

## CUESTIONES TEMA 4

**Parte 1. Marca la opción correcta****1. Los sueños se producen fundamentalmente en la fase:**

- a) Primera.
- b) Segunda.
- c) REM.

**2. El sueño:**

- a) Es un proceso homogéneo y continuo.
- b) Presenta distintas fases o estadios que se alternan de forma bien organizada.
- c) Las respuestas anteriores son falsas.

**3. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es verdadera?**

- a) La conciencia no se localiza en ningún lugar concreto del cerebro.
- b) Uno siempre es consciente de todo lo que piensa y le sucede.
- c) La conciencia individual del mundo es constante.

**4. La necesidad incontrolable de dormir durante el día, se denomina:**

- a) Insomnio.
- b) Apnea del sueño.
- c) Narcolepsia.

**5. La dependencia psicológica a las drogas puede ser:**

- a) Independiente de la dependencia física.
- b) En muchos casos, más importante que la dependencia física en el mantenimiento y recaída en la drogadicción.
- c) Las respuestas anteriores son verdaderas.

**6. Las ondas cerebrales alfa (8-12 hz) se asocian a estados de:**

- a) Relajación durante la vigilia.
- b) Nerviosismo y tensión.
- c) Sueño profundo.

**7. ¿Qué atributo caracteriza a una persona que sea susceptible a la hipnosis?**

- a) Gusto por lo familiar y conocido.
- b) Facilidad de imaginación.
- c) Facilidad de distracción.

**8. La tolerancia a una droga es:**

- a) Una fuerte necesidad fisiológica o psicológica por consumir drogas.
- b) Habitación a una droga, lo que origina que se requieran dosis mayores para producir los mismos efectos.
- c) Deseo de consumir una droga aunque no sea adictiva.

**9. Entre los factores que determinan el inicio del abuso de drogas se encuentran:**

- a) Factores sociales como la presión del grupo y el entorno familiar, escolar y laboral.
- b) Inmadurez e inestabilidad psicológica.
- c) Las respuestas anteriores son verdaderas.

**10. Algunas características del sueño paradójico consisten en:**

- a) Movimientos rápidos de los ojos y ausencia de tono muscular.
- b) Movimientos de los ojos lentos o nulos y tono muscular moderado.
- c) Proporcionar una imagen nítida del presente, pasado y futuro.

**11. ¿Qué droga es alucinógena?**

- a) Mescalina.
- b) Cocaína.
- c) Morfina.

**12. ¿Cuál de las siguientes drogas no suele producir dependencia?**

- a) Anfetaminas.
- b) Marihuana.
- c) Heroína.

**13. La metadona utilizada para tratar la adicción a la heroína es:**

- a) Adictiva.
- b) No adictiva.
- c) No se sabe.

**14. Los narcóticos, también conocidos como opiáceos, son:**

- a) La marihuana y el LSD.
- b) La anfetamina y el éxtasis.
- c) La morfina y la heroína.

**15. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es falsa?**

- a) La marihuana produce alucinaciones.
- b) El alcohol reduce las inhibiciones sociales.
- c) El Valium contribuye a reducir la ansiedad.

**16. ¿Qué reflejan los sueños según Sigmund Freud?**

- a) Tensiones actuales del individuo.
- b) Impulsos inconscientes para satisfacer deseos frustrados.
- c) Imaginaciones fortuitas.

**17. La intoxicación con marihuana puede provocar:**

- a) Desaceleración del tiempo.
- b) Sentimientos de sensibilidad y creatividad poco usuales.
- c) Las respuestas anteriores son verdaderas.

**18. ¿Qué droga suprime la sensación de fatiga y sueño y produce euforia?**

- a) Morfina.
- b) Anfetamina.
- c) Nicotina.

**19. Entre los trastornos del ritmo circadiano sueño-vigilia se encuentran:**

- a) Cambio rápido de horario que suele darse en algunos viajes.
- b) Trastornos del sueño en trabajadores con turnos rotatorios.
- c) Las respuestas anteriores son verdaderas.

**20. Cuando la persona está alerta y atenta a los acontecimientos de su entorno, o cuando está pensando activamente durante la vigilia, predominan:**

- a) La actividad beta, ondas irregulares de 13-30 Hz, en su mayor parte de baja amplitud.
- b) La actividad alfa, ondas regulares de frecuencia media de 8-12 Hz.
- c) La actividad theta, ondas de 3,5-7,5 Hz.

