



Desarrollo de la autoconsciencia

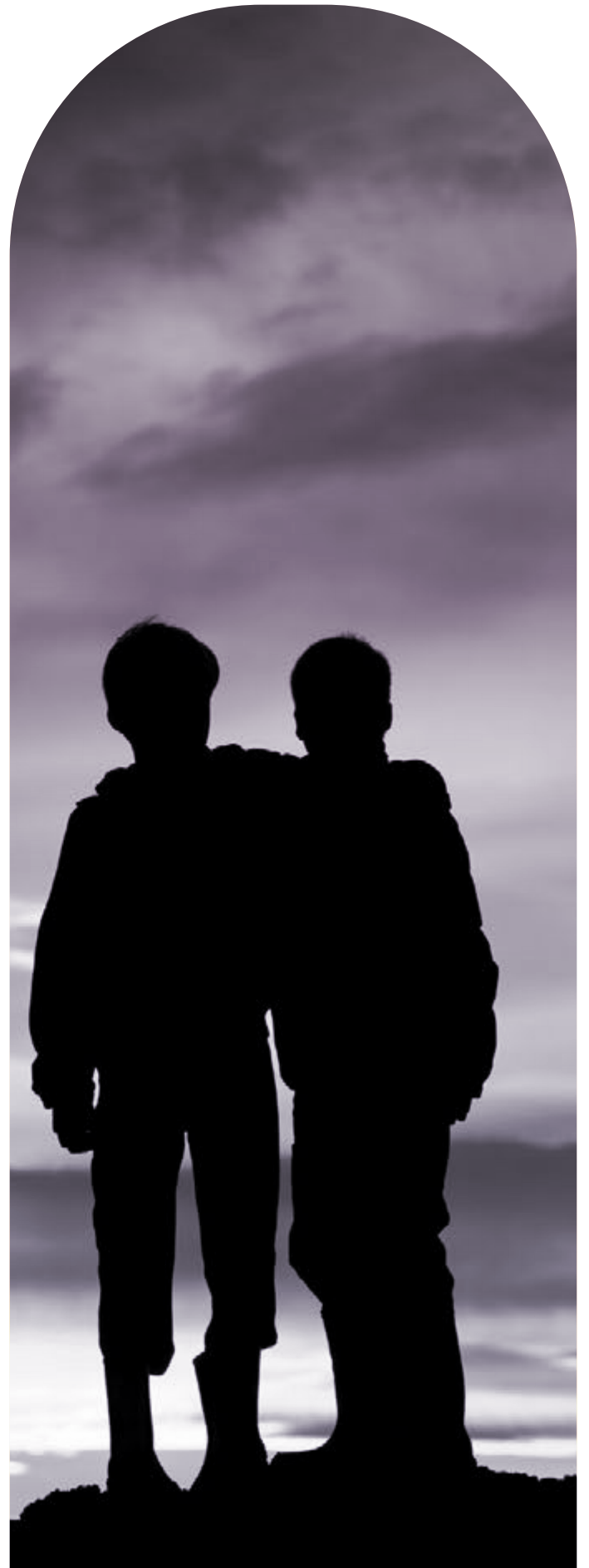
# **La consciencia del ser humano**

## Introducción

Es común recordar algo para luego darte cuenta de que ese recuerdo es diferente para todos los involucrados, por lo que las consecuencias de la experiencia fueron distintas para cada persona. Por ejemplo:

Julieta y Antonio nacieron en una familia de padres muy ambiciosos, quienes trabajaban extensas jornadas laborales día a día, incluso en fines de semana. Julieta tuvo que aprender a ser responsable de sí misma, encargándose, por ejemplo, de todos los trámites de su escuela y de las comidas en la casa; su pensamiento era: “Si nadie va a preocuparse por mí, entonces yo lo haré”. Antonio, por su parte, descuidó sus estudios y pasaba más tiempo fuera que dentro de su casa, y solía pensar: “Si nadie va a preocuparse por mí, ¿por qué habría de hacerlo yo?”.

