, es decir los cinco sentidos vista, oído, tacto, olfato y gusto, conociendo las sensaciones y la forma de percibir las. Veremos la recepción de la información y el procesamiento de esta, paso a paso para llegar a la formulación del pensamiento, el cual no es más que el reflejo de la percepción y la sensación de cada individuo en el entorno que lo rodea y las experiencias vividas.

Hablaremos también de cómo funciona en el aprendizaje a través de los procesos del pensamiento, y en el uso de la memoria, puesto que es la encargada de codificar, conservar y recuperar la información percibida, ya que la función de la esta es: es proporcionar a los seres humano los conocimientos necesarios para comprender el mundo en el que viven y la solución de problemas a través de las experiencias ya vividas en los individuos.

Analizaremos a su vez los diferentes Tipos de memoria: Memoria sensorial, Memoria a corto plazo, Memoria a largo plazo o memoria diferida, y las funciones de cada una, así como las alteraciones del cerebro, que perjudican a la memoria (Alzheimer o la demencia senil) por mencionar algunas, que destruyen progresivamente las facultades mentales ya sea por la edad o algún otro factor importante.

También hablaremos de los estados de la conciencia, la cual los psicólogos la definen como el conocimiento personal de los sentimientos, sensaciones y pensamientos ya que esta nos permite crear metáforas, concebir posibilidades, expandir nuestra existencia, nos habilita para extraer conclusiones y elaborar nuevos conocimientos a partir de los que ya tenemos.

Sin dejar de lado la inconciencia, que es cuando el individuo no se percata de lo que pasa a su alrededor, los factores que la afectan a la conciencia son varios y pueden ir desde enfermedades cronológicas, accidentes o provocadas por el uso de sustancias nocivas para el organismo como el uso de alcohol y drogas, la hipnosis también puede afectar a la conciencia, tales alteraciones tienen como consecuencia, alteración del pensamiento, pérdida de la noción del tiempo, pérdida de control, cambio de imagen corporal, alteraciones de perspectivas entre otras. Sin dejar atrás la importancia del sueño como estado de la conciencia, recordando que el sueño es un ritmo biológico innato esencial para la supervivencia

En el estado del sueño podemos encontrar diferentes etapas o fases: sueño-vigía: que es la diferencia de estar despierto o dormido, movimiento ocular rápido: el sueño ligero: la primera

fase del sueño, sueño intermedio: entra en un sueño más profundo y se desconecta de su entorno , el sueño profundo: entra en un sueño restaurador y la presión arterial baja, revisando los problemas de sueño los cuales pueden ser desde molestos hasta llegar a atentar con nuestra propia vida, puesto que durante los periodos de sueño es donde el cuerpo y la mente se recuperan, estos periodos de sueño se recomiendan sean entre seis y ocho horas, sin embargo existen los conocidos trastornos o problemas del sueño, algunos de los problemas más comunes son: el insomnio: problemas persistentes para dormirse y para permanecer dormido, hipersomnias: trastorno poco frecuente que causa mucha somnolencia durante el día incluso después de haber dormido bien toda la noche (narcolepsia) y parasomnias: conductas indeseables que ocurren durante el sueño como hablar, llorar, comer, gritar o caminar conocidas como sonambulismo el cual se presenta comúnmente en la etapa de la niñez.

## NATURALEZA DEL PROCESO PERCEPTUAL.

La percepción es un proceso cognoscitivo, una forma de conocer el mundo.

El análisis que aquí se hace de la cognición comenzará con la percepción ya que ésta constituye " el punto donde la cognición y la realidad se encuentran" y es necesario introducir información en nuestra mente antes de que podamos hacer otra cosa con ella.

La percepción es un proceso complejo que depende tanto del mundo que nos rodea, como de quien percibe, se tiene la capacidad de rescatar las propiedades válidas del mundo circundante, a partir de la información sensorial.

Durante la percepción, el conocimiento del mundo se combina con las habilidades constructivas, la fisiología y las experiencias de quien percibe.

Las habilidades constructivas se refieren a ciertas operaciones cognoscitivas que participan de manera prominente en la percepción y registran información; cada mirada parece estar dirigida por una hipótesis con respecto al lugar donde se podrá encontrar información importante, como si se respondiera a preguntas premeditadas.

