

CONCIENCIA

GENERALIDADES Y DEFINICIÓN

La conciencia es el estado de alerta y conocimiento de los propios pensamientos, emociones y percepciones, así como de los estímulos del entorno. Es un proceso cognitivo que nos permite experimentar y reflexionar sobre nuestra existencia y las situaciones a nuestro alrededor (Sternberg, 2020).

Según **Baars (2019)**, la conciencia no solo involucra la experiencia de los estímulos, sino también la capacidad para integrar y procesar esa información de manera coherente, permitiendo la toma de decisiones y la autorregulación.

ESTADOS DE LA CONCIENCIA

Existen varios estados de conciencia que incluyen desde el estado de vigilia hasta los estados alterados (Squire, 2015):

1. **Estado de vigilia:** Es el estado de alerta y de total conciencia del entorno y de los propios pensamientos.
 - Ejemplo: Estar completamente despierto y consciente durante una conferencia.
 - Ejemplo: Ser consciente de las conversaciones que ocurren a tu alrededor.
 - Ejemplo: Estar alerta mientras manejas en una autopista.
2. **Sueño:** Es un estado de disminución de la conciencia, aunque el cerebro sigue activo, procesando información y realizando funciones esenciales para la salud física y mental.
 - Ejemplo: Dormir durante la noche y experimentar ciclos de sueño profundo y REM.
 - Ejemplo: Dormir para la recuperación del cuerpo tras una actividad intensa.
 - Ejemplo: Tener sueños que reflejan preocupaciones o pensamientos recientes.
3. **Estados alterados de conciencia:** Son aquellos en los que la percepción de la realidad cambia, como en el caso del uso de sustancias, hipnosis o meditación profunda.
 - Ejemplo: Experimentar un estado de trance durante una sesión de meditación.
 - Ejemplo: Sentir una alteración de la conciencia después de consumir una sustancia psicoactiva.
 - Ejemplo: Estar en un estado de hipnosis para aliviar el dolor o el estrés.

(Baars, 2019).

SUEÑO

El sueño es un estado fisiológico esencial para la restauración física y mental. Se distingue en dos fases principales: sueño de ondas lentas (NREM) y sueño REM (Rapid Eye Movement), que alternan en ciclos a lo largo de la noche.

Fases del sueño:

1. **Sueño NREM (sueño de ondas lentas):** Es una fase en la que la actividad cerebral disminuye y el cuerpo se regenera.
 - Ejemplo: Un sueño profundo, donde la persona no puede ser fácilmente despertada.
 - Ejemplo: Durante esta fase, la presión sanguínea disminuye, favoreciendo la recuperación del cuerpo.
 - Ejemplo: En esta fase se produce la secreción de hormonas de crecimiento.
2. **Sueño REM (Rapid Eye Movement):** Es una fase del sueño en la que ocurren la mayoría de los sueños vívidos y se facilita la consolidación de la memoria.
 - Ejemplo: Durante el sueño REM, los ojos se mueven rápidamente bajo los párpados.
 - Ejemplo: En esta fase, el cuerpo está prácticamente paralizado para evitar realizar los movimientos de los sueños.
 - Ejemplo: Se incrementa la actividad cerebral similar al estado de vigilia, lo que permite la integración de información emocional y cognitiva.

Fisiología del sueño y órganos involucrados:

- **Corteza cerebral:** Responsable de la integración y procesamiento de la información durante el sueño REM.
- **Tálamo:** Regula el flujo de información hacia la corteza cerebral durante el sueño.
- **Hipotálamo:** Controla los ritmos circadianos y la iniciación del sueño.
- **Melatonina:** La glándula pineal secreta melatonina, la cual regula los ciclos de sueño y vigilia.

Ejemplos:

1. Un adulto entra en sueño profundo (NREM) para recuperar energía después de un día agotador.
2. Durante el sueño REM, se producen sueños vívidos que pueden estar relacionados con emociones intensas.
3. La secreción de melatonina por la glándula pineal ayuda a inducir el sueño por la noche. (Siegel, 2011).

REFERENCIAS

- Baars, B. J. (2019). *A cognitive theory of consciousness*. Cambridge University Press.
- Squire, L. R. (2015). *Memory and brain systems: A historical perspective*. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 9, 39-53.
- Siegel, J. M. (2011). *The neurobiology of sleep*. In *Principles and practice of sleep medicine* (5th ed.). Elsevier.
- Sternberg, R. J. (2020). *Psicología cognitiva*. Cengage Learning.