A pesar de vivir bajo las mismas circunstancias, Julieta y Antonio respondieron ante ellas de manera muy diferente. El concepto de la consciencia puede ayudar a explicar el porqué de sus diferencias.



# Explicación

## 1.1 La consciencia y la autoconsciencia

Constantemente se experimentan estímulos del medio ambiente que, en primera instancia, son captados por nuestros sentidos como sensaciones. Estas, de acuerdo con diferentes factores como la personalidad, necesidades, educación, experiencia, motivaciones, miedos, creencias, valores, expectativas, etc., son interpretados por nuestra mente, dando lugar a la percepción de la experiencia y a la forma de reaccionar a ella. Es por esto que dos personas pueden tener percepciones diferentes y, como consecuencia, respuestas diferentes ante la misma situación.

Morgado (2017) señala que la mente tiene dos estados: consciente e inconsciente. Aunque muchos procesos mentales se generan de modo inconsciente, la mayoría de ellos, como la percepción, la memoria, las motivaciones, las emociones y el lenguaje, tienen lugar de manera consciente, por lo que es posible estar consciente y ser consciente sin necesidad de estar prestando atención.

Es probable que, hasta la actualidad, la consciencia sea una de las cuestiones menos comprendidas y esté íntimamente relacionada con la forma de ser de las personas (García, 2019).

Es importante precisar la diferencia entre la palabra “conciencia” y “consciencia”, ya que, aunque ambas tienen el mismo origen etimológico, según la RAE no significan lo mismo: “Consciencia” se refiere a la capacidad del ser humano de percibirse a sí mismo, al mundo y reflexionar sobre ello.

### Conciencia:

Conocimiento del bien y el mal, término usado en escritos sobre ética, moral y educación.

Aunque no existe una definición única y aceptada de la **consciencia**, Kofman (2022) la define como la habilidad para comprender y aprender de uno mismo y de la sociedad. Cuando un individuo actúa con consciencia, lo hace de manera voluntaria, autónoma e intencional.

Campillo (2021) expande la definición de consciencia y señala que elementos como las emociones, metas y los temores, son parte fundamental de la misma.

A diferencia de estar consciente, una persona **inconsciente** no toma decisiones pensando en lo que es mejor para ella, en lo que le produciría mayor bienestar a largo plazo o en cómo esta decisión podría afectarla o afectar a otros. Sus acciones son realizadas de manera instintiva y sin reflexión (Kofman, 2022).

Volviendo al ejemplo inicial, se pueden identificar los siguientes patrones de conducta de los hermanos:

### Julieta

Los hábitos de Julieta están enfocados en tratar de mejorar su situación, por lo que le da prioridad a aquellos hábitos y metas que podrían proporcionarle una vida mejor. Esto deja entrever que Julieta está actuando de manera consciente.

### Antonio

Los hábitos de Antonio no siempre son beneficiosos para él, y sus actitudes pueden provocarle resultados que afecten de manera significativa su futuro. Esto deja entrever que Antonio actúa de manera inconsciente.

El estado de la consciencia es un estado *unificado, cualitativo y subjetivo* de la mente. Es decir, unifica las percepciones de las personas sobre formas, olores, colores, etc. (unificado), sobre las cualidades (cualitativo) y es diferente en cada individuo (subjetiva) (Morgado, 2017).

Desde este enfoque, Morgado (2017) afirma que la **autoconsciencia** es la que permite profundizar sobre los pensamientos propios de cada persona.

La autoconsciencia ofrece al ser humano mayor capacidad para interpretar no solo el mundo exterior, sino también observar lo más profundo de su existencia.

Una manera de ejemplificar la autoconsciencia es cuando, al sentir dolor de estómago, somos capaces de poner atención a la sensación dentro del propio cuerpo y generar un proceso de pensamiento para identificar cuáles son las posibles causas y consecuencias del malestar.