Como sujetos que perciben, tenemos una constante anticipación de lo que sucederá, basada en lo que se acaba de detectar. La información contenida en cada acto perceptual debe almacenarse en la memoria por algunos momentos, de lo contrario se perdería su aportación.

## SENSACIÓN

Las sensaciones son la respuesta directa e inmediata a una estimulación de los órganos sensoriales. Los cinco sentidos: vista, oído, tacto, olfato y gusto.

Los cinco sentidos clásicos forman los llamados exteroceptores o sentidos abiertos al análisis de la realidad exterior del organismo.

Los otros sentidos: La propiocepción, la interocepción y el equilibrio.

Propiocepción: Es el sentido que nos informa de la posición, orientación y rotación del cuerpo en el espacio, y de la posición y los movimientos de los distintos miembros del cuerpo, merced a las sensaciones cinestésicas; los receptores o terminaciones nerviosas de este sentido están localizados en los músculos, tendones, articulaciones y oído interno.

Interocepción: Informa del correcto funcionamiento de nuestros órganos internos.

El equilibrio: Nos permite conocer la orientación corporal global en cada momento, bien si estamos en reposo, bien en movimiento. Permite ajustar la respuesta motora para mantener el organismo en posición de equilibrio.

## UMBRALES DE LA SENSACIÓN

Umbral absoluto. Es el nivel mínimo o máximo, a partir del cual, un individuo puede experimentar una sensación. Es la barrera que separa los estímulos que son detectados de los que no.

Umbral absoluto mínimo. Es el punto en que es individuo percibe una diferencia entre algo y nada.

Umbral absoluto máximo. Cuando la sensación experimentada por el individuo es tan fuerte que no es percibida de forma completa.

Umbral relativo o diferencial. Este umbral es la diferencia mínima que se puede detectar entre dos estímulos.

## LA PERCEPCIÓN

Si la sensación era un mero proceso receptivo, la percepción es algo más que eso, es el conocimiento de las respuestas sensoriales a los estímulos que las excitan. Por la percepción distinguimos y diferenciamos unas cosas de otras, nuestro ser del mundo, nuestra realidad de las otras cosas. La percepción supone una serie de elementos en los que hay que distinguir:

La existencia del objeto exterior.

La combinación de un cierto número de sensaciones.

La integración de nuevos estímulos percibidos en experiencias anteriores y acumulados en la memoria.

La selección de ciertos elementos de nuestras sensaciones y eliminación de otros.

En el acto perceptivo, el cerebro no sólo registra datos, sino que, además, interpreta las impresiones de los sentidos. En la percepción, la cosa ocurre de otro modo, la respuesta que se da al estímulo viene siempre reestructurada, de tal modo que un mismo fenómeno observado y percibido por distintas personas, reciben respuestas distintas, y es interpretado de modo muy distinto. Por otra parte, como no percibimos sólo por un órgano, sino que recibimos muchos estímulos al mismo tiempo y por distintos órganos, ocurre que la más leve desviación en cualquiera de los órganos puede dar lugar a diferencias profundas en el resultado total de nuestras percepciones.

En toda percepción concurren una serie de eventos y datos dispares que necesitan ser estructurados para poder obtener una información del mundo de fuera. Entre estos datos y elementos distinguiremos tres principales:

**RECEPCIÓN SENSORIAL:** La base de la percepción es la recepción proveniente de los sentidos.

**LA ESTRUCTURACIÓN SIMBÓLICA:** La percepción va siempre ligada a una representación, a un concepto o a una significación.

**LOS ELEMENTOS EMOCIONALES:** Es posible que muchos de nuestras percepciones nos dejen indiferentes, pero la mayoría de ellas van íntimamente ligadas a procesos emocionales propios que generan emociones agradables o desagradables.

Nuestros órganos están constantemente bombardeados por una serie de constantes estímulos, pero no nos percatamos de todos ellos, cosa que por otra parte sería imposible. En cierto modo estamos haciendo una selección de nuestros estímulos y sensaciones, selección en la que intervienen una serie de factores.

Entendemos por factores internos de selección a todos los elementos internos. Podemos establecer:

**Las motivaciones:** Nuestras tendencias, intereses y gustos son un factor importante en la selección de estímulos perceptivos.

**Las experiencias pasadas:** Toda nuestra vida pasada ha estado llena de experiencias y vivencias personales. No es de extrañar su gran influencia en el proceso de nuestras percepciones.

