

Unidad 4

Estados de conciencia y drogas



1. La metamorfosis de la conciencia

1.1 El problema cerebro-mente

- A. Dualismo:** Cerebro y mente son dos entidades independientes que tienen características diferentes. **Platón, Descartes, Eccles.**
- B. Monismo:** Rechazan la división entre cerebro y mente. **Crick y Watson.**
- C. Emergentismo:** La actividad cerebral emerge de los procesos físico-biológicos pero no se reduce ellos. **Sperry.**

1.2 ¿Qué es la conciencia? estado cognitivo no-abstracto que permite que una persona interactúe e interprete con los estímulos externos que forman lo que conocemos como la **realidad**.

- Intencionalidad, conciencia y carácter representacional.

Características principales:

- Implica a la memoria a corto plazo.
- Realiza interpretaciones alternativas de datos complejos o ambiguos.
- Encubre modalidades sensoriales básicas distintas de una experiencia singular unificada.
- Independiente de los sentidos.
- Desaparece en el sueño profundo.
- Exige atención dirigible.



1.3 Los niveles de conciencia

- **1. Vigilancia excesiva:** vigilancia exagerada y concentración extremas.
- **2. Vigilancia atenta:** se piensa con intensidad, atención selectiva.
- **3. Estado relajado:** atención flotante y no focalizada, asociaciones libres.
- **4. Ensoñación:** pensamientos que tienen poco ver con el ambiente.
- **5. Sueño ligero:** desconexión del mundo externo, imaginación intensa.
- **6. Sueño profundo:** pérdida de los estímulos externos, imposibilidad de recordar
- **7. Estado de coma:** incapacidad de reacción ante estímulos externos.

1.4 Estados alterados de conciencia

- **Alteraciones del pensamiento:** diversa graduación de los procesos cognitivos.
- **Pérdida de la noción del tiempo.**
- **Pérdida de control.**
- **Cambio en la expresión de las emociones.**
- **Alteraciones perceptivas y cambios en la imagen personal.**
- **Cambio en el sentido o significado.** -
- **Sugestionabilidad.**



2. Los sueños

2.1 Técnicas de registro del sueño

- **Electroencefalograma (EEG):** mide la actividad eléctrica cerebral.
- **Electrooculograma (EOG):** mide los movimientos oculares.
- **Electromiograma (EMG):** mide el tono muscular.
- **Oximetría:** mide la cantidad de oxígeno en sangre.