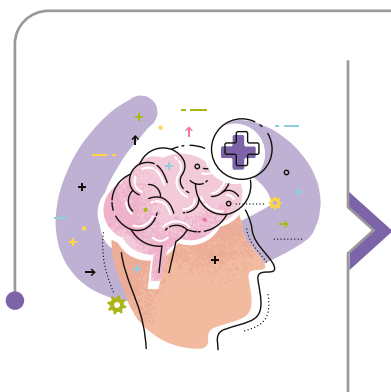
Otra forma de la consciencia se relaciona con el **subconsciente**; este concepto se utiliza principalmente en la psicología y se refiere a todos los pensamientos y procesos mentales que influyen en cómo las personas actúan ante determinadas situaciones (Gaitán y Gaitán, 2022).



## 1.2 Cómo se genera la consciencia

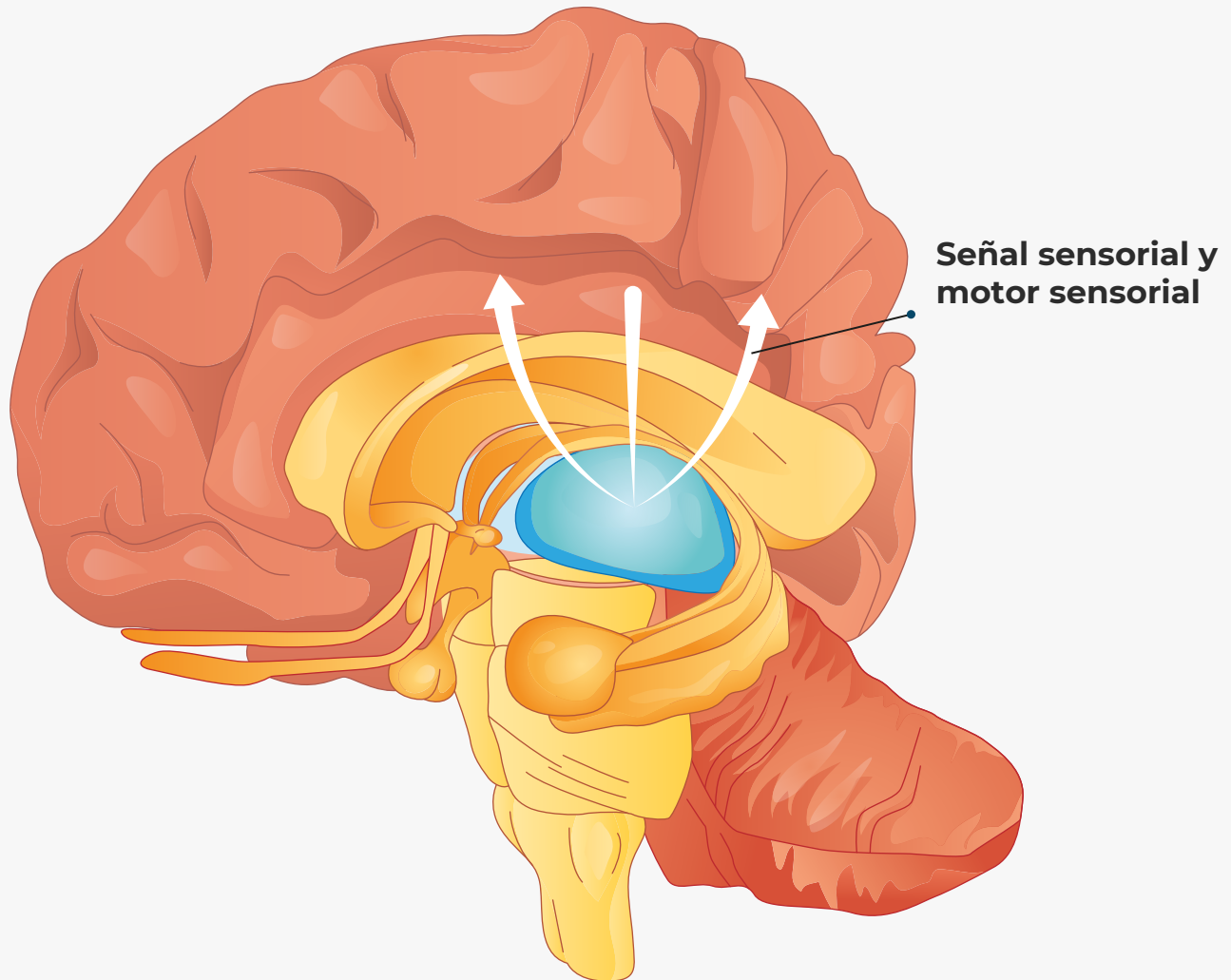
Todo aquello de lo que somos conscientes, por simple o complejo que sea, tiene una cualidad particular, subjetiva y única de ser percibida que difiere de cualquier otra. Al conjunto de experiencias y cualidades conscientes se le conoce como **qualia** (Morgado, 2017).