**Las necesidades:** las necesidades personales influyen de manera notable y perceptiva en percepciones si padecemos hambre o sed percibimos, inmediatamente, todos aquellos estímulos.

**El ambiente cultural:** No cabe duda una de las cosas que más modifican nuestras percepciones es nuestro propio ambiente y el grupo social al que pertenecemos.

## FACTORES EXTERNOS DE SELECCIÓN

**La intensidad y tamaño del estímulo:** Cuanto mayor es la intensidad y el tamaño más pronto la percibimos.

**El contraste:** Cada vez que se producen un contraste entre nuestra situación presente y la habitual o una situación nueva, captamos la diferencia.

**La repetición:** La constante en las cosas. Van grabándose en la memoria.

Por lo general, los estímulos que percibimos los conectamos entre sí con las ideas e impresiones que habíamos adquirido en nuestras experiencias anteriores.

Son factores determinantes de las percepciones incorrectas, entre otros, los siguientes:

**Los estímulos camuflados:** Son aquellos que nos llegan confusos o con poca intensidad

**Las percepciones confusas:** Cuando los estímulos son muy débiles y se presentan poco diferenciados

**La brevedad del estímulo:** La brevedad impide su correcta detección.

**Las ilusiones:** No son percepciones auténticas, sino falsas. Esto también tiene lugar cuando los estímulos presentan unas características especiales.

La atención implica concentración en una actividad mental, como la de atender a una explicación oral, la lectura de un párrafo del texto o una conversación. El esfuerzo, energía mental o recursos cognitivos se centran o concentran en el procesamiento de estímulos informativos provenientes de la explicación, el texto u otra persona. Ello implica que de los múltiples estímulos susceptibles de ser percibidos y atendidos se realiza una selección de determinados estímulos específicos auditivos o visuales, excluyendo todos los demás que interfieren el procesamiento de aquellos: ruido exterior, objetos del entorno, dureza del asiento, temperatura, etc.

Disponer de capacidad de atender paralelamente a las conversaciones de varios grupos próximos en una reunión resultaría maravilloso. Pero, no es posible el simultáneo procesamiento de tales informaciones a cierto nivel de profundidad, a nivel de significado, no simplemente a nivel superficial de ciertas características sensoriales,

La atención es, pues, decisiva en la cognición y la acción humana, como responsable de la activación de procesos cognitivos enfocados en determinados estímulos informativos o tareas específicas, constituyendo un “modo disposicional que envuelve a todo el conocimiento, y muy particularmente a la percepción.”

### ATENCIÓN SELECTIVA:

La atención selectiva es la asignación de los recursos atencionales en aquellos momentos en los cuales existen conflictos entre distintas señales. En estas situaciones complejas, se requiere poder inhibir una serie de estímulos mientras que se procesan otros.

La atención selectiva puede trabajar en tres ámbitos distintos:

**Atención selectiva espacial:** la cual facilita el procesamiento de aquellos estímulos los cuales se encuentran en un espacio determinado.

**Atención selectiva en el objeto:** donde el marco de referencia atencional es un objeto para, de esta forma, procesar de manera adecuada todas las características de este.

**Atención selectiva temporal:** se considera una habilidad del ser humano que nos permite utilizar la información acerca de intervalos temporales para optimizar la detección de la información importante.

A la hora de identificar los estímulos importantes, las personas podemos hacerlo de dos formas distintas, mediante la orientación abierta y la orientación encubierta. Por lo que respecta a la primera, son necesarios los movimientos oculares para fijar nuestra mirada sobre el estímulo deseado, sin embargo, en la encubierta no es necesaria cambiar la posición de la cabeza o de los ojos. Por ello existen una serie de ventajas de la encubierta frente la abierta. A la hora de explicar el funcionamiento de la atención selectiva podríamos hacer uso de una metáfora conocida como foco de luz. Para ello hay que imaginar la atención como el foco de luz emitido por una linterna, donde la zona que queda iluminada es la que sería procesada de una manera más rápida y fácil, mientras que la zona oscura quedaría inhibida. El funcionamiento de la atención selectiva no se trata de un proceso unitario, sino que en él participa un conjunto de diferentes mecanismos que trabajan de manera coordinada.

