



GLOBAL  
MINDFULNESS  
GROUP

**¿Qué es la consciencia?**



## ¿Qué es la consciencia?

Tenemos consciencia y conciencia, dos dimensiones que nos dotan de humanidad. Saber diferenciarlas nos ayudará a comprendernos mucho mejor.

La consciencia es la capacidad del ser humano para percibir la realidad y reconocerse en ella, mientras que la conciencia es el conocimiento moral de lo que está bien y lo que está mal.

Ambos términos derivan de la misma raíz etimológica: el vocablo latín conscientia. De allí, por ejemplo, que compartan el mismo adjetivo: consciente (que no admite la grafía conciente).

Sin embargo, en ciertas situaciones, estos términos pueden funcionar como sinónimos y ser perfectamente intercambiables, lo que a veces genera dudas sobre cuál es la forma correcta de escribir la palabra en cada uno de sus usos.

Aunque suenen casi igual, consciencia y conciencia no tienen el mismo significado. No es lo mismo decir “tengo la conciencia tranquila” que “estar consciente tras recibir un golpe o ser consciente de todos y cada uno de los estímulos que me rodean”. El primer término tiene un gran interés para el campo de la filosofía, el segundo es todavía un desafío para la neurociencia.



El biólogo molecular y premio Nobel Francis Crick, solía decir que, aunque sea necesario saber diferenciar una dimensión de la otra, en realidad siempre nos quedaremos cortos a la hora de intentar definir cada una de ellas. Son entidades tremendamente complejas, y en particular la segunda, la consciencia.

*“La consciencia sólo puede existir de una manera, y es teniendo consciencia de que existe”.* Jean Paul Sartre

Si tuviéramos que utilizar una definición básica y general para diferenciar consciencia de conciencia, sería la siguiente: la consciencia te permite formar parte de tu realidad, percibir cada matiz, estímulo y proceso interno. La conciencia, por su parte, nos permite comportarnos de manera moral y socialmente aceptable.

Decía el matemático y filósofo Blaise Pascal que la conciencia es el mejor libro de moral que tenemos. No se equivocaba. Esta realidad se refiere, básicamente, a esa capacidad que tenemos las personas para saber qué actos, pensamientos, palabras y situaciones son correctas y cuáles no.



Es un concepto moral y ético; sin embargo, cabe señalar que presenta además algunas pequeñas consideraciones que vale la pena tener en cuenta.

- Conciencia no tiene nada que ver con procesos como la atención o la percepción.
- Filósofos como Descartes y Locke, intentaron en su día profundizar en este concepto para entender cómo se relaciona por ejemplo, la conciencia con el lenguaje, con el pensamiento y la inteligencia. Debemos tener en cuenta, además, que una de las diferencias más notables entre consciencia y conciencia, es que la segunda es para los filósofos una “virtud”.
- De este modo, cuando decimos que alguien “tiene conciencia”, estamos valorando que esa persona tiene valores morales. Nos referimos a ella como alguien que intenta vivir de acuerdo a unas normas básicas de respeto y equilibrio. Es más, en ocasiones también decimos que los animales demuestran “conciencia” porque llevan a cabo ciertos actos morales o “sociales” que nos recuerdan a esas virtudes más humanas.



## ¿Qué es la consciencia?

Consciencia es algo más que estar despiertos, que tener los ojos abiertos y sentirnos parte de esa realidad sensible que nos rodea. William James, padre de la psicología norteamericana, fue uno de los primeros autores en abordar la comprensión de esa diferencia entre consciencia y conciencia. Como filósofo, psicólogo y científico, definió la consciencia a través de una serie de características que nos permitirán comprenderla mucho mejor:

La consciencia es subjetiva. No tiene nada que ver con la ética o la moral. Es un proceso personal donde uno es consciente de sus propios pensamientos, de su realidad interna.

Se relaciona con el pensamiento, por lo tanto siempre está en constante cambio, es un continuo que nunca se detiene, que siempre está procesando información, atendiendo a estímulos.



## La consciencia es el mayor enigma del ser humano

Christof Koch es un neurocientífico norteamericano y uno de los mayores expertos en el estudio de la consciencia y de sus bases neuronales. En libros como *La búsqueda de la consciencia: un enfoque neurobiológico*, nos señala que la principal diferencia entre consciencia y conciencia, es que la primera es todavía un enigma.

La segunda, tiene que ver con el sentido de responsabilidad, con los valores y conocimiento de cada uno por su propia persona y sus actos. La consciencia es todo lo que experimentas. Es esa canción que se queda en tu cabeza. Es la dulzura del mousse de chocolate, el dolor palpitante de un dolor de muelas, el amor por tus hijos, y la seguridad de que algún día vamos a dejar este mundo.

Este científico, nos señala a su vez que hay dos tipos de consciencia que debemos tener en cuenta:

- La consciencia primaria. Tiene que ver con nuestras percepciones, sensaciones, memoria, pensamientos, con aquello que soñamos, con lo que deseamos... Todo ello nos permite poder separarnos también de lo que nos rodea para definir nuestra individualidad.
- La consciencia reflexiva. Esta dimensión es quizá, un ámbito tan interesante como desafiante a la vez. Tiene que ver con “observar la propia mente”, con saber qué somos, qué sabemos, qué ocurre en nuestro ser interno.

Fuente:

<https://lamenteesmaravillosa.com/consciencia-y-conciencia-en-que-se-diferencia/>  
<https://youtu.be/9n6NvDpcwLM>



GLOBAL  
MINDFULNESS  
GROUP

CRECIENDO JUNTOS EN CONSCIENCIA

[www.globalmindfulness.com](http://www.globalmindfulness.com)

[hola@globalmindfulness.com](mailto:hola@globalmindfulness.com)