Por ejemplo, consideremos a una persona que observa a un desconocido acercándose en la misma acera. Analiza su forma de vestir, su manera de andar, y el contexto en el que se encuentran. Basándose en estos factores, concluye que la persona que se acerca podría ser peligrosa y decide cruzar la calle. Esta reacción ante una situación percibida como potencialmente peligrosa ejemplifica el concepto de **qualia**: la experiencia subjetiva y única de la realidad (Morgado, 2017).



Morgado (2017) señala que en los diferentes experimentos realizados para entender qué parte del cerebro da lugar a la consciencia, se ha encontrado que la parte más estrechamente relacionada es el tálamo, también llamado “el umbral de la consciencia”. Por ejemplo, cuando un paciente es anestesiado, se desactiva su corteza cerebral pero el tálamo puede seguir algún tiempo activado, incluso cuando el paciente está totalmente inconsciente.

## Tálamo



**Entrada:** Información sensorial, todo lo percibido por los ojos, oídos, boca, manos, etc.

**Salida:** Traduce la información recibida en datos que el resto del cerebro pueda utilizar.

Recientemente se han venido incorporando una serie de experimentos, investigaciones, teorías e hipótesis, para continuar sumando pruebas que contribuyan a conocer los mecanismos del funcionamiento del cerebro que hagan posible la comprensión de la consciencia.

### 1.3 Teorías de la consciencia

A continuación, se describen cuatro de las más relevantes teorías de la consciencia, y los diferentes puntos de vista que las explican:

#### Teoría del espacio global de trabajo

**Autor:** Bernard Baars  
**Año:** 1988

**Teoría:** Cognitiva

La consciencia está a cargo de la distribución y coordinación de información.



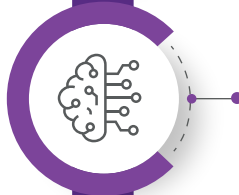
#### Teoría de los borradores múltiples

**Autor:** Daniel Dennett

**Año:** 1991

**Teoría:** Cognitiva

La consciencia está conformada por información obtenida de múltiples módulos del cerebro.



#### El gran problema de la consciencia

**Autor:** David Chalmers

**Año:** 1995

**Teoría:** Metafísica

La consciencia es la que crea al mundo, no el mundo a la consciencia.



#### Realismo consciente

**Autor:** Donald Hoffman

**Año:** 2015

**Teoría:** Metafísica

Modelo matemático de cómo la consciencia y sus percepciones generan un agente consciente.



#### Modelo de la reducción objetiva

**Autor:** Roger Penrose y Stuart Hameroff

**Año:** 1994

**Teoría:** Cuántica

Múltiples estados posibles de consciencia se unen para formar un estado único.



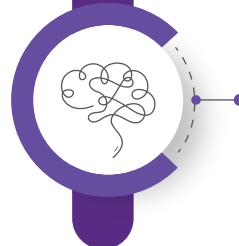
#### Teoría del esquema atencional

**Autor:** Michael Graziano

**Año:** 2015

**Teoría:** Neurocientífica

El proceso de atención genera paquetes de información, los cuales a su vez generan la consciencia



(García, 2019).



