

Meza Vargas Brandon David - 2CM15

## El humano como ser racional poco consciente.

Todos los días nos levantamos de nuestra cama, salimos al trabajo, a la escuela, a realizar nuestras actividades cotidianas, actividades que hemos realizado durante poco o mucho tiempo, no importa realmente cuanto tiempo llevemos haciendo dichas actividades, lo importante aquí y te lo pregunto, ¿eres consciente de lo que haces cuando lo haces?

La mayoría de las personas estamos en piloto automático todos los días, hemos llegado al punto en el que nuestros días son exactamente los mismos, solo que, con pequeñas variaciones, poco a poco comenzamos a disfrutar menos los momentos y todo por no estar presentes en el momento, por no ser conscientes de lo que pasa. En el presente ensayo hablaré sobre la importancia de ser seres conscientes, los beneficios que esto nos trae y como ser al menos un poco más conscientes.

La consciencia es un estado mental muy especial, íntimo y por lo tanto personal, solo podemos sentir la propia consciencia y nunca la de otros. Es ese estado que nos permite darnos cuenta de nuestra realidad, de nuestra propia existencia, de la del resto del mundo, de las cosas que pasan, de todo aquello que nos rodea. No tenemos una consciencia separada, es decir, no tenemos una consciencia para los sonidos, otra para lo que pensamos ni otra para lo que vemos, solo es una.

Un problema que se está viendo cada vez más y más en las personas es que tenemos una enorme capacidad para cambiar los contenidos de la consciencia a gran velocidad y cuando queremos. Por ejemplo, podemos estar en un examen de la escuela, pero de un momento a otro ponernos a pensar que estamos jugando videojuegos o que estamos en algún lugar de vacaciones, en otras palabras, nos vamos del presente y dejamos de ser realmente conscientes de lo que estábamos haciendo.

El ser conscientes nos trae muchos beneficios, beneficios que muchos no conocen pues viven en piloto automático. Cuando somos conscientes, nos cuidamos más, por lo tanto, tenemos menos estrés, nos queremos más, nos valoramos más y a los demás.

El ser consciente nos da efectos positivos en la vida; tenemos menos errores en la escuela o en el trabajo y aumentamos nuestra productividad. El ser consciente es dejar de pensar en lo que ya pasó y adaptarnos a eso para poder cambiar nuestro futuro.

La felicidad es un tema que ha sido muy hablado, y aquí no será la excepción. Muchas personas buscan desesperadamente la felicidad que dejan de ser conscientes, esto no ayuda para nada en su búsqueda. Y si, la consciencia nos ayuda bastante en la búsqueda de nuestra felicidad, nos vuelve más amables, más empáticos, mejoramos nuestras relaciones personales, etc.

El ser conscientes nos permite recordar a donde estamos yendo cuando conducimos o caminamos, aun cuando durante el trayecto nos hayamos perdido en miles de pensamientos.

Personalmente, son en realidad pocos los momentos del día en el que estoy verdaderamente presente, pues solo estoy consciente una pequeña porción de lo que está sucediendo en el presente. El mindfulness es una práctica comprobada científicamente, por lo tanto, es reconocida como una manera efectiva de reducir el estrés, aumentar la autoconciencia y mejorar el bienestar general. A grandes rasgos, el mindfulness es reconocer lo que está sucediendo mientras está sucediendo, aceptando activamente el fluir de la experiencia tal cual se está dando. No soy un experto sobre este tema del mindfulness por lo que puedes investigar más sobre ello y sobre todo practicarlo para poder a ser alguien totalmente consciente.



Los seres humanos nos estamos olvidando de vivir en el presente, constantemente estamos en una vida en donde no ponemos atención, en la que nos encontramos preocupados por lo que ocurrió en el pasado o por cosas que inclusive no han ocurrido, esto nos conduce al descuido, al olvido y al aislamiento, reaccionando de manera automática. Dudo que tú, la persona que está leyendo esto, quiera seguir en una vida donde no es consciente de su presente, comienza a ser alguien consciente, poco a poco, como todo, esto es un proceso que no se logra de la noche a la mañana. Date la oportunidad de trabajar conscientemente en todo lo que haces día a día.

Ahora no te pregunto lo del inicio, ahora te pregunto: ¿comenzarás a trabajar en ser alguien consciente? recuerda que la consciencia plena nos ayuda a recuperar nuestro equilibrio interno, nos trae al aquí y al ahora, nos invita a vivir de manera plena, feliz y presente.