



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS.**

ENSAYO

ESTADOS DE LA CONCIENCIA

Alumna:

Lic. Erika Noemí Alemán Rodríguez

Requerido por:

LIC.LUIS ANGEL GALINDO ARGUELLO

Asignatura:

PSICOLOGIA GENERAL

Licenciatura en Psicología

Frontera Comalapa Chiapas, Junio de 2023

Introducción

La percepción es un proceso cognoscitivo fundamental que nos permite conocer y comprender el mundo que nos rodea. Es a través de la percepción que podemos recibir información sensorial y procesarla en nuestra mente para darle significado y tomar decisiones basadas en ella. De hecho, la percepción se considera como el punto de encuentro entre la cognición y la realidad, y se considera la actividad cognoscitiva más elemental a partir de la cual emergen todas las demás.

La percepción es un proceso complejo que depende tanto del entorno en el que nos encontramos como de quien percibe. Como observadores, tenemos la capacidad de extraer las propiedades relevantes del mundo circundante a partir de la información sensorial que recibimos. Aunque no siempre somos conscientes de ello, constantemente analizamos los patrones cambiantes a medida que nos desplazamos en nuestro entorno. Observamos y estudiamos las formas, figuras, colores e iluminación en diversas condiciones para comprender mejor su naturaleza.

Cuando nos movemos y exploramos el entorno, nuestras miradas parecen estar dirigidas por hipótesis sobre dónde encontrar información relevante. Cada mirada está impulsada por preguntas premeditadas, aunque generalmente sean bastante generales. Estas preguntas preparan nuestra mente para procesar un tipo específico de información. Por ejemplo, al observar a nuestra mascota, podemos hipotetizar que está durmiendo al ver el movimiento rítmico de su estómago y luego confirmar esta suposición al observar sus ojos cerrados y su cuerpo inmóvil.

Como sujetos perceptuales, constantemente anticipamos lo que sucederá en función de lo que hemos detectado previamente. La información percibida en cada acto perceptual se almacena en la memoria por un breve período de tiempo, de lo contrario, se perdería su contribución. A medida que redirigimos nuestros esfuerzos de detección y registramos nuevo material, los datos de nuestras exploraciones sucesivas se combinan gradualmente. Es importante tener en cuenta que no somos conscientes de que solo se nos muestra una representación parcial de la escena y de que solo aceptamos una pequeña cantidad de los detalles y claves disponibles. Las habilidades constructivas incluyen estas operaciones de hipótesis, anticipación, muestreo, almacenamiento e integración.

Además de comprender la percepción desde una perspectiva cognitiva, también es relevante considerar su relación con otros aspectos de nuestra vida diaria. Por ejemplo, la cronobiología es el campo de estudio de los ritmos circadianos, que son cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo diario en respuesta a la luz y la oscuridad en nuestro entorno. Estos ritmos circadianos afectan funciones corporales como el sueño/vigilia, la temperatura corporal, las secreciones hormonales, la excreción urinaria de potasio, la secreción gástrica y la secreción ácida renal.

El ritmo circadiano de sueño-vigilia, en particular, está relacionado con la luz y supone dormir por la noche y estar despiertos durante el día. Este ciclo está determinado y regulado por relojes biológicos y moléculas específicas de interacción intercelular. El sueño es un proceso reversible y una necesidad básica biológica y fisiológica que implica cambios en nuestros estados de conciencia y alerta. Además, el sueño interactúa con otros ciclos circadianos y desempeña un papel fundamental en la regulación de procesos cognitivos como el aprendizaje, la memoria, los estados de atención, la toma de decisiones y la resolución de problemas.

En resumen, la percepción es un proceso cognoscitivo esencial que nos permite conocer y comprender el mundo que nos rodea. Depende tanto del entorno como de quien percibe, y se basa en la interacción entre la información sensorial, el conocimiento previo, las habilidades constructivas y las experiencias individuales. Además, la percepción está estrechamente relacionada con otros aspectos de nuestra vida diaria, como los ritmos circadianos y el sueño. El estudio de la percepción y sus mecanismos subyacentes nos proporciona una comprensión más profunda de cómo interactuamos con el mundo y cómo nuestros procesos cognitivos influyen en nuestra experiencia y comportamiento.

