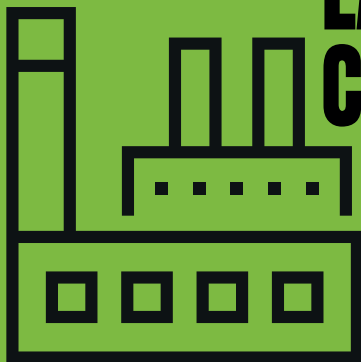




LA CONCIENCIA

LA FÁBRICA DE
LAS EMOCIONES

Nº18

NOVIEMBRE 2025



¿QUÉ ES LA CONCIENCIA?

LA DEFINICIÓN DE CONCIENCIA ES...

Conocimiento del bien y del mal que permite a la persona enjuiciar moralmente la realidad y los actos, especialmente los propios.

CONCIENCIA Y CONSCIENCIA

La **consciencia** es la **experiencia subjetiva de la realidad**, el hecho de ser un sujeto que **percibe, siente, piensa y actúa**. Muchos filósofos y científicos han debatido cuestiones sobre la consciencia durante siglos, ¿Qué es exactamente la consciencia? ¿Cuál es su naturaleza profunda? Por lo visto, la consciencia conlleva diferentes estados y niveles: desde la consciencia ordinaria del estado de vigilia hasta estados modificados inducidos por la meditación, hipnosis o psicodélicos, pasando por el sueño. Algunos místicos incluso hablan de planos de **conciencia superiores**, más allá del **ego** y la **dualidad sujeto-objeto**.

La **conciencia ordinaria** es nuestro estado mental **conocido**, aquel en el que pasamos la mayor parte de

nuestra vida despierta. Este estado se caracteriza por la percepción del **mundo exterior** a través de **nuestros cinco sentidos**, el pensamiento **racional** y la **interacción** con **nuestro entorno**; nuestra atención se centra principalmente hacia el **exterior** y tenemos un sentido de **identidad personal**, desde el **ego**. Pero la conciencia ordinaria es solo una parte; ya que existe una gran variedad de **estados de conciencia modificados (EMC)**, que difieren radicalmente de nuestra experiencia habitual. Los EMC se caracterizan por cambios significativos en las **percepciones, sensaciones, emociones, pensamiento y sentido del yo**. Pueden ser estimulados por diversos métodos como la meditación, la hipnosis, experiencias cercanas a la muerte (ECM), etc.

Uno de los primeros científicos que estudió los EMC fue el psicólogo Charles Tart; otro pionero en la investigación de los EMC fue el psiquiatra Stanislav Grof.

Un EMC común es el estado hipnagógico, fase de transición entre la **vigilia** y el **sueño**, es decir, cuando la conciencia se encuentra entre la **realidad** y los **sueños**. En este estado de conciencia entre la vigilia y el sueño, se pueden experimentar **alucinaciones visuales o auditivas**, tener la **sensación de flotar fuera del cuerpo** o recibir **revelaciones creativas**. Muchos artistas y científicos como Thomas Edison o Salvador Dalí utilizaron este estado para estimular su imaginación.

Los EMC nos muestran que la conciencia ordinaria es solo un modo de funcionamiento entre muchos otros.

EMOCIÓN RETENIDA

Si tienes alguna emoción retenida, este ejercicio es ideal para ti. Sácala.

Traza líneas libres y sueltas. Mientras que lo haces, respira profundamente y expulsa la tensión de tu cuerpo para transmitirla en el papel.

Ejercicio Garabatos terapéuticos de Isabella Pastor.