## 1.4 Características de la consciencia

En 1994, William James propuso cinco características de la consciencia: intimidad, cambio, intencionalidad, continuidad y selectividad.

- 1. La intimidad:** La consciencia opera en lo más profundo del ser. Todos los sentimientos y pensamientos ocurren en la intimidad de la mente individual.

---

- 2. El cambio:** La consciencia está en constante movimiento, cambiando continuamente independientemente de la actividad en la que esté enfocada.

---

- 3. La intencionalidad:** La consciencia es dirigida y enfocada, no se pierde en trivialidades. Persigue objetivos definidos y claros.

---

- 4. La continuidad:** La consciencia tiene la capacidad de moverse libremente a través del tiempo, hacia el pasado o el futuro, y en el espacio, en cualquier dirección y sin limitaciones de distancia.

---

- 5. La selectividad:** La consciencia selecciona y prioriza basándose en lo que es más ventajoso para la supervivencia, el bienestar o la reproducción, reflejando nuestro pasado evolutivo.

Por ejemplo, Antonio asiste a la boda de su hermana menor y se muestra serio y respetuoso durante la ceremonia. A simple vista, sería difícil interpretar los sentimientos que le provoca la boda de la más pequeña de la familia (intimidad). Durante el evento, Antonio se siente feliz y, de pronto, algo activa su consciencia, surgiendo en él un sentimiento de nostalgia o melancolía (cambio). Luego, recuerda que la mayor ilusión de su hermana siempre ha sido vivir en familia los momentos especiales con alegría, por lo que procura mantenerse en la mejor condición emocional (intencionalidad). Comienza a imaginar una vida llena de plenitud y realización para su hermana, incluso evocando los recuerdos más divertidos que vivió con ella (continuidad). Finalmente, ese recuerdo le hace elegir el momento más especial para, durante la ceremonia, expresarle a su hermana sus más sinceros deseos de felicidad en la nueva etapa de vida que está por comenzar (selectividad).

## 1.5 Autodescubrimiento consciente

A medida que se aprenda más sobre la consciencia y se ponga atención intencional a ella, se podrán disminuir las reacciones automáticas o inconscientes, incrementando la capacidad para comprender las circunstancias personales y generar acciones que permitan concretar de una forma más efectiva los objetivos.

A partir de los acontecimientos cotidianos que se van experimentando, se construyen diferentes puntos de vista y se generan perspectivas. Una propuesta que puede llevar a elevar el nivel de consciencia para obtener un mayor potencial, control y equilibrio en la vida, es la de los cuatro elementos del concepto conformado por el acrónimo de la palabra **VIDA**: la **V**erdad, la **I**nformación, la **D**ecisión y, finalmente, **A**cción (Soto, 2021).

### Verdad:

Se interpreta como **verdad** todo aquello que ocurre en el día a día. Sin embargo, la verdad es relativa. Esta relatividad está influenciada por la ética y la moral (sistema de creencias), lo cual permite formar perspectivas. Por ello, ante un mismo acontecimiento ocurrido a dos personas diferentes, se podría estar ante la presencia de dos verdades diferentes, producto de los puntos de vista y perspectivas de cada persona.

### Ejemplo:

#### Julieta

“Si soy independiente y hago las cosas sin pedir ayuda, mi familia verá lo valiosa que soy”.

#### Antonio

“Si me consideraran valioso, me ayudarían y me prestarían atención, pero como no lo hacen, entonces no soy valioso”.

### Información:

La **información** es el elemento del cual se obtienen los puntos de vista y/o perspectivas y es fundamental para poder llegar a una verdad relativa (la verdad personal). Sin embargo, dependiendo de cómo se trate y maneje la información, se obtienen los elementos de juicio suficientes y necesarios para establecer una verdad que pueda sumar o restar a la vida.

### Ejemplo:

#### Julieta

“Antonio me ayuda aun y cuando no se lo pido y sigue tratándome igual, **tal vez no tenga que ser independiente todo el tiempo para ser valiosa**”.