Desarrollo

Estados de la conciencia

La cronobiología es un campo de estudio que se encarga de analizar los ritmos circadianos, que son cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo diario y responden principalmente a la luz y la oscuridad en el ambiente de un organismo. Estos ritmos están presentes en diversas funciones corporales, como el sueño/vigilia, la temperatura corporal, las secreciones hormonales, la excreción urinaria de potasio, la secreción gástrica y la secreción ácida renal. Uno de los ritmos circadianos más estudiados es el ciclo de sueño-vigilia, el cual está estrechamente relacionado con la luz y consiste en dormir durante la noche y estar despierto durante el día. Este ciclo está determinado y regulado por moléculas específicas de interacción intercelular, conocidas como relojes biológicos.

La conciencia es el conocimiento que el ser humano tiene sobre su propia existencia, de sus estados y de sus actos. (Taylor, 2020). La conciencia tiene un código o normas de obligaciones y la capacidad de emitir señales o vigilar. (Cayuela, 2014). Los psicólogos, filósofos y teólogos tienen varias definiciones y descripciones de lo que llamamos conciencia. La conciencia debe educarse, programarse, con relación a una cosmovisión y conjunto de valores desarrollados críticamente. El estado de la conciencia se refiere al conocimiento que poseemos del mundo que nos rodea. Estas definiciones nos amplían de forma más detallada la definición de conciencia. En el mundo de la teología un concepto que también se estudia es el dispensacionalismo y está dividida en etapas en la creación del ser humano. Inocencia, conciencia, gobierno humano, promesa, ley, gracia y reino milenial. Sin embargo, en la dispensación de la conciencia, la define como el testigo dentro del hombre que le ordena hacer lo que él considera correcto y no hacer lo incorrecto, la conciencia no nos enseña lo que está bien o mal, pero nos estimula a hacer lo que se nos ha enseñado que es lo justo. (Ryner, 1984).

El estado normal de la conciencia es el estado normal de vigilia. Cualquier cambio cualitativo del estado normal es un estado de conciencia alternativo o alterado. La conciencia es vital en la vida de los individuos, esta nos distingue de los animales, a estos se les puede enseñar que hagan o no hagan ciertas cosas, pero no lo hará por que tenga conciencia, un naturalista dijo: me suscribo sin reservas a la opinión de esos escritores que afinan que, todas las diferencias entre hombres y los animales inferiores, en el sentido de conciencia es en alto grado el mas

importante. en el sentido esta sintetizado en la palabra corta, pero imperiosa “debes” tan plétórica de sentido. Es el mas noble de todos los atributos del hombre. (Pearlman, 1992).

La conciencia es un concepto complejo que ha resultado complicado de definir. Proviene del término latino "conscientia", que significa "con conocimiento". La ciencia se enfrenta al desafío de estudiar algo que carece de materia, fuerza o energía medible. A lo largo del tiempo, la idea de conciencia ha evolucionado en paralelo con el desarrollo de la psicología y la neurofisiología, en conjunto con la filosofía. Mientras que esta última ha enfatizado el aspecto subjetivo, las disciplinas científicas se han centrado en el comportamiento y las propiedades fisiológicas. Cada campo de estudio ha ofrecido definiciones arbitrarias según su ámbito de investigación.

La evolución del estudio de la conciencia ha sido influenciada por la biología evolutiva, que es fundamental en las ciencias de la vida y, por ende, en las neurociencias. Sin embargo, el surgimiento de la conciencia durante la evolución sigue siendo poco claro. A medida que la teoría de la evolución comenzó a reemplazar las explicaciones religiosas y las doctrinas de la Ilustración sobre la singularidad de la conciencia humana, se hizo evidente que la conciencia debía haber aparecido en algún punto durante la evolución, probablemente antes de la especie *Homo sapiens*.