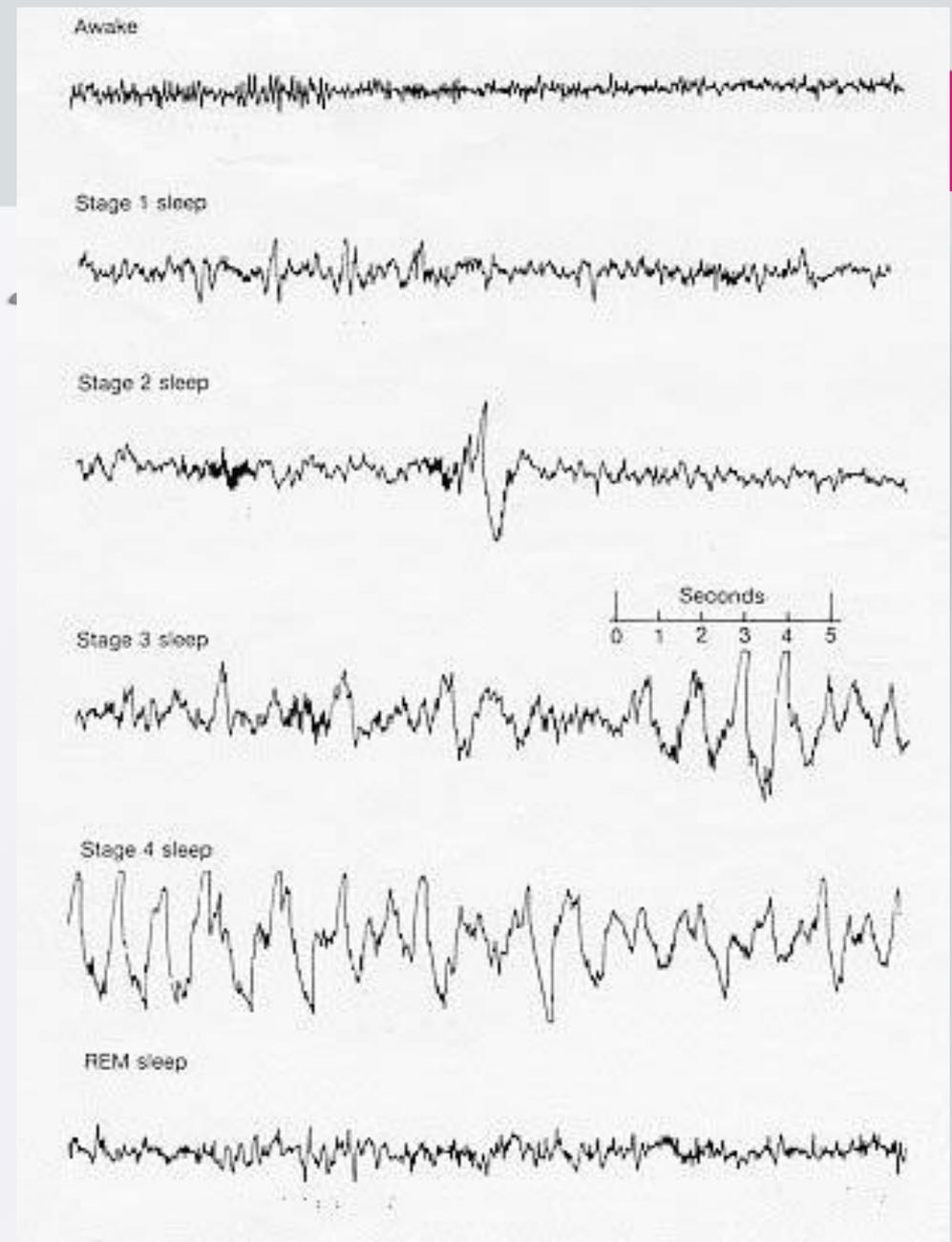
2.2 Fases del sueño

- **Fase I:** transición. Ondas de 4-7 Hz, 5% del tiempo. Disminución del latido cardíaco, los músculos se relajan y la respiración se vuelve irregular.
- **Fase II:** sueño ligero. Ondas delta, descenso de la temperatura. En el EEG, **husos del sueño** (ritmos) y **complejos K**(picos).
- **Fase III:** sueño profundo. No hay movimientos oculares, músculos relajados y husos mezclados con ondas delta.
- **Fase IV:** sueño más profundo. 1 h aprox., después se vuelve a las fases III, II y I. Pueden aparecer problemas como sonambulismo o hablar dormido.

Los niños pequeños pasan casi el 50% de su tiempo en sueño REM.

Los adultos pasan cerca de la mitad del tiempo que duermen en la etapa 2, cerca del 20% en REM, y el otro 30% se divide entre las otras tres etapas.

Los adultos más viejos pasan progresivamente menos tiempo en el sueño REM.





Etapa	Frecuencia (Hz)	Amplitud (microVolts)	Tipo de onda
Despierto	15-50	<50	
Pre-sueño	8-12	50	ritmo alfa
1	4-8	50-100	theta
2	4-15	50-150	ondas en huso
3	2-4	100-150	ondas en huso y ondas lentas
4	0.5-2	100-200	ondas en huso y ondas lentas
REM	15-30	<50	



2.3 Trastornos del sueño

- **Insomnio:** el más frecuente, factores biológicos o psicológicos, transitorio o no.
- **Apnea de sueño:** la respiración se detiene.
- **Narcolepsia:** ataques de sueño diurnos. [video](#)
- **Sonambulismo:** levantarse de la cama dormido. [Video](#) [video1](#) [video 2](#)
- **Pesadillas nocturnas:** sueños terroríficos.
- **Terrores nocturnos:** despertares bruscos precedidos por gritos o lloros.
- **Somniloquio:** consiste durante el sueño. (hablar durante el sueño)
- **Bruxismo:** rechinar de dientes. [10 alteraciones comunes del sueño](#)

2.4 La teoría de Freud (*La interpretación de los sueños*, 1900): [video](#)

- **Asociación espontánea.**
- **Los sueños revelan la existencia del inconsciente.**
- **Contenidos del sueño y resistencias del sujeto.**
- **Censura.**
- **Elaboración de los sueños.**
- **Símbolos oníricos.**