CONCIENCIA INDIVIDUAL Y COLECTIVA

La **conciencia individual** es la **experiencia subjetiva** que cada uno de nosotros tiene de nuestra propia **existencia**, de nuestros **pensamientos**, **emociones** y **percepciones**. Tenemos la sensación de separación, como algo individual y propio. Pero esta conciencia individual tiene sus **limitaciones**, ya que hay factores que nos moldean, como nuestra herencia genética, nuestra cultura, nuestra educación, nuestra lengua materna, etc., Y hace que estemos condicionados por ello. Digamos que nuestra conciencia, en la realidad, estaría formada por **múltiple información** y además **cambiante**. Eso implica que el “yo” podría disolverse y transformarse de un modo radical, ya que la conciencia individual no está **aislada**, sino **interconectada**; de ahí viene la idea de la **conciencia colectiva** que influye en las conciencias individuales. Esto se puede observar en fenómenos de masas, movimientos de masas o grandes eventos históricos, donde las personas nos vemos impulsados e involucrados en una dinámica global.

La conciencia individual y la conciencia colectiva son las **dos caras de una misma moneda**. Oscilamos constantemente entre la sensación de ser un “yo” individual o separado, con sus propios principios, sentimientos, etc., y la de pertenecer también a una conciencia de grupo, donde nos sentimos identificados con otros, en pensamientos, principios, sentimientos, etc.



¿SABÍAS QUE...?

LA PARAMNESIA

Distorsión de la realidad.

La paramnesia se refiere a una alteración de la memoria en la que se produce una confusión entre hechos auténticos y recuerdos que son ficticios; en términos más simples, alguien que experimenta paramnesia podría recordar eventos que nunca ocurrieron o tener dificultades para discernir entre recuerdos verídicos y falsos. Este fenómeno puede estar vinculado a diversas condiciones médicas y psicológicas. A menudo perjudica la capacidad para recordar y relatar eventos de manera precisa.

SINESTESIA

Cuando los sentidos se entrelazan.

La sinestesia es un fenómeno en el cual la estimulación de un sentido involucra automáticamente y de manera involuntaria la percepción en otro; por ejemplo, una persona con sinestesia podría experimentar la visión de colores al escuchar música o asociar letras o números. Con colores específicos. Representa una vivencia sensorial extraordinaria en la que la información sensorial se fusiona de una manera que va más allá de las percepciones

habituales. Es un fenómeno poco común, pero fascinante, en el que los sentidos interactúan de manera inusual.

PAREIDOLIA

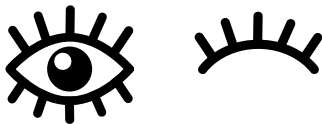
La tendencia del cerebro a encontrar significados.

La pareidolia es un fenómeno psicológico, en el cual percibimos patrones significativos como rostros, o formas reconocibles en estímulos visuales o auditivos, que son ambiguos o aleatorios. Es la tendencia natural de nuestro cerebro a buscar y encontrar familiaridad en cosas que no tienen un significado claro en sí mismas. Este proceso es común y puede llevarnos a interpretar incorrectamente objetos o estímulos como algo que no son en realidad. Por ejemplo ver un rostro en la luna llena o descubrir figuras en las nubes. Son ejemplos típicos de pareidolia.

LA TAQUIPSIQUIA

La aceleración del pensamiento.

La taquipsiquia se refiere a un estado mental en el que los pensamientos se aceleran de manera inusual y excesiva. En este estado, los pensamientos surgen de forma rápida y desorganizada, a veces de manera descontrolada. Puede ser un síntoma presente en diversos trastornos mentales y quienes la experimentan a menudo se sienten abrumadas y suelen tener dificultades para concentrarse o comunicarse efectivamente debido a la velocidad de sus pensamientos.



LA PERCEPCIÓN DE LA REALIDAD

Con la **percepción** procesamos la **información** que **captan** nuestros **órganos sensoriales** y le damos **sentido** al **mundo**, pero realmente lo que percibimos no es un acto **pasivo** y **objetivo** de la información que recibimos de la realidad; se trata de una **construcción activa** que está sesgada por numerosos filtros, tanto **biológicos** como **psicológicos** y **culturales**.

Partimos de que nuestros propios **sentidos** son “selectivos y limitados”; por ejemplo, nuestro ojo es solo sensible a una pequeña parte del espectro electromagnético, nuestro oído solo a un cierto rango de frecuencias sonoras. Solo percibimos una **fracción ínfima** de la **realidad**, aquella que era relevante para la supervivencia de nuestros antepasados cazadores-recolectores.