Los estados de la conciencia se pueden analizar desde dos grandes componentes: el nivel de alerta y el contenido de la conciencia. El nivel de alerta se refiere al estado de conciencia en sí, mientras que el contenido de la conciencia implica la percepción del entorno y de uno mismo.

El estado normal de conciencia está asociado a la mayor parte de las horas de vigilia. Sin embargo, existe una gran variabilidad individual en la experiencia de esta normalidad, que también puede verse afectada por el transcurso del tiempo, el entorno físico y la cultura a la que se pertenece.

En cuanto al contenido de la conciencia, en el primer nivel o estado de conciencia se establece una diferencia entre dirigir la atención hacia el exterior, hacia el ambiente, y dirigirla hacia el interior, hacia uno mismo (autoconciencia).

En el primer nivel o estado de conciencia, cuando alguien está alerta pero no consciente, el organismo experimenta percepciones, sensaciones, pensamientos, entre otros, pero no es consciente de esta experiencia. El individuo está completamente inmerso en la experiencia y actúa de manera automática en su entorno.

El siguiente nivel o estado de conciencia es la "autoconciencia", que se refiere a la capacidad de ser el objeto de nuestra propia atención. Esto ocurre cuando dirigimos nuestra atención hacia nuestro mundo interno y nos convertimos en observadores reflexivos de nosotros mismos.

Finalmente, existe un último nivel de conciencia conocido como "meta-autoconciencia", que implica ser consciente de que uno es autoconsciente. Este nivel representa una extensión lógica del nivel previo. Mientras que una persona con autoconciencia diría "tengo hambre", alguien con meta-autoconciencia diría "soy consciente de que tengo hambre".

En resumen, la cronobiología se encarga del estudio de los ritmos circadianos, mientras que la conciencia es un concepto complejo que ha evolucionado a lo largo del tiempo y que todavía plantea desafíos para su comprensión. Los estados de la conciencia pueden ser analizados en términos de nivel de alerta y contenido de la conciencia, y existen diferentes niveles de autoconciencia que van desde la mera experiencia hasta la reflexión sobre la propia experiencia.

El sueño es un fenómeno fundamental en la vida de los seres humanos, ocupando aproximadamente un tercio de nuestro tiempo total. Durante mucho tiempo, ha sido objeto de investigación y estudio debido a su importancia en nuestra salud y bienestar. A medida que los investigadores desentrañan los misterios del sueño, se han identificado diversas características que lo definen y lo hacen esencial para nuestra supervivencia.

Una de las características más destacadas del sueño es su naturaleza cíclica y la presencia de diferentes etapas a lo largo de la noche. La primera etapa del sueño es conocida como sueño ligero. En esta etapa, la respiración se vuelve más irregular y los músculos del cuerpo se relajan. Es común experimentar espasmos musculares reflejos, conocidos como espasmos hípnicos, durante esta etapa. Si una persona se despierta en esta fase, puede sentirse confundida y tener dificultades para distinguir si estaba dormida o despierta.

A medida que avanzamos a la etapa 2, el sueño se vuelve más profundo. La temperatura del cuerpo comienza a descender y se observan en el electroencefalograma (EEG) patrones de ondas cerebrales llamados husos del sueño. Estos husos son ráfagas cortas y distintivas de actividad cerebral y marcan los límites del sueño en esta etapa.

La etapa 3 se caracteriza por la aparición de ondas cerebrales lentas y de mayor amplitud, conocidas como ondas delta. La presencia de estas ondas señala un sueño aún más profundo y una mayor pérdida de conciencia.

La etapa 4 representa el sueño más profundo, y generalmente se alcanza aproximadamente una hora después de quedarse dormido. Durante esta etapa, las ondas cerebrales consisten principalmente en ondas delta puras, y se alcanza un nivel de inconciencia más profundo. Si una persona se despierta en esta fase, puede sentirse desorientada y confundida al principio.

