

---

# Bases empíricas y neurocientíficas de la consciencia espiritual

John Jairo Vargas

# Ciencia y espiritualidad

- La búsqueda de la verdad
- El asombro
- El reconocimiento de la interdependencia
- La capacidad de autocorrección
- La experimentación
- incluyentes
- La incertidumbre es la compañía



# 165 respuestas

[Ver en Hojas de cálculo](#)

Resumen

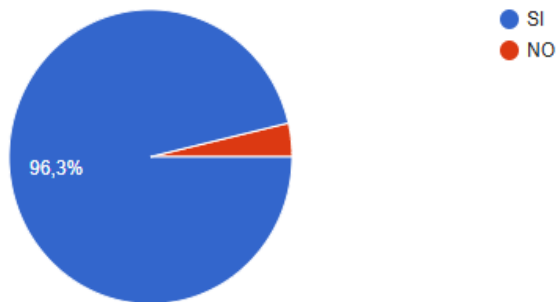
Pregunta

Individual

Consideras que existe una conciencia espiritual?

163 respuestas

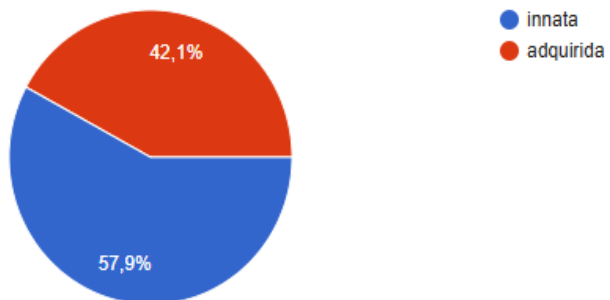
[Copiar gráfico](#)



Si tu respuesta es NO, no es necesario que continúes este cuestionario.  
Si tu respuesta es SI, consideras que esa conciencia espiritual es:

152 respuestas

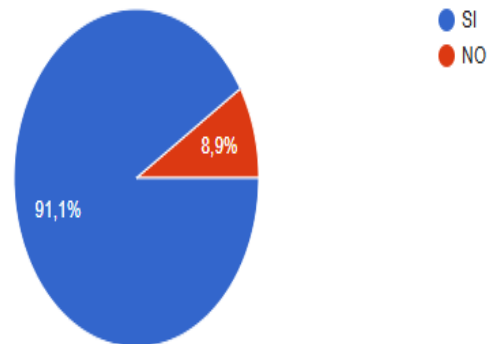
[Copiar gráfico](#)



Consideras que se puede hacer un trabajo deliberado sobre esa conciencia espiritual?

158 respuestas

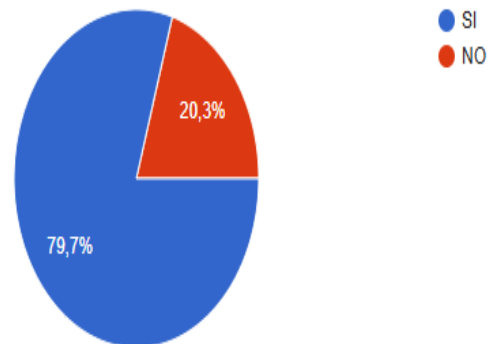
[Copiar gráfico](#)



Relacionas la existencia de esa conciencia espiritual con la idea de que existe Dios?

158 respuestas

[Copiar gráfico](#)



# CONSCIENCIA

- La consciencia se refiere a la capacidad de un Ser de ser consciente de sí mismo y de su entorno. Por tanto, resultan fundamentales la percepción, el pensamiento, la emoción y la autoconsciencia.
- No solo en humanos.



# La consciencia espiritual

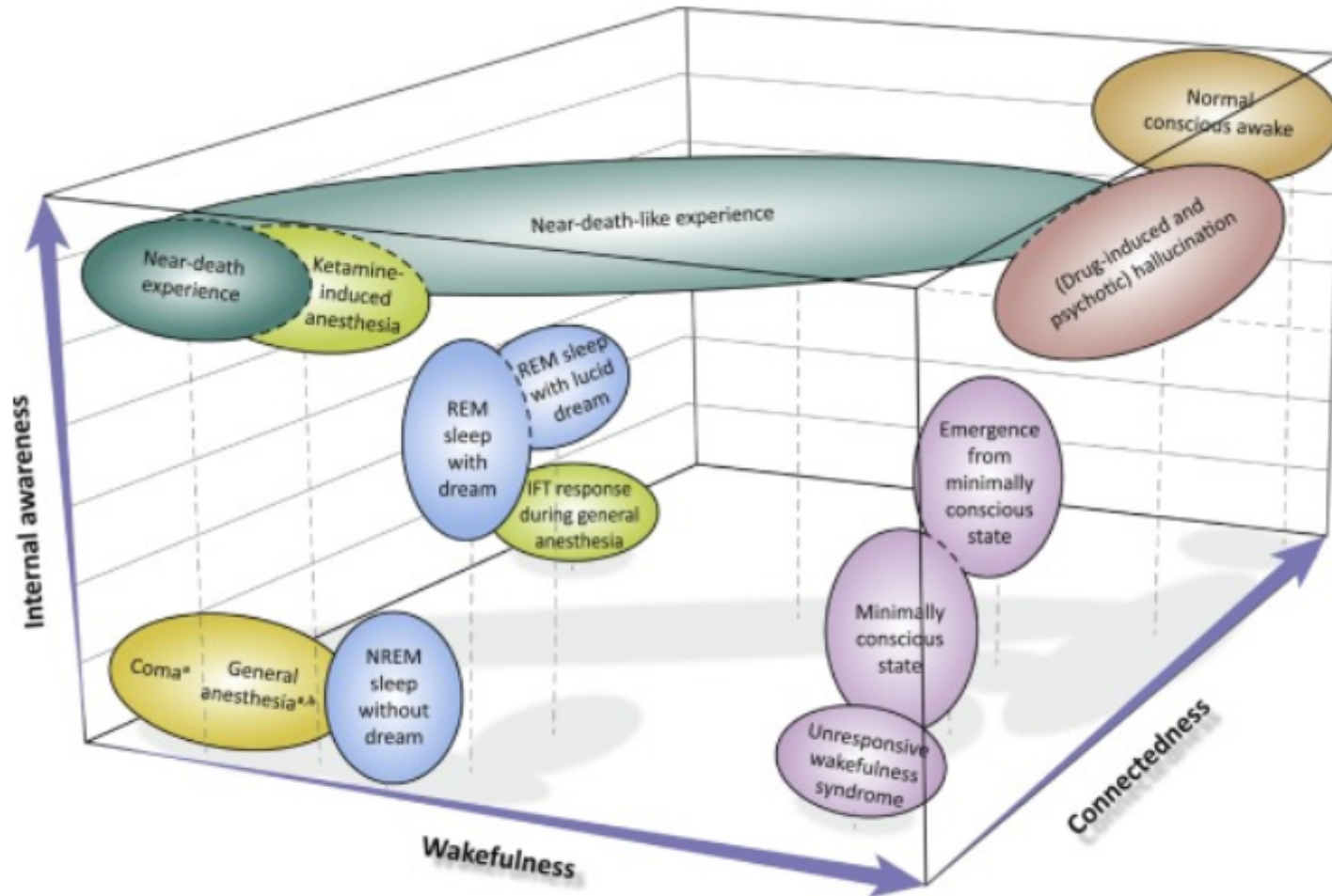
La consciencia espiritual se define como la capacidad de percibir y experimentar la existencia más allá de los límites del "yo" individual y del mundo material.

No se trