

LOS ESTADOS DE CONCIENCIA

LOS NIVELES DE CONCIENCIA

La **conciencia** se puede definir como una sucesión de estados cerebrales y procesos mentales que consiste en una experiencia subjetiva del conocimiento de uno mismo y la realidad basada, de forma básica aunque no necesaria, en la descodificación de los estímulos externos siendo su presentación de acuerdo a los procesos normales de pensamiento (imágenes, conceptos y razonamiento).

Existen diferentes niveles de conciencia básicamente entre los extremos de estar despierto, conciencia vigil, o dormido, conciencia onírica. Sin embargo, y dependiendo de la escuela psicológica, dicha división puede variar.

TEORÍAS SOBRE LA CONCIENCIA

EL PSICOANÁLISIS: FREUD

Freud distingue entre tres niveles de conciencia: Consciente, Preconsciente e Inconsciente

- **Consciente**: permite el conocimiento del mundo exterior y de nosotros mismos. Su contenido forma parte del Yo, regido por el **Principio de Realidad**.

- **Preconsciente**: lo forman los contenidos del Yo que no están presentes en la conciencia en un determinado momento pero pueden hacerse presentes mediante la memoria. Está separado del inconsciente por la **censura**, que intenta evitar que los contenidos inconscientes pasen al preconsciente y a la conciencia.

- **Inconsciente**: lo constituyen procesos y contenidos pertenecientes al Ello, **pulsiones** y deseos regidos por el **Principio del Placer**, al Super-yo, prohibiciones morales estrictas, regido por el **Principio del deber**, los mecanismos de defensa de Yo y todos los acontecimientos que no llegan a la conciencia debido a la **represión**. Lo inconsciente intenta hacerse presente a la conciencia, pero la censura lo evita. Cuando la conciencia baja su vigilancia como ocurre en los sueños, en las fantasías o en la asociación libre, el inconsciente aflora aunque distorsionado.

OTRAS TEORÍAS

Otras teorías psicológicas, la mayoría, no admitirán dicha división. Para ellos, la división entre unos niveles y otros será más tenue.

Así para **Delay** y **Pichot** habrá hasta siete estados de conciencia: nivel 1, la vigilancia excesiva; nivel 2 o de vigilancia atenta; nivel 3 o de vigilancia relajada; nivel 4 o de ensoñación; nivel 5 o sueño ligero; nivel 6 o sueño profundo; nivel 7 o estado de coma.

Por último, cabe añadir que puede haber diversos estados de conciencia inducidos por diversos modos. Se habla de **estados de conciencia alternativos** como de aquellos distintos a la vigilia y cuya causa no radica en el propio sujeto y **estados de conciencia alterados** cuando son provocados por el propio sujeto.

EL SUEÑO

Constituyen un estado en el que hay falta de **movimiento corporal voluntario**, escasa actividad cerebral y disminución de funciones corporales acompañado todo ello de **alteraciones en la conciencia**.

FASES Y ESTAPAS DEL SUEÑO

El sueño no es una realidad homogénea, sino que atraviesa dos fases alternas, NREM y REM, y varias etapas organizadas dentro de la fase NREM. Cada ciclo de sueño tiene cuatro etapas de **fase NREM** y acaba con la **fase REM**. En total hay una duración de unos 90 minutos por cada **ciclo** y cuatro o cinco ciclos por noche. Las fases y etapas son:

1.- **Etapas de transición de la vigilia al sueño (Fase NREM)**: disminuye el latido y se reduce la tensión muscular. Es el 5% del tiempo de sueño. Pueden ocurrir alucinaciones.

2.- **Etapa de sueño ligero** (etapa II de fase NREM): más del 50 % del sueño. Se observa respuesta a estímulos internos y externos.

3.- **Etapa de transición al sueño profundo** (etapa III de fase NREM): Dura entre 3 o 4 minutos.

4.- **Etapa de sueño profundo** (etapa IV de fase NREM): Cuesta mucho despertar estando en esta fase que dura unos 20 minutos aproximadamente. No suelen producirse sueños. (20% del tiempo total del sueño). A lo largo de la noche el sueño profundo se alterna con la **fase de sueño REM o sueño paradójico** (de unos 15 minutos).

LOS SUEÑOS

Los sueños se producen en la **fase REM o sueño paradójico**, que aparece cíclicamente durante el periodo del sueño, especialmente al final del ciclo. En el sueño paradójico los ojos se mueven rápidamente (por eso también se llama sueño REM: Rapid Eye Movement). Es el momento en que el individuo está más relajado, aunque es relativamente fácil despertarlo, de ahí su nombre de paradójico. En esta fase se muestra una actividad cerebral semejante a la de la vigilia pero sin conciencia. Lo normal es tener durante el sueño cuatro o cinco periodos de sueño REM que suelen durar entre 5 y 20 minutos, a intervalos de 90 minutos y que representan el 25% del sueño (el 50% en un recién nacido). En términos sensoriales, la experiencia visual está presente en la casi totalidad de los sueños, la auditiva en un 40-50% y las táctiles, gustativas, olfativas y dolorosas en un mínimo porcentaje. En los sueños aparece un alto contenido emotivo con emociones simples más que las emociones moduladas, contenidas, que nos ocurren en la vida despierta. La mayoría de los sueños aparecen en forma de historias interrumpidas, construidas parcialmente de evocaciones, con frecuentes cambios de escenario.

LOS SUEÑOS Y SU SENTIDO

Para un amplio número de escuelas psicológicas los sueños, excepto los obsesivos, carecen de sentido para el sujeto. Para la moderna **neurociencia** su función sería la de organizar la información cerebral y eliminar información redundante.

Sin embargo, para el **Psicoanálisis** son básicos a la hora de analizar la personalidad y los deseos reprimidos ya que los sueños son elaboraciones del **inconsciente** pasadas por la censura. Su contenido se puede dividir en su **contenido manifiesto** (lo que se sueña) y su **contenido latente** (lo que significa realmente el sueño). A su vez, y para producir su significado, en el sueño se aplican los mecanismos de elaboración onírica: **condensación**, **desplazamiento** y **dramatización**, creando **símbolos oníricos** (universales o individuales). La interpretación de los sueños se realiza a partir de la **libre asociación de ideas**. Debe dividirse el sueño en secuencias y luego, en un ejercicio absolutamente de libre asociación, ver qué ideas aparecen ante cada una de ellas. Sin embargo, la resistencia del sujeto hace que sea necesaria la ayuda de un analista ajeno a él.

OTROS ESTADOS DE CONCIENCIA

La **Hipnosis**: es el estado de trance. Consta de cuatro fases: trance prehipnótico, ligero, medio y profundo.

Producidos por Drogas: se dividen en tres grandes grupos.

- a) **Depresores**: aminoran la actividad del SNC y producen relajación: alcohol, sedantes, ansiolíticos y opiáceos (morfina y heroína)
- b) **Estimulantes**: producen activación general del organismo y aumentan el rendimiento (anfetaminas, cocaína, antidepresivos y las actuales drogas de diseño)
- c) **Sustancias psicodélicas**: alteran la percepción produciendo “experiencias” peculiares (LSD o mescalina).