## PENSAMIENTO

Definir esta actividad mental es prácticamente establecer las características de su funcionamiento, debido a que el pensamiento es por definición una facultad o función sumamente compleja y esencial para el normal desenvolvimiento de la actividad humana. La finalidad esencial que podríamos establecer para esta actividad es la de establecer relaciones y conexiones significativas entre los datos psíquicos. A través de dicha actividad, se faculta la posibilidad de dotar de sentido los hechos, analizarlos, clasificarlos, comprender sus causas, reflexionar acerca de posibles acciones anticipatorias. Estos contenidos hacen referencia a los materiales con los cuales trabaja el pensamiento. Pueden consistir en imágenes, ideas, determinadas vivencias, etc.

## FASES O CICLOS TÍPICOS DEL PROCESO DE PENSAMIENTO:

- 1) Surgimiento del problema. Un determinado problema es el aguijón punzante que moviliza y pone en acción las herramientas del pensamiento para actuar en función de su resolución.
- 2) persona o las personas. En general se comportan o sienten en forma típica tal conducta o tal sentimiento?
- 3) Planteamiento del tema central. Para tales cuestionamientos pueden aparecer una o algunas ideas directrices, las cuales orientan el curso del pensamiento.

- 3) Deliberación. poder pesar sobre la balanza los pros y los contras de una situación
- 4) Formulación de conclusiones. Claro está que dicho acto fuerza a una situación por demás conflictiva, puesto que compele a adoptar y tomar partido muchas veces por determinadas instancias.

## MEMORIA

La función principal de la memoria es proporcionar a los seres humano los conocimientos necesarios para comprender el mundo en el que viven. La memoria conserva y reelabora los recuerdos en función del presente y actualiza nuestras ideas, planes y habilidades en un mundo cambiante.

Existe una memoria implícita, que comprende los hábitos, la sensibilización y el condicionamiento clásico, y también las destrezas perceptivas y motoras, está la memoria explícita que incluye los recuerdos conscientes sobre personas, lugares, objetos y acontecimientos.

La memoria humana se puede investigar desde el punto de vista neuropsicológico (estructuras cerebrales asociadas a la memoria), o desde el psicológico (memoria como estructura o proceso mental). Desde este segundo punto de vista, podríamos considerar a las personas como procesadores de información, que de una forma análoga al ordena, codifican, conservan y recuperan la información.

La investigación neuropsicológica demuestra que la memoria no es unitaria, sino que se compone de varios sistemas interconectados y con distintos propósitos.

El problema de la memoria es que no siempre se comporta como quisiéramos y, a veces, sigue su propio programa: guarda información que no necesitamos y, como si quisiera incordiarnos, olvida cosas que nos gustaría recordar.

A medida que se alarga la existencia humana, la fragilidad de la memoria se hace más evidente. Los trastornos del cerebro como el Alzheimer o la demencia senil que destruyen progresivamente las facultades mentales, están aumentando en nuestra sociedad.

El conocimiento de los mecanismos de la memoria y su funcionamiento requiere una investigación multidisciplinar.

En la actualidad se investiga la memoria desde campos tan diversos como la neurobiología, la psicología, las ciencias cognitivas, la historia o la literatura.

Tipos de memoria

1. Memoria sensorial
2. Memoria a corto plazo
3. Memoria a largo plazo o memoria diferida

Memoria implícita o no declarativa. Almacena de modo inconsciente. Aparece en el entrenamiento de capacidades reflejas motoras o perceptivas

Memoria explícita o declarativa.

La memoria explícita se clasifica a su vez en dos tipos: memoria episódica y semántica.

Memoria episódica. Es el recuerdo de sucesos específicos, que pueden ser asignados a un momento concreto en el tiempo. Permite almacenar y recordar acontecimientos de nuestra vida

## MEMORIA RETRÓGRADA Y MEMORIA ANTERÓGRADA

Esta diferencia se utiliza al hacer referencia a los recuerdos en relación al momento de codificación respecto a una lesión cerebral. La información adquirida en momentos previos a la lesión es la memoria retrógrada, la presentada para su aprendizaje tras la lesión es la memoria anterógrada.

La memoria implica un conjunto de estructuras cerebrales y procesos que permiten fijar, guardar y recuperar múltiples informaciones, un sistema de almacén de información necesita atención, codificar o registrar información, almacenarla y poder recuperar o acceder a esa información.

Todo lo que aprendemos se registra en el encéfalo produciendo cambios en el tamaño, forma, funcionamiento químico y conexión entre neuronas. Cuando repasamos un tema o practicamos algún procedimiento adquirido previamente, se fortalecen las antiguas conexiones.