**Parte 2. ¿Verdadero o falso?**

1. El filósofo Karl Popper defendió el monismo respecto al problema cerebro-mente.
2. La pérdida de la conciencia en el sueño o en el estado de coma demuestra que el origen de esta es biológico.
3. Los monistas psicofísicos admiten que la mente es un conjunto de procesos del cerebro y que no es una entidad independiente.
4. Delirar por tener fiebre alta es un estado alterado de conciencia.
5. El electroencefalograma (EEG) registra la actividad eléctrica del cerebro mediante electrodos conectados a la cabeza.
6. Las ondas cerebrales alfa constituyen el patrón cerebral característico del sueño profundo.
7. Hay dos tipos de sueños: normal (ondas EEG lentas y sincronizadas, y ausencia de movimientos REM) y paradójico (ondas EEG rápidas y no sincronizadas, y aparición de los movimientos REM que reflejan la actividad de soñar).
8. Durante la fase REM se produce la actividad onírica, de forma que si se despierta a una persona en esta fase nunca recuerda sus sueños.
9. La narcolepsia es una necesidad incontrolada de dormir durante el día.
10. El insomnio consiste en diferentes situaciones en las que el individuo se queja de la dificultad para dormir, tiene sueño interrumpido o se despierta antes de tiempo.
11. El *neuromarketing* estudia los efectos de la publicidad sobre el inconsciente para predecir la conducta del consumidor.
12. El psicoanálisis señala que el inconsciente se rige por la lógica y el principio de realidad.
13. Se puede hipnotizar a una persona en contra de su voluntad.
14. Los expertos en sueño estiman que los sonámbulos están representando sus propios sueños.
15. Las drogas son sustancias psicoactivas que originan alteraciones del sistema nervioso y modifican el pensamiento, la conducta y el estado de ánimo.
16. La cafeína y la cocaína son drogas depresoras del sistema nervioso central (SNC).
17. La dependencia psicológica consiste en la disminución de la sensibilidad a una droga que se consume con frecuencia.
18. La alcoholemia depende de la cantidad ingerida, pero no influye el peso corporal y el sexo.
19. Los barbitúricos o tranquilizantes tienen efectos análogos a los del alcohol. Algunos barbitúricos se recetan para inducir el sueño o calmar la ansiedad.
20. La dependencia física origina cambios en el cuerpo por el consumo de drogas, y el síndrome de abstinencia aparece cuando se dejan de consumir.
21. La cocaína reduce la fatiga y produce agudeza mental mientras que una sobredosis causa insuficiencia cardíaca y convulsiones.
22. La agresividad es un síntoma común en la dependencia de muchas drogas.
23. Las drogas estimulantes tienen un efecto sobre el SNC similar a la adrenalina: producen excitación, aumentan el estado de alerta y disminuyen la sensación de fatiga.
24. Las personas toman drogas por distintas causas y porque no son responsables de sus actos.
25. Durante la adolescencia, una característica psicológica en muchos jóvenes que se inician en el consumo de drogas ilegales es su inmadurez emocional.

**Parte 3. Cuestionario final**

1. ¿Los procesos cognitivos dependen del cerebro?
2. ¿Qué teorías explican las relaciones entre el cerebro y la mente?
3. Compara los estados alternativos y los estados alterados de conciencia.
4. ¿Qué relación existe entre la atención y la conciencia?
5. ¿Es el sueño fundamental para el cerebro?
6. Analiza las diferencias entre la interpretación fisiológica y la psicoanalítica de S. Freud sobre los sueños.
7. Señala los efectos que produce el consumo de drogas.
8. ¿Qué significan los conceptos de adicción, dependencia física y psicológica y síndrome de abstinencia?
9. ¿Cuáles son las consecuencias del abuso del alcohol en la adolescencia?
10. Describe las características principales de las drogas depresoras, estimulantes y alucinógenas.
11. ¿Cuáles son los efectos de la cocaína?
12. Explica otras adicciones psicológicas que se producen en la sociedad actual.



**Soluciones**

### **Parte 1. Marca la opción correcta**

1c, 2b, 3a, 4c, 5c, 6a, 7b, 8b, 9c, 10a, 11a, 12b, 13a, 14c, 15a, 16b, 17c, 18b, 19c, 20a.

### **Parte 2. ¿Verdadero o falso?**

1f, 2v, 3v, 4f, 5v, 6f, 7v, 8f, 9v, 10v, 11v, 12f, 13f, 14f, 15v, 16f, 17f, 18f, 19f, 20v, 21v, 22f, 23v, 24f, 25v.

### **Parte 3. Cuestionario final**

#### **1. Compara los estados alternativos y los estados alterados de conciencia.**

Tradicionalmente, el estudio de la conciencia se centra más en los estados alterados que en el estado normal, que varía de una persona a otra. El estado "normal" de conciencia es el estado de vigilia, y todo cambio vital (por ejemplo, la embriaguez) se considera un estado alterado. La vigilia se contrapone a la somnolencia, y a otros grados de conciencia disminuida que pueden llegar al coma profundo.