En conclusión, el sueño es un fenómeno complejo con características distintivas. Las diferentes etapas del sueño, desde el sueño ligero hasta el sueño MOR, ofrecen una comprensión más profunda de los procesos biológicos y fisiológicos que ocurren durante el periodo en que los humanos están dormidos. A medida que continuamos investigando y comprendiendo mejor el sueño, también aumentamos nuestro conocimiento sobre su importancia para la salud y el bienestar general de las personas.

Los trastornos del sueño se dividen en tres categorías principales: insomnio, hipersomnias y parasomnias. El insomnio se caracteriza por la dificultad para iniciar o mantener el sueño, o despertarse temprano en la mañana. Puede estar asociado con diversos factores, como el estrés, la ansiedad, la depresión o el consumo de sustancias. El insomnio afecta negativamente la calidad del sueño y puede tener un impacto significativo en el bienestar general de una persona. Por otro lado, las hipersomnias se caracterizan por una excesiva somnolencia durante el día. La narcolepsia es un ejemplo de hipersomnias, en la cual una persona experimenta una somnolencia extrema a diario, independientemente de la cantidad de sueño nocturno que haya tenido. La apnea del sueño es otro trastorno de hipersomnias grave que puede amenazar la vida de las personas. En la apnea del sueño, el flujo de aire hacia los pulmones se detiene repetidamente durante el sueño, lo que puede llevar a una falta de oxígeno y otros problemas de salud. Las parasomnias son conductas no deseadas o perturbadoras que ocurren durante el sueño. Estos trastornos van desde el sonambulismo y las pesadillas hasta la enuresis (mojar la cama). Las parasomnias son más comunes en niños y pueden ser el resultado de la inmadurez del sistema nervioso en esa etapa de la vida. La alteración de la conciencia también ha sido objeto de estudio y tratamiento a lo largo de los siglos. Las personas han buscado formas de alterar su conciencia a través del uso de sustancias psicoactivas, como el alcohol y las drogas, así como mediante técnicas como la hipnosis. La hipnosis se define como una interacción social en la que una persona responde a la sugestión de otra para experimentar alteraciones en la percepción, la memoria y la acción voluntaria.

La motivación es un aspecto fundamental en nuestras vidas, ya que nos impulsa a actuar y nos proporciona la energía necesaria para alcanzar nuestros objetivos. Procede del término latino

"motio", que significa movimiento, y es precisamente esta fuerza interna la que nos mueve hacia adelante.

La motivación está compuesta por una combinación de procesos intelectuales, fisiológicos y psicológicos que determinan la intensidad y dirección de nuestra conducta en una situación determinada. Es el motor que nos impulsa a actuar de una manera específica y nos orienta hacia una meta o fin.

Existen diversos tipos de motivos que nos impulsan a actuar. Estos pueden ser desde necesidades fisiológicas básicas como el hambre o el sueño, hasta motivos más complejos y profundos como el deseo de ser ingeniero en telecomunicaciones, alpinista, carpintero o maestro. Todo lo que hacemos está motivado por algo, y ese algo es lo que llamamos motivo.

Los motivos son las necesidades, deseos e intereses que activan nuestro organismo y dirigen nuestra conducta hacia una meta. Pueden ser desencadenados por diferentes estímulos, ya sean de naturaleza corporal, ambiental, cognitiva o emocional. Un estímulo puede ser desde una señal en el ambiente, un pensamiento o creencia, hasta un sentimiento como la tristeza, la soledad, la culpa o el enojo.

La conducta motivada está influenciada por múltiples factores y puede ser determinada por motivos de naturaleza diversa, como los fisiológicos, emocionales, culturales, entre otros. Nuestros motivos nos proporcionan la energía necesaria para superar los obstáculos que puedan surgir en nuestro camino hacia la meta.