Desde principios del siglo pasado se ha intentado localizar en el encéfalo el área donde se ubica la memoria, sin embargo, las investigaciones recientes muestran que no existe una única zona que se corresponda exactamente con el almacén de la memoria, sino que en el proceso de memorización se ponen en juego diversas áreas interconectadas, cada una de ellas especializada en el almacenamiento de ciertos recuerdos:

- 1) La memoria a corto plazo parece localizarse en la corteza prefrontal y en el lóbulo temporal.
- 2) La memoria semántica se localiza en los lóbulos frontal y temporal de la corteza.
- 3) La memoria episódica también se encuentra en los lóbulos frontal y temporal, aunque situada en partes diferentes de estas estructuras.

- 4) La memoria procedimental parece localizarse en el cerebelo y en la corteza motora.
- 5) El hipocampo se vincula con la memoria episódica y con la transferencia de datos desde la memoria a corto plazo.
- 6) La amígdala se relaciona con la memoria emocional.

## ESTRUCTURA Y FUNCIONAMIENTO DE LA MEMORIA

Los psicólogos tratan de explicar y comprender cómo la memoria, que es una función cerebral superior, registra los sucesos como recuerdos y cómo asociamos unos recuerdos con otros.

Richard Atkinson y Richard Shiffrin desarrollaron la teoría multialmacén de la memoria, y reconocieron tres sistemas de memoria que se comunican e interactúan entre sí:

Memoria sensorial (MS): Registra las sensaciones y permite reconocer las características físicas de los estímulos.

Memoria a corto plazo (MCP): Guarda la información que necesitamos en el momento presente.

Memoria a largo plazo

(MLP): Conserva nuestros conocimientos del mundo para utilizarlos posteriormente. Es nuestra base de datos permanente.

Estas estructuras no son fijas, sino etapas sucesivas del procesamiento de la información, la cual, después de llegar a la memoria a largo plazo, se puede recuperar y utilizar.

Aunque existe un flujo permanente de información entre las tres etapas, todavía desconocemos si implican áreas diferentes del cerebro

## ESTADOS DE LA CONCIENCIA.

La cronobiología se encarga del estudio de los ritmos circadianos, los cuales son cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo diario y que responden, principalmente, a la luz y a la oscuridad en el ambiente de un organismo.

Las funciones corporales que oscilan durante las 24 horas son el sueño/vigilia, la temperatura corporal, secreciones hormonales, la excreción urinaria de potasio, la secreción gástrica y secreción ácida renal.

El ritmo circadiano de sueño-vigilia está relacionado con la luz e implica dormir por la noche y estar despierto durante el día. Este ciclo está determinado y regulado por moléculas específicas de interacción intercelular (relojes biológicos).

El equilibrio neuroquímico que ocurre durante el sueño permite la regulación de procesos cognitivos reflejados en el aprendizaje, la memoria, estados de atención y que tienen

influencia en la toma de decisiones y resolución de problemas. Por lo tanto, el sueño como estado fisiológico tiene un rol crucial sobre la función cerebral y la cotidianidad del individuo.

La comprensión de la conducta permite el estudio de los procesos fundamentales: el funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso, y la percepción del entorno.

Corresponde, ahora, analizar los cambios en la conciencia, término de difícil definición, pero fundamental en el estudio de la psicología.

## LA CONCIENCIA.

Siempre ha resultado complicado definir el concepto de conciencia la ciencia no tiene medios para estudiar algo que carece de materia o de cualquier tipo de fuerza o energía medible.

La conciencia nos permite crear metáforas, concebir posibilidades, expandir nuestra existencia. Nuestra representación simbólica de la realidad nos habilita para extraer conclusiones y elaborar nuevos conocimientos a partir de los que ya tenemos.

La conciencia existe en nuestra voz interior que nos hace preguntarnos de dónde venimos, por qué estamos aquí y qué futuro podemos crear. Permite que demos un significado a nuestras emociones y nos anima a comprendernos para alcanzar la felicidad.

Los psicólogos definen a la conciencia como el conocimiento personal de los sentimientos, sensaciones y pensamientos.