#### Antonio

“Julieta está conmigo y me ayuda aun y cuando no siempre tomo las mejores decisiones, **tal vez para ella sí soy valioso**”.

## Decisión:

Las **decisiones** representan un punto crucial en el desarrollo o estancamiento de las personas. Toda decisión conlleva una consecuencia, ya sea positiva, negativa o neutra. Sin embargo, la toma de decisiones no solo debe estar basada en la intuición, sino también considerar la información y el análisis racional.

## Ejemplo:

### Julieta

Cuando Julieta tiene problemas con su pareja, lo primero que hace es marcarle a Antonio. No lo piensa, pero intuye que su hermano estaría dispuesto a escucharla aun si está ocupado.

### Antonio

En el trabajo de Antonio se acercaron para ver quiénes estarían interesados en participar en un nuevo programa de capacitación y él levantó la mano, no lo pensó porque intuyó que podría ayudarlo a ser un mejor ejemplo ante los ojos de Julieta.

### Acción:

Este elemento representa el cambio y la transformación resultante de la decisión tomada previamente. Sin **acción**, nada sucede; es en este punto donde se puede desarrollar el verdadero potencial.

### Ejemplo:

#### Julieta

Julieta empieza a abrirse más con otras personas, se da cuenta de la percepción que tienen los otros sobre ella y que esta no cambia cuando pide ayuda. Así que se siente menos estresada y su red de apoyo va creciendo.

#### Antonio

Antonio empieza poco a poco a generar hábitos más saludables, se esfuerza más en el trabajo e incluso empieza a pensar más en su futuro. Se da cuenta de que se si se trata a sí mismo como si fuera valioso, otros tenderán a hacer lo mismo.

El primer paso para comenzar a desarrollar la autoconsciencia es clarificar la forma en que se reflexiona después de cada experiencia afrontada, considerando los elementos antes mencionados. Al tomar decisiones, es importante reflexionar sobre lo siguiente:

- ¿Por qué pienso esto? ¿Es esta mi verdadera forma de pensar o es algo que aprendí y adopté de alguien más?
- ¿Esta decisión me acerca a resultados mejores? ¿Cuál sería la decisión que me ayudaría a ser más eficiente?
- ¿La decisión es razonable y analizada, o reactiva e impulsiva? ¿Estoy utilizando la intuición para tomar las decisiones? ¿Qué aspectos estoy considerando para tomar decisiones?
- ¿Soy capaz de comprometerme con las acciones que tomo? ¿Las acciones son importantes para mí y están hechas en un orden de prioridad?

## Conclusión

El desarrollo de la autoconsciencia es un gran desafío que puede superarse considerando los errores como oportunidades de aprendizaje. Esto genera la confianza necesaria para volver a intentarlo, aprendiendo a comprometerse de manera coherente entre pensamientos, sentimientos, emociones y cuerpo (Soto, 2021).

Reconocer si esta introspección acerca o aleja a la persona de cómo desea interpretar y responder a las situaciones que vive, se convierte en una oportunidad para decidir qué acciones y estrategias adoptar para cambiar su rumbo y crear nuevas posibilidades de mejora y resultados.



## Referencias

Campillo, J. (2021). *La consciencia humana: Las bases biológicas, fisiológicas y culturales de la consciencia*. México: Arpa.

García, J. (2019). *Nuevas teorías sobre la consciencia*. *Eneurobiología*, 10(24).

James, W. (1994). *Principios de psicología*. Estados Unidos: Fondo de Cultura Económica USA.

Kofman, F. (2022). *La empresa consciente: Cómo construir valor a través de valores (Versión ampliada)*. México: Hipertexto.

Morgado, I. (2017). *La naturaleza de la consciencia*. Pensamiento. *Revista De Investigación E Información Filosófica*, 73(276 S. Esp). Recuperado de <https://doi.org/10.14422/pen.v73.i276.y2017.018>

Soto, J. (2021). *Vive Tu Juego Y Gana: Vuélvete autoconsciente y auto descúbrete*. México: Kindle. ASIN eBook: B09BDQ2J7X