El ciclo motivacional consta de varios momentos. En un estado de equilibrio inicial, un estímulo despierta nuestro interés y genera una necesidad. Esta necesidad provoca un estado de tensión, que a su vez genera un impulso que se traduce en un comportamiento dirigido a satisfacer dicha necesidad. Si logramos satisfacer la necesidad, experimentamos una sensación de gratificación y regresamos al estado de equilibrio. Sin embargo, si la necesidad no puede ser satisfecha, nos enfrentamos a la frustración, lo cual puede generar vivencias emocionales desagradables, desorganización del comportamiento, agresividad o apatía. Dentro de los motivos, podemos distinguir entre motivaciones primarias y motivaciones secundarias. Las motivaciones primarias son de base fisiológica y se relacionan con la supervivencia y la autorregulación del organismo. Estas motivaciones están relacionadas con la satisfacción de necesidades básicas como el hambre, la sed o el sueño, y no son exclusivas del ser humano.

Por otro lado, las motivaciones secundarias son aprendidas o se originan a partir de las relaciones sociales y culturales. Son exclusivas del ser humano y se desarrollan en el contacto

con otras personas y el entorno. Algunas de las motivaciones secundarias más importantes son la motivación de afiliación, que está relacionada con el establecimiento de vínculos afectivos con otras personas, y la motivación de logro, que impulsa a superarse a uno mismo y alcanzar el éxito en diferentes aspectos de la vida. También está la motivación de poder, que se refiere a la necesidad de controlar o dominar a otras personas o cosas.

En conclusión, la motivación es una fuerza impulsora que nos mueve a actuar y nos proporciona la energía necesaria para alcanzar nuestras metas. Está compuesta por una combinación de procesos intelectuales, fisiológicos y psicológicos que determinan nuestra conducta. Los motivos, ya sean fisiológicos, emocionales, sociales o culturales, nos guían hacia la satisfacción de nuestras necesidades y deseos. La motivación puede ser intrínseca, cuando encontramos placer y satisfacción en la actividad misma, o extrínseca, cuando buscamos recompensas externas. En última instancia, entender y cultivar nuestra motivación es fundamental para alcanzar el éxito y la satisfacción en nuestras vidas.

Conclusión

Podemos resumir que la conciencia es algo vital para todo ser humano, esta pudo iniciarse cuando abrimos los ojos y nos encontramos frente a nuestro entorno. (uds, 2023). La conciencia garantiza un proceso continuo de información y adaptación. La conciencia es una función evolutiva que preserva una secuencia de experiencias conscientes, permitiendo la grabación en la memoria y la capacidad de prever el futuro. Estas teorías ofrecen diferentes perspectivas sobre la naturaleza y origen de la conciencia. Los ritmos de la vida son parte integral de nuestro funcionamiento biológico y humano. Nuestro ciclo del sueño, los ritmos circadianos y otros ritmos biológicos internos afectan nuestra salud, conciencia y capacidad de percibir estímulos. Además, estos ritmos pueden ser influenciados tanto por factores internos como por señales del ambiente, lo que demuestra la complejidad y la importancia de comprender y respetar nuestros ritmos naturales. La alteración de la conciencia ha sido practicada durante siglos, ya sea mediante el consumo de sustancias psicoactivas como el alcohol y las drogas, o a través de la hipnosis. La hipnosis implica una interacción social en la que una persona, el sujeto, responde a las sugerencias de otra persona, el hipnotizador, para experimentar alteraciones en la percepción, la memoria y la acción voluntaria. Las sustancias psicoactivas son drogas que afectan la conciencia, la percepción, el estado de ánimo y la conducta. Su uso excesivo y regular puede llevar al abuso y la dependencia. Estas drogas se clasifican en depresores, estimulantes, opiáceos y alucinógenos.

La motivación es la fuerza que impulsa a las personas a actuar y perseguir objetivos. Surge de una combinación de procesos intelectuales, fisiológicos y psicológicos, determinando la intensidad y dirección de la energía desplegada. Los motivos son necesidades, deseos e intereses que activan al individuo y orientan su conducta hacia una meta. Estos motivos pueden ser desencadenados por estímulos corporales (como el hambre), señales del entorno (como carteles o avisos), pensamientos o creencias, así como por emociones como la tristeza, la soledad, la culpa o el enojo. La motivación impulsa la conducta y busca satisfacer esas necesidades o intereses.