A menudo, las personas participan en conductas cotidianas sin estar completamente alerta de ellas, esto es, ocurren fuera de la conciencia. En otras ocasiones, las personas suelen fantasear mientras están despiertas, produciéndose el estado de la conciencia conocido como ensoñación. La experiencia de la ensoñación es diferente a la conciencia de vigilia normal y por esa razón se le conoce como “estado alterado de la conciencia”.

La conciencia garantiza un proceso continuo de información y adaptación entre nuestro yo subjetivo, nuestro sistema nervioso y nuestro entorno perceptivo.

Además, suele diferenciarse entre conciencia sensorial o primaria (seguramente habitual en el mundo animal) y conciencia de nivel superior o metacognición (ser conscientes de nuestra conciencia), que se cree única en la raza humana. Es necesario un cierto nivel de conciencia para poder experimentar sentimientos.

Pero sigue siendo una incógnita para la ciencia cómo surge la conciencia a partir de un órgano físico, el cerebro, compuesto de células activadas mediante impulsos eléctricos

que crean recuerdos vívidos, pensamientos abstractos o sentimientos tan variados y confusos como el amor, la ira o la tristeza. Cómo construye imágenes mentales, acumula recuerdos, crea emociones o clasifica la realidad.

## 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.

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.

Los estados donde no hay conciencia son el coma y el sueño profundo.

1- Nivel de alerta:

En el primer nivel de alerta están los pacientes vegetativos. Los pacientes están despiertos, despiertan del coma, pero no muestran interacción “voluntaria” con el ambiente. Estos pacientes tienen sus ojos completamente abiertos, pero, por definición, no son conscientes de sí mismos ni de su alrededor. Suelen hacer muecas, llorar o sonreír, aunque nunca en contingencia a estimulación externa; mueven los ojos, cabeza y extremidades de forma automática y sin sentido.

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

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.

El reloj interno del ser humano se ubica en el núcleo supraquiasmático (NSQ), un grupo de neuronas del tamaño de una cabeza de alfiler ubicadas en el hipotálamo.

Estas neuronas reciben información acerca de la luz y la oscuridad desde los ojos y sus rutas nerviosas.

La temperatura corporal del cuerpo de 36.5° C fluctúa de media a un grado en el curso del día. El ritmo circadiano de 24 horas de la temperatura corporal está controlado por el NSQ. La temperatura corporal se relaciona con el nivel de alerta y el ciclo sueño-vigilia. Los ciclos sueño-vigilia y de temperatura corporal normalmente están sincronizados. Sin embargo, cuando no se cuenta con indicadores de tiempo o cuando se viaja a través de varios husos horarios o se cambia turnos laborales, esos ciclos pueden desacoplarse y causar fatigas como la fatiga y la somnolencia.

## **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.

El sueño es un ritmo biológico innato esencial para la supervivencia, de ahí la importancia de su estudio.

Mucho de lo que se sabe acerca del sueño se deriva de las investigaciones realizadas en laboratorios del sueño desde la segunda guerra mundial.

El descubrimiento más importante en el estudio del sueño fue la observación de los ojos de las personas al dormir. Un equipo de investigación colocó electrodos junto a los ojos de la gente que dormía, para efectuar un registro continuo de los períodos durante los cuales los ojos se movían repetidamente, los investigadores acuñaron el término movimiento ocular rápido (MOR) para describir este fenómeno.

Cuando las personas se despiertan del sueño MOR, las personas tienen altas probabilidades de reportar sueños. Aunque el sueño MOR se equiparó con soñar, los sueños no se restringen al sueño MOR, pues el sueño tiene varias etapas que serán materia de nuestro estudio.

### **Hábitos de sueño: los búhos y las alondras.**

En Psicología se suele clasificar los hábitos de sueño de las personas, utilizando analógicamente los ejemplos de búhos y alondras. Estas diferencias reflejan distintos ciclos

de sueño-vigilia y de temperatura. Estas diferencias fisiológicas entre los seres humanos influyen en los tiempos de estudio que cada uno prefiere, la actividad interpersonal, la salud y otros aspectos en la vida de las personas.

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.

**Etapa 1: Sueño ligero.** Respiración más irregular. Músculos más relajados. Puede desencadenarse una contracción muscular refleja: espasmo hípico (sueño). La persona que despierta en esta fase, puede decir que estaba dormida o despierta.

