



CONCIENCIA

PSIC. MONICA LISSETH QUEVEDO PEREZ

¿QUÉ ES LA CONCIENCIA?

- **conciencia:** provienen del mismo origen latino *conscientia*, “con conocimiento”



CONCEPTOS

- El filósofo estadounidense **William James** (1842-1910) la definía como una función evolutiva que salvaguardaba una secuencia de experiencias concretas conscientes. Es la capacidad de grabar en nuestra memoria lo que estamos viviendo en una secuencia temporal para poder prever el futuro.

- El filósofo austriaco [Karl Popper](#) (1902-1994) creía que la conciencia emergió con el lenguaje por la necesidad de comunicarse unos con otros. Es la última herramienta del proceso de evolución del *Homo sapiens* que le incita a ser consciente de sí mismo.

- El neurobiólogo estadounidense **Gerald Edelman** (1929-2014) plantea que la conciencia brota como consecuencia de la interacción entre grandes grupos de neuronas que se coordinan entre sí en el cerebro, manteniendo conexiones continuas con el cuerpo y el ambiente. La conciencia nace cuando el cerebro se da cuenta de sí mismo.

- Distingue entre *conciencia primaria*, construida de experiencias vividas en el presente e interpretadas según las categorizaciones (conceptos que creamos de nuestras experiencias y que asignamos con palabras) hechas por el individuo: es un “presente recordado”; y *conciencia superior*, que se basa en la emergencia del lenguaje en el ser humano que nos permite relatar subjetivamente nuestra vida pasada. Una parte importante de lo que somos es producto de nuestro diálogo interior.

Para el neurólogo portugués **Antonio Damasio** (1944) la conciencia es un proceso gradual que se asocia con una secuencia de tres tipos de *yoes* que conforman nuestra identidad:

- **1- el *Proto-Yo*:**
- es una secuencia temporal inconsciente y coherente de pautas neuronales que simbolizan el estado de nuestro cuerpo momento a momento. Es lo que permite distinguirnos del medio exterior (facultad propia de la mayor parte de seres vivos).

- **2- El *Yo central*:**

- somos conocedores de este *yo*, puede activarse ante cualquier elemento natural y va experimentando pequeños cambios a lo largo de su vida. Solo experimenta el presente separando nuestro *yo* como entidad propia frente a otras cosas externas que nos afectan.

- **3- El *Yo autobiográfico*:**

- es la memoria autobiográfica, compuesta por memorias implícitas de las experiencias vividas en el pasado y también de la previsión de un futuro incierto. Esta memoria nos proporciona la conciencia de un “yo enriquecido” por los archivos de nuestra experiencia vital.

Desarrollo de la conciencia

- La conciencia podría iniciarse cuando **abrimos los ojos por primera vez y nos encontramos frente a nuestro entorno**, a nuestro mundo, y experimentamos lo personal (nuestro yo) y lo exterior (el ambiente) como dos naturalezas distintas que se afectan mutuamente.



- Después, poco a poco, iríamos penetrando en nuestra propia experiencia cuando **alcanzamos a diferenciar lo imaginario de lo real** en nuestra representación mental.



- Mediante nuestra vigilia, nuestro *estado de alerta vigilante*, vamos seleccionando diversos estímulos ambientales que, a través de la atención, serán almacenados en nuestra memoria. Así va desarrollándose nuestra conciencia: atesorando nuestro pasado, percibiendo nuestro presente asistido por nuestras emociones y, gradualmente, construyendo nuestra propia identidad.

- **La conciencia nos permite crear metáforas, concebir posibilidades, expandir nuestra existencia. Nuestra representación simbólica de la realidad nos habilita para extraer conclusiones y elaborar nuevos conocimientos a partir de los que ya tenemos.**



- La conciencia existe en nuestra voz interior que nos hace preguntarnos de dónde venimos, por qué estamos aquí y qué futuro podemos crear. Permite que demos un significado a nuestras emociones y nos anima a comprendernos para alcanzar la felicidad.

