

La consciencia.

En la vida diaria, muchas veces actuamos de manera inconsciente: nuestra actuación es irreflexiva, o no mide consecuencias ni riesgos; o subconsciente: nuestra actuación es débilmente consciente, lo cual nos puede llevar a vivir en una realidad que no deseamos. ¡Aprendamos a educar la consciencia!

La consciencia es el estado fisiológico de vigilia; es la capacidad en acto, de reconocerse y constatarse propiamente ante el entorno. La consciencia es una de las capacidades puramente humanas. Esta consciencia proporciona la capacidad que tiene el sujeto para reflexionar sobre sí mismo, observar su mundo interior, percibir el mundo exterior, tomar decisiones, y abrir la posibilidad de hacer autocrítica respecto de los actos realizados. En las aproximaciones científicas al estudio de la consciencia, se distingue la consciencia primaria (que comprende las experiencias sensoriales, la percepción y las experiencias emocionales, y proporcionan al individuo el sentido del aquí y el ahora) y la consciencia reflexiva (que supone el concepto del «sí mismo», la identidad, la personalidad basada en recuerdos, y la anticipación del futuro).

A partir de la consciencia y por un acto de reflexión interna, podemos mirarnos y analizarlos a nosotros mismos con el objetivo de vivir con mayor sabiduría, y también con el propósito de ser más libres. La consciencia nos ayuda a desarrollar el aprendizaje, que nos permite rectificar nuestros actos cuando nos hemos dado cuenta de que nos hemos equivocado. De hecho, la consciencia potencia el «darse cuenta» que muestra la reflexividad del sujeto sobre sí mismo.

Esta consciencia muestra cómo el ser humano puede ser sujeto y objeto al mismo tiempo de una acción determinada. Por ejem-

plo, las personas vemos a través de los ojos pero a su vez, nos damos cuenta de que estamos viendo. Es decir, existe una toma de consciencia respecto de dicho acto. Del mismo modo, las personas oímos, pero al mismo tiempo, somos conscientes de que estamos escuchando y qué estamos escuchando.

Ahora bien, en la vida diaria, muchas veces actuamos de manera inconsciente (la actuación es irreflexiva, o no mide consecuencias ni riesgos) o subconsciente (la actuación es débilmente consciente), lo cual nos puede llevar a vivir en una realidad que no deseamos.

En la vida se va perdiendo cada vez más la consciencia de lo que hacemos, y vamos viendo que hacemos lo que nos dicen que está bien, o simplemente hacemos lo que hacemos sin pensar realmente qué queremos hacer, sin cuestionar el propósito o las consecuencias.

Además de la consciencia primaria y la consciencia reflexiva, en el nivel más alto de la consciencia se encuentra la autoconsciencia, que es la habilidad para vernos a nosotros mismos con claridad y profundidad, para entender quiénes somos (autoconsciencia interna), cómo nos ven los otros (autoconsciencia externa) y cómo encajamos en el mundo (autoconsciencia sistémica).

¡Aprendamos a educar la consciencia en todos sus niveles!