El biólogo Richard Dawkins dice que somos criaturas del *Umwelt*, que este mundo es percibido en función de cada especie. Por ejemplo, la garrapata solo percibe la luz, el calor y el olor del ácido butírico emitido por los mamíferos; la abeja ve los ultravioletas, pero no el rojo. Cada ser vivo habita una realidad sensorial diferente. La percepción no se reduce a la sensación; en verdad es el **cerebro** quien

da sentido a los inputs sensoriales al **interpretarlos** e **integrarlos**. Esta interpretación del cerebro **no** es **neutral**; digamos que el cerebro “engaña” a la realidad que nosotros percibimos para darle **coherencia** y **estabilidad**. Completamos espontáneamente aquellos espacios vacíos de nuestro campo visual; percibimos movimiento donde solo hay imágenes fijas (cine), restauramos los contornos que faltan, triángulo de Kanizsa. Podríamos decir que la **percepción** es un acto de **construcción** que va más allá de la información dada.

La **construcción perceptiva** está en gran parte influenciada por nuestras **expectativas**, **creencias** y **emociones**. Tendemos a percibir lo que queremos percibir. Una vez que tenemos una idea en mente, encontramos elementos por todas partes que la validan, ignorando aquellos que la contradicen. El miedo, por ejemplo, puede hacernos ver peligros imaginarios; el amor, cualidades ilusorias en el ser amado. Nunca percibimos el **mundo** de manera neutral, sino siempre a través del prisma de nuestra **subjetividad**.

La **cultura** también influye en nuestra **percepción del mundo**. Los inuit tienen decenas de palabras para describir la nieve, donde nosotros solo vemos una, porque esta distinción es relevante en su entorno. Algunas tribus del Amazonas no perciben las líneas paralelas como nosotros porque su hábitat no tiene ángulos rectos. Marshall McLuhan mostró cómo cada nueva tecnología, desde la imprenta hasta internet, pasando por la televisión, transforma nuestro modo de percibir el mundo y de pensar. Somos seres culturales cuya percepción está modelada por nuestro entorno y nuestras herramientas.



PREGUNTAS DE AUTO-INDAGACIÓN

¿Cuál es tu realidad? ¿Cómo ves el mundo?

CREAMOS NUESTRA REALIDAD



No solo percibimos pasivamente la **realidad**, también contribuimos activamente a **crearla**. Esto es lo que muestra la **física cuántica** con el famoso **principio de incertidumbre** de Heisenberg: el **observador**, por su acto de medición, inevitablemente **influye** en el **sistema observado**. A nivel cuántico, la **realidad** no se da, sino que es **co-creada** por la **interacción** entre **sujeto** y **objeto**. Y algunos físicos, como John Wheeler, incluso llegan a pensar que es la propia conciencia la que, de algún modo, “hace existir” el mundo al percibirlo. ¿Cómo resume su famosa fórmula? “No hay fenómeno hasta que se observa” (*no phenomenon until it's an observed phenomenon*).

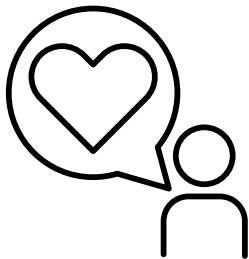
Creamos nuestra **realidad** a través de nuestras **percepciones** y nuestras **creencias**. Para el budismo, nuestra experiencia del mundo es una ilusión (maya) proyectada por nuestra mente condicionada. Los estoicos decían que “*no son los acontecimientos los que nos perturban, sino la opinión que tenemos de ellos*”. Y autores contemporáneos como Louise Hay o Joe Dispenza afirman que nuestros **pensamientos** tienen el poder de **moldear** nuestra **realidad** e incluso curar nuestras enfermedades. Con esto no estamos hablando de un idealismo ingenuo de la negación de la repercusión del mundo exterior; la

realidad tiene sus propias resistencias y no podemos sin más crear cualquier cosa con simplemente pensar en ello, pero entre el realismo ingenuo y la afirmación de que solo existe mi propia existencia, deberíamos establecer un **camino intermedio**; un camino que reconozca que nuestra experiencia es una **co-construcción** entre el **mundo** y **nosotros**, lo creado, lo **objetivo** y lo **subjetivo**.