**Etapa 2: El sueño se hace más profundo.** La temperatura del cuerpo desciende más. El EEG incluye husos del sueño (ráfagas cortas de actividad de ondas cerebrales distintivas). Los usos marcan los límites del sueño.

**Etapa 3: Aparece una nueva onda cerebral:** Delta, que es grande y lenta. Su presencia señala un sueño más profundo y mayor pérdida de conciencia.

**Etapa 4: Sueño a nivel más profundo.** Usualmente, se alcanza luego de una hora. Las ondas cerebrales son Deltas puras, se llega a un nivel de inconciencia. La persona despertará en esta fase confundida.

Después de estar algún tiempo en la Etapa 4, el durmiente regresa (a través de las etapas 3 y 2) a la etapa 1.

Durante la noche, ocurren cambios entre el sueño más profundo y el más ligero.

El ciclo del sueño sigue un patrón bastante consistente a lo largo de una noche y de una persona a otra.

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 cerebral y parálisis muscular, el cerebro se parece más a un coche estacionado con el motor funcionando.

El sentido común dice que las personas duermen para restaurar sus fatigados cuerpos, pero esta noción es difícil de conciliar con ciertos hechos. Si se pasa la mayor parte del día en la cama, de todas maneras, se dormirá en la noche, aun cuando el gasto de energía y el desgaste del cuerpo haya sido mínimo. Intentar responder a la pregunta, para qué se duerme, han llevado a los investigadores a realizar estudios de privación del sueño en personas y animales y ver qué sucede.

La respuesta a ello está en los micro sueños, que son breves períodos de sueño de hasta treinta segundos que se infiltran en períodos de vigilia. A medida que el período de privación del sueño aumenta, los micro sueños se vuelven más frecuentes y más largos, por lo tanto, la privación total del sueño no ocurre por mucho tiempo en los seres humanos. Aunque los micro sueños no pueden compensar todo el sueño perdido, revelan cuán poderosa es la necesidad de sueño en las personas, sobre todo cuando se intenta postergarla por períodos prolongados.

## PROBLEMAS DEL SUEÑO

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 empezar a dormir (insomnio al comienzo del sueño), dificultad para mantener el sueño o despertarse muy temprano por la mañana.

**Hipersomnias.** Trastornos del sueño que se caracterizan por la excesiva somnolencia durante el día. Incluyen la narcolepsia (narce, “soporífero”; lepsis, “ataque”) que se caracteriza por que la persona siente un estado de somnolencia todos los días, sin importar la cantidad de sueño nocturno y la apnea del sueño (palabra griega que significa “ausencia de respiración”) que es una condición seria que potencialmente amenaza la vida, en la que el flujo de aire hacia los pulmones se detiene al menos 10 segundos y en ocasiones no comienza de nuevo sino, hasta después de un minuto o más.

**Parasomnias.** Son conductas del sueño indeseables y/o perturbadoras, distintas del insomnio y las hipersomnias, que ocurren exclusivamente durante el sueño o que empeoran en el sueño. Este diverso grupo de trastornos va desde mojar la cama hasta las pesadillas, pasando por el sonambulismo narcolepsia

## 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”.

**Uso de sustancias psicoactivas.** Las sustancias psicoactivas son drogas que afectan la conciencia, la percepción, el estado de ánimo y la conducta. Su uso excesivo y regular conduce al abuso o la dependencia de sustancias.