Los psicólogos también distinguen entre estados de conciencia alternativos y alterados. Los estados alternativos se producen cuando dormimos, soñamos o estamos enfermos; en cambio, los estados alterados se refieren a estados producidos por la meditación, la hipnosis o el efecto de las drogas. Estos estados no aparecen de forma espontánea sino que hay que provocarlos deliberadamente.

A veces, el ser humano utiliza diferentes medios para modificar su estado normal de conciencia. Casi todas las religiones aceptan algún estado alterado como fuente de experiencia mística, por ejemplo, el ayuno, la meditación, la oración y hasta el dolor autoinfligido.

#### **2. ¿Qué relación existe entre la atención y la conciencia?**

La atención es un valioso recurso que el cerebro pone a nuestra disposición, para gozar de los sentidos, sintonizar con la naturaleza y escuchar a los demás. En el fondo, no es imaginable una vida plena, sin prestar atención.

La conciencia se impone a la persona, ya que ésta no posee ningún dispositivo para activarla o desactivarla voluntariamente, como se hace en la visión abriendo los ojos, y aunque la atención, voluntaria o no, está muy relacionada con la conciencia y puede influir en ella, atención y conciencia no son la misma cosa. Es posible ser conscientes sin prestar atención a nada en particular, como cuando uno descansa con los ojos cerrados, o atender y estar pendientes de cosas sin necesidad de ser conscientes de ellas, por ejemplo, cuando conducimos el coche de forma automática.

Aunque comparten estructuras y mecanismos cerebrales, atención y conciencia son procesos cerebrales distintos y en cierto modo opuestos.

#### **3. Analiza las diferencias entre la interpretación fisiológica y la psicoanalítica de S. Freud sobre los sueños.**

La obra clásica de S. Freud *La interpretación de los sueños* (1900) influyó en la concepción de los psicólogos, que se interesaron más por la función del sueño onírico que por el sueño

fisiológico. Muchos psicoanalistas consideraban que los sueños ejercían una función purificadora al amortiguar las emociones.

En el transcurso del siglo XX, los nuevos desarrollos técnicos posibilitaron la descripción de los procesos cerebrales que se producen durante el sueño, así como sus fases. Desde que en la década de 1950 se descubrió el sueño REM (de rapid eye movement, en referencia a los movimientos oculares rápidos que se dan esa fase) como un estadio independiente, el interés se centró en su investigación.

La fase REM se conoce como "sueño onírico", ya que durante los movimientos oculares rápidos se experimentan sueños muy vívidos y emotivos. En la actualidad, pocos psicólogos se dedican a investigar los sueños, debido a los problemas metodológicos que plantea la comprensión fiable de las imágenes oníricas.

#### **4. ¿Qué significan los conceptos de adicción, dependencia física y psicológica y síndrome de abstinencia?**

La adicción es la necesidad de consumir una sustancia a pesar de las consecuencias adversas, acompañada por síntomas físicos como dolores, náuseas y malestar después de un período de abstinencia.

La dependencia física es provocada por la tolerancia a la droga, el organismo se ha convertido en "adicto" a la droga y precisa consumirla para funcionar con normalidad.

La dependencia psicológica se produce por el hábito en el consumo de la droga; el "adicto" piensa que no puede desarrollar una vida normal sin la droga.

El síndrome de abstinencia se produce por la dependencia y tolerancia que provoca la droga; el organismo precisa cada vez mayor cantidad de droga para funcionar con normalidad y, cuando se le priva de la dosis, experimenta diversas alteraciones.

#### **5. Describe las características principales de las drogas depresoras, estimulantes y alucinógenas.**

Las drogas psicoactivas son sustancias químicas que producen diversas alteraciones en el sistema nervioso y causan graves daños al individuo. Existen varios tipos de drogas psicoactivas:

a) Depresoras. Son drogas que inhiben la función del SNC y disminuyen el ritmo de las funciones corporales, como el alcohol, la heroína y las benzodiazepinas. Los consumidores atienden menos a los estímulos del exterior y sus reacciones son más lentas. También disminuyen sus funciones mentales: la atención, el razonamiento, la memoria y la inteligencia.

b) Estimulantes. Son la cocaína, la cafeína, la nicotina, las anfetaminas y drogas de diseño como el éxtasis. Estimulan el sistema nervioso central (SNC), producen una sensación de euforia y retrasan la aparición de la fatiga. Son muy peligrosas ya que, al permitir sobreesfuerzos al organismo, pueden producir ataques cardíacos. Estas sustancias generan fuerte dependencia psicológica y gran tolerancia.

c) Alucinógenos. Son el LSD y los derivados del cannabis (marihuana, hachís) que producen alucinaciones. Su consumo habitual puede llevar a alteraciones de la personalidad y provocar depresiones y otros trastornos psicológicos.