

LOS ESTADOS DE CONCIENCIA

El sueño y la vigilia son estados de conciencia.

Todos los días, participamos en una gran variedad de actividades cognitivas; concentrarse, tomar decisiones, planificar, recordar, tener ensoñaciones, reflexionar, dormir y soñar son sólo unas cuantas.

Estas actividades cognitivas varían en la medida en la que estamos al tanto de nuestros procesos mentales.

Se presentan dos grandes grupos:

- La **conciencia de vigilia** incluye todos los pensamientos, sentimientos y percepciones que ocurren cuando estamos despiertos y razonablemente alerta. La conciencia de vigilia por lo regular está orientada a la acción a un plan y está en sintonía con el ambiente externo.
- Los **estados alterados de conciencia** difieren de nuestra conciencia normal de vigilia en el hecho de que estamos distanciados, en diversos grados, del ambiente externo.

Algunos estados alterados (como dormir, tener ensoñaciones y soñar) ocurren de manera rutinaria, incluso espontánea. Otros son inducidos por drogas que alteran la mente, como el alcohol; y otros se generan a través de la meditación y la hipnosis.

Conceptos claves:

- **Conciencia:** conocimiento de varios procesos cognoscitivos, como dormir, soñar, concentrarse y tomar decisiones.
- **Conciencia de vigilia:** estado mental que abarca pensamientos, sentimientos y percepciones que ocurren cuando estamos despiertos y razonablemente alerta.
- **Estado alterado de conciencia:** estado mental que difiere considerablemente de la conciencia normal de vigilia.

Experiencia consciente.

¿Por qué la gente tiene ensoñaciones?

Durante siglos, los filósofos, teólogos, artistas y, más recientemente, los científicos han tratado de comprender la escurridiza naturaleza de la conciencia.

En las palabras de William James: “Conocemos su significado en tanto nadie nos pida que la definamos.”

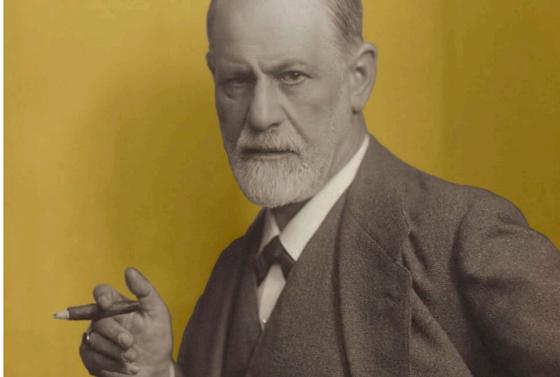
¿Qué es la conciencia de vigilia?

La mayoría de nosotros equiparamos la conciencia de vigilia con conocimiento: cualquier cosa de nuestro ambiente que advirtamos y a lo que respondamos justo ahora. En todo momento, estamos expuestos a una enorme variedad de estímulos del mundo exterior. Seleccionamos sólo lo que parece más importante en el momento y luego filtramos todo lo demás.

De esta forma, incluso cuando estamos plenamente conscientes y alerta, sólo estamos al tanto de una pequeña parte de lo que está disponible en la conciencia de vigilia.

Nuestro encéfalo sigue procesando la información fuera de nuestro conocimiento inmediato y cambiará nuestra atención hacia las cosas que pueden ser de especial importancia.

Los fundadores de la psicología consideraban que el principal interés de su nueva conciencia era el estudio de la conciencia (o, en el caso de Freud, del inconsciente) por medio de la introspección y el análisis. William James caracterizó la conciencia como un caleidoscopio que transforma la información interna y externa en una corriente coherente y continua, una descripción que ha resistido la prueba del tiempo.



Hipertextual, (2018). Por qué el psicoanálisis freudiano es un cuento chino recuperado a partir de <https://hipertextual.com/2018/10/psicoanalisis-sigmund-freud>

Otra visión común es que la conciencia es sólo un pequeño pico que emerge de una masa de representaciones y actividades mentales inconscientes que yacen debajo de la superficie: Sigmund Freud.

Muchos psicólogos contemporáneos rechazan la idea de que la gente es motivada por impulsos inconscientes. Prefieren usar el término no ausente para describir las sensaciones, percepciones, pensamientos, sentimientos, recuerdos y metas a los cuales no prestamos atención en el momento, así como a las acciones y reacciones automáticas en las cuales rara vez pensamos.

En el pasado, algunos pensadores consideraron a la conciencia como un coproducto sin consecuencias de la actividad en el encéfalo y el sistema nervioso. En contraste, muchos de los psicólogos actuales consideran que la conciencia es altamente adaptativa. Pinker sostiene que la sobrevivencia humana depende de nuestra capacidad para llevarnos bien con el grupo.

Ensoñaciones

Son cambios espontáneos en la atención, al parecer sin esfuerzo, del aquí y ahora a un mundo de fantasía privado. El impulso de tener ensoñaciones parece presentarse en oleadas, surgiendo aproximadamente cada 90 minutos y llegando a su punto máximo entre el mediodía y las 2 pm.

De acuerdo con algunas estimaciones, la persona promedio pasa la mitad de sus horas de vigilia fantaseando, aunque esto varía de una persona a otra y también de una situación a otra. Por lo regular, tenemos ensoñaciones cuando preferiríamos estar en otro lugar o haciendo otra cosa; así que las ensoñaciones son un escape momentáneo.

¿Las ensoñaciones son trayectorias aleatorias que recortan su mente? De ninguna manera. Algunos estudios demuestran que la mayoría de las ensoñaciones son variaciones sobre un tema central: pensamientos e

imágenes de metas y deseos insatisfechos, acompañados por emociones que surgen de una valoración de donde estamos ahora en comparación con donde deseamos estar. Algunas personas imaginan escenarios placenteros, divertidos, amenos, libres de culpas y preocupaciones.

En contraste, la gente que es extremadamente orientada hacia el logro tiende a experimentar temas recurrentes de frustración, culpa, temor al fracaso y hostilidad, reflejando la duda en si misma y la envidia competitiva que acompañan a una gran ambición. Aunque la mayoría de las ensoñaciones son bastante normales, se consideran inadaptadas cuando suponen una excesiva fantasía que reemplaza la interacción humana e interfiere con el éxito vocacional o académico.

¿La ensoñación cumple alguna función útil?

Repliegue del mundo real, en especial cuando el mundo no satisface nuestras necesidades. Pueden desarrollar habilidades interpersonales y de solución de problemas, así como alentar la creatividad. Ayuda a la gente a soportar situaciones difíciles. La ensoñación y la fantasía entonces proporcionan un grato alivio de la realidad desagradable y reducen tanto la tensión interna como la agresión externa.

Referencias

- Morris, Charles G., Maisto, Albert A. Psicología. Ed. Prentice Hall. Décima edición.
Baron, Robert A. Fundamentos de Psicología. Ed. Prentice Hall.
Coon, Dennis. Psicología, exploración y explicaciones. Ed. Thompson.
Fernández-Abascal, E. y otros. Procesos Psicológicos. Editorial Pirámide
Mestre Navas, J. M. y otros. Procesos psicológicos básicos; una guía académica para los estudios en psicopedagogía, psicología y pedagogía, Editorial Mc Graw Hill.
Pérez F. V. y otros. Procesos psicológicos básicos. Un análisis funcional. Editorial Prentice Hall.