## CONCLUSIÓN

Basados en el siguiente ensayo podemos concluir en la relación que hay en los procesos de la naturaleza y funcionamiento perceptual van aunados a los procesos sensoriales los cuales son los que percibimos a través de los cinco sentidos, y aprendemos del mundo que nos rodea pasando por las etapas necesaria para llegar a los procesos del pensamiento el cual nos permite procesar la información para poder guardarla en la memoria la cual deberá organizar y archivar dicha información para en un momento en el cual se nos presente algún problema no tengamos inconvenientes para acusar a dicha información y vasados en sensaciones, percepciones, pensamientos y experiencias pasadas poder resolver el problema y de esta forma ir creando una conciencia que nos habilita para extraer conclusiones y elaborar nuevos conocimientos a partir de los que ya tenemos, sin embargo también es sabido que dicha conciencia puede ser afectada por varios factores tanto naturales como externos; entre los naturales podemos encontrar las enfermedades que van deteriorando la conciencia a partir de la afectación directa al cerebro como el Alzheimer o la demencia senil también encontramos perdida de la conciencia en pacientes en estado vegetativo y en estado de coma los cuales están presentes pero pueden interactuar con el entorno, otra forma de alteración de la conciencia la encontramos en la hipnosis, la cual es una interacción social en la que la persona designada como el sujeto responde a la sugestión ofrecida por otra persona designada como el hipnotizador para realizar experiencias que implican alteraciones a la percepción la memoria y a la acción voluntaria, otra forma de alterar la conciencia es el uso de alcohol y sustancias psicotrópicas de las cuales las características más comunes de alteración de la conciencia son; alteración del pensamiento, perdida de la noción del tiempo, perdida del control, cambios en la expresión de emociones, cambio de la imagen corporal, alteración de lo que percibimos sensación de incapacidad para describir algo, sensación de rejuvenecimiento e hipersugestionabilidad. Tomando en cuenta que un proceros importante el sueño como estado de la conciencia ya los seres humanos pasamos casi una tercera parte de nuestras vidas durmiendo debido a los ritmos biológicos los cuales se basan en la cronobiología que se encarga de el estudio de los ritmos circadianos, los cuales son cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo diario y que responden principalmente a la luz y la oscuridad en el ambiente de un organismo al igual que la conciencias también el sueño tiene sus alteraciones las cuales se presentan como insomnio , hipersomnias y parasomnias los cuales pueden ir desde simples molestias ocasionales, hasta llegar a tentar con nuestras vidas,

puesto que los seres humanos necesitan de periodos de sueños de seis a ocho horas como mínimo para lograr llevar todos los procesos celulares y biológicos.

## FUENETES BIBLIOGRAFICAS

Antología de Psicología General de la UDS del tercer cuatrimestre de la Licenciatura en Psicología.

- 1.- Arango, S. (2009). Los ritmos circadianos y la productividad laboral. El cuaderno. Escuela de Ciencias Estratégicas. Vol 3 N° 5. P. 39-57 (2009). Medellín Colombia.
- 2.- Arana, J., Meilán, J., Pérez, E. (2006). El concepto de psicología. Entre la diversidad conceptual y la conveniencia de unificación. Apreciaciones desde la epistemología. Revista Intercontinental de Psicología y Educación 2006 3.-Baron, R. (1997). Psicología. 3a Ed. México: Prentice Hall, Hispanoamérica, SA.
- 4.-Coon, D. (2005). Fundamentos de Psicología. 10a Edición. Thomson editores.
- 5.- Davis, S. & Palladino, J. Psicología. 5a Ed. México: Pearson Educación de México.
- 6.- De la Fuente, J. (2004). Perspectivas recientes en el estudio de la motivación: La teoría de la orientación a la meta. Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa .
- 7.- Morris, C. (2005). Introducción a la Psicología. 7a Edición. Prentice Hall Hispanoamericana.
- 9.- Myers, D. (2007). Psicología. Médica Panamericana. 7a Edición.
- 10.- Mira y López, E. (1969). Manual de psicología general. Buenos Aires: Kapelusz.
- 11.-Myers, D. G. (2005). Psicología. Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana.
- 12.- Obiols, J. E. (Ed.) (2008). Manual de psicopatología general. Madrid: Biblioteca Nueva.
- 13.- Palmés, F. M. (S. J.) (1936). Psicología (2ª ed.). Madrid: Razón y Fe.
- 14.- Papalía, D. & Wendkos, R. (1990). Psicología. México: Programas Educativos.
- 15.- Real Academia Española (2001). Diccionario de la Lengua Española (22ª ed.). Madrid.
- 16.- Roudinesco, E. & Plon, M. (1998). Diccionario de psicoanálisis (1ª ed.). México: Paidós.
- 17.- Sánchez-Barranco Ruiz, A. (1996). Historia de la psicología. Sistemas, movimientos y escuelas. Madrid: Pirámide. 140
- 18.- Santamaría, C. (2004). Historia de la psicología. Barcelona: Ariel.
- 19.- Scharfetter, Ch. (1988). Introducción a la psicopatología general. (3ª ed.) Madrid: Ediciones Morata.
- 20.- Vezzetti, H. (1996). Los estudios históricos de la psicología en la Argentina. Cuadernos Argentinos de historia de la psicología (Vol. 2).

Gran Diccionario Enciclopédico Ilustrado En Ocho Tomos Selecciones – Del Reader's Digest. 1974