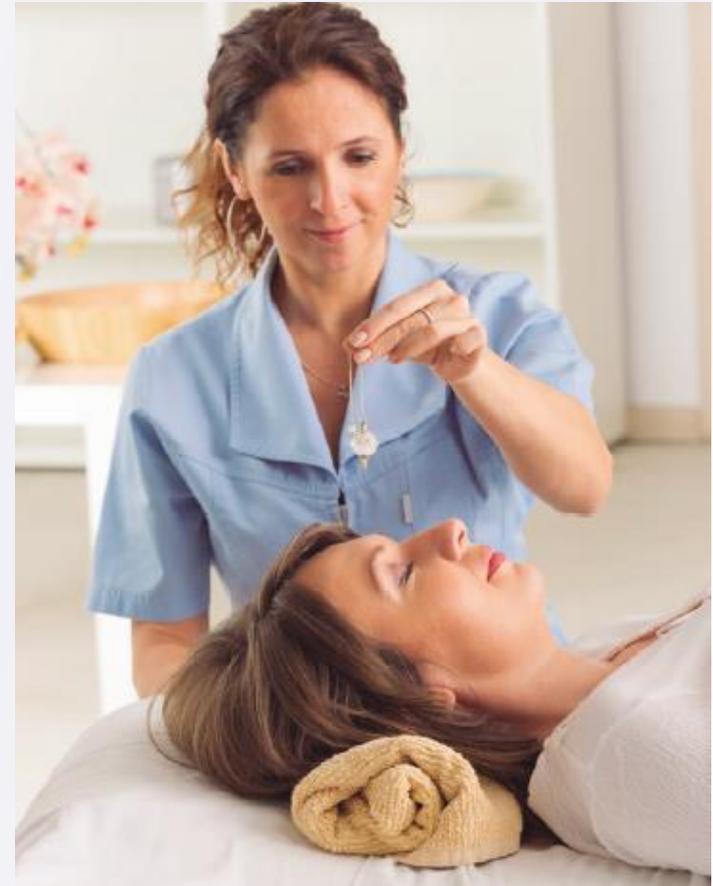
3. La hipnosis

La hipnosis es un estado alterado de conciencia caracterizado por una reducción de la atención y un incremento de la sugestión. No hay diferencias en el EEG entre los registros realizados durante la hipnosis y los estados de vigilia.

Existen tres métodos de inducción hipnótica:

- **Inducción rápida:** hay una gran atención del sujeto, solo funciona con personas muy sugestionables.
- **Inducción de fijación:** se pide al sujeto que mire fijamente un objeto. Al centrarse en este, el resto de estímulos deja de ser relevante.
- **Inducción con relajación progresiva:** el hipnotizador repite verbalizaciones y sugestiones que facilitan el cansancio de los ojos, la relajación y la ausencia de temores. Así, el sujeto se acerca a un estado hipnótico más profundo.

• [video](#)



4. Las drogas psicoactivas

4.1 ¿Qué son las drogas?

Sustancias que actúan sobre el sistema nervioso central (SNC) y afectan a la percepción, los sentimientos y la conducta. La psicofarmacología es la ciencia que investiga los efectos de las drogas en el cuerpo y la conducta humana.

4.2 Factores que originan su consumo

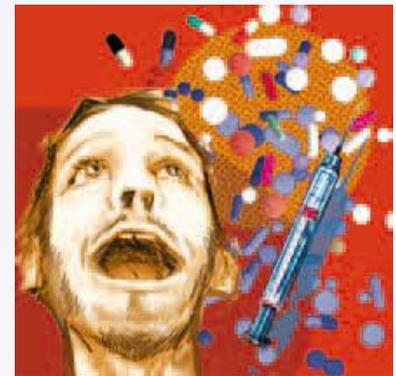
La pureza de la droga y su composición, características del consumidor; conocimiento, experiencias previas y expectativas; frecuencia de uso y ambiente en que se toma.

4.3 Clasificación y efectos de las drogas

A. Según la dependencia que producen

- **Fármaco de paz:** prometen alguna forma de paz: alcohol, morfina, heroína, neurolépticos, barbitúricos.
- **Fármaco de energía:** otorgan energía: cocaína, el *crack*, la cafeína, etc.
- **Fármacos visionarios:** proporcionan algún tipo de "excursión psíquica" (MDMA, éxtasis, etc.).

<http://www.hablemosdedrogas.org/es/exposicionhablemosdedrogas>





B. Según sus efectos en el SNC [video](#)

1. Depresores del SNC:

- Alcohol.
- Sedantes (barbitúricos).
- Tranquilizantes (ansiolíticos).
- Opiáceos.

3. Sustancias “visionarias”

- MDMA (éxtasis)
- Marihuana y hachís.
- Sustancias psicodélicas.

2. Estimulantes del SNC:

- Anfetaminas.
- Cocaína.