Tomar **conciencia** de los **mecanismos** de la **percepción** es abrirse a esta parte de juego y libertad en nuestra **relación** con lo **real**. Es darse cuenta de que no estamos condenados a sufrir una realidad fija, sino que tenemos un **margen de maniobra** para **influir** y **crearla**. Al cambiar nuestra mirada, cambiamos nuestro mundo.

“Hay otro mundo, pero está en este” Paul Éluard.

Depende de nosotras traerlo a la existencia, cultivando el arte de ver de manera diferente.



LA PALABRA EXACTA DE ESTE MES ES...

UTSURA-USTURA (japonés)

“Sensación de estar a la deriva entre el sueño y la vigilia. Es como estar en un estado intermedio, donde no se está ni despierto ni dormido por completo, a menudo caracterizado por la somnolencia y la falta de claridad mental”.

La Palabra Exacta de Miguel Ángel Velasco. @diccionariovip

CONCIENCIA CÓSMICA

Durante mucho tiempo, la ciencia ha considerado la **conciencia** como algo primario del cerebro, una secreción de la materia gris sin verdadera consistencia. Pero cada vez más investigadores y pensadores cuestionan esta visión limitada y exploran otras hipótesis como que la **conciencia** podría ser el **último fundamento** de la **realidad**.

La física cuántica sugiere que el **universo influye** en la **conciencia humana**, que existe una conexión profunda. Otras teorías sostienen que la conciencia podría ser una característica fundamental del universo con los seres humanos, como **puntos focales** donde el **cosmos** se vuelve **consciente de sí mismo**.

Podemos hablar también de que hay una **unidad** de la **realidad** y que el **“yo”** no es una entidad **separada**, sino una **manifestación** de la **conciencia universal**. La conciencia humana sería una forma del universo de experimentarse a sí mismo. Es como si la conciencia humana fuera un “canal” donde el universo pudiera experimentar sus propias creaciones, experiencias subjetivas y reflexiones.

“La conciencia es el universo mirándose al espejo: cuanto más se entiende a sí misma, más infinito se vuelve lo que ve”.

PRINCIPIO HERMÉTICO

MENTALISMO

El Kybalión

Este **principio del Mentalismo** incorpora la verdad de que **“todo es mente”**.

La ley del mentalismo establece que todo en el **universo** es **mente**, o una **proyección** de una mente universal. Todo lo que experimentamos como realidad es el resultado de una **creación mental**, primero como **idea** en la **mente** y luego **manifestándose físicamente**. Para aplicarla, se sugiere **alinear** los **pensamientos** y las **acciones** hacia donde se desea dirigir la vida, entendiendo que los pensamientos son el origen de todo lo físico y, por lo tanto, pueden crear la propia realidad.

PRINCIPIOS CLAVE DE LA LEY DEL MENTALISMO

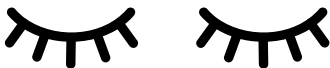
El universo es mental: El universo entero es una creación mental, un producto de la conciencia y el pensamiento.

Todo comienza como una idea: Antes de que algo exista físicamente, primero es una idea o un pensamiento en la mente.

La mente es poderosa: La mente tiene la capacidad de moldear la realidad. Es la fuerza fundamental que crea y manifiesta.

Alineación de pensamiento y acción: Para que un pensamiento se convierta en realidad, debe haber una alineación entre los pensamientos, sentimientos y las acciones que se toman.

El pensamiento crea la energía: El pensamiento produce energía, y esa energía a su vez crea fuerza, que conduce a la acción y al movimiento.



CIERRA LOS OJOS

PIENSA EN TU ALINEACIÓN

Piensa en algo que quieras que aparezca en tu realidad, siéntelo y actúa en coherencia con ello.



LO CONTRARIO DE...
LA CONCIENCIA
ES...
LA INCONSCIENCIA

LA INCONSCIENCIA

La **inconsciencia** es la **ausencia** de **consciencia**, es decir, la incapacidad para percibir lo que sucede a nuestro alrededor, procesar cierta información, responder de forma intencional o incluso mantener el control voluntario del cuerpo; en este caso estaríamos hablando de algo más clínico o neurológico, pero si profundizamos en la parte psicológica o emocional, estaríamos hablando de procesos mentales, como **deseos, recuerdos o impulsos** que **influyen** en nuestra propia **conducta sin** que seamos **conscientes**. Digamos que el conjunto de pensamientos, memorias, emociones, creencias y patrones aprendidos funcionaran o influyeran fuera de nuestra conciencia. No lo vemos, no lo pensamos deliberadamente, pero nos **condicionan** en nuestras **emociones, relaciones, decisiones y reacciones**. Es como si se tratara de un **piloto automático**. Todo ello surge de **experiencias infantiles**, de **emociones reprimidas, creencias automáticas** como “*no valgo lo suficiente*”, “*debo ser fuerte*”, etc.; muchas de ellas se forman **sin darnos cuenta**.

Se establecen **mecanismos de defensa**; son formas inconscientes de protegernos del dolor emocional: *negación, proyección, racionalización, desplazamiento y evitación emocional*.

Lo **inconsciente** actúa en nuestra vida diaria de diferentes modos, como por ejemplo: podemos “**saltar**”, **bloquearnos** o **derrumbarnos** con cualquier cosa o situación mínima. También se puede dar que haya **elecciones repetidas** o

impulsos repentinos como elegir el mismo tipo de pareja, atraer vínculos complicados, sabotear proyectos cuando avanzan, etc.

Actualmente sabemos que lo **inconsciente** está ligado a **memorias implícitas**, **aprendizajes automáticos**, **respuestas condicionadas**, etc.

Lo inconsciente nos puede llevar a **síntomas físicos** como tensión muscular, insomnio, problemas gastrointestinales, cansancio emocional, sensación de vacío, etc.

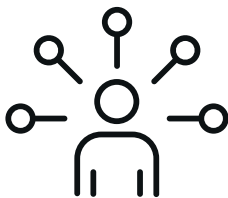
Para hacer consciente lo inconsciente, es **observar** nuestras **reacciones exageradas**, trabajar con **sueños** o **imágenes**, a través de las expresiones simbólicas del mundo interno. Podemos **escribir sin filtros** para que emerja todo aquello que tenemos dentro; nos daremos cuenta de qué pensamientos automáticos revelan **creencias ocultas**. **Escuchar** nuestro **cuerpo** también es importante, observar nuestras tensiones; ellas son nuestras memorias emocionales e identificar aquellos **patrones** que se **repiten** en nuestra vida sin ningún tipo de explicación.

Podríamos decir que lo inconsciente sería no saber qué nos pasa por dentro y aun así dejar que decida por nosotras.

“Podemos acallar el mundo interno para percibir mejor el externo o silenciar el externo con el fin de percibir mejor lo que está pasando dentro”. El acto de crear: una manera de ser Rick Rubin.



**En el próximo número del
Fanzine de Faemo hablaremos
del amor.**



TU APOYO ES IMPORTANTE PARA MI

El que compartas conmigo lo que has sentido cuando has dibujado el garabato “terapéutico”, la emoción o emociones que estás sintiendo en estas circunstancias de tu vida etc...

Es importante para mí. Te leo y te siento en:

faemocreatividad@gmail.com





LA FÁBRICA DE LAS EMOCIONES

FAEMO



“La percepción no es la realidad: es el filtro con el que tu mente decide qué parte de la realidad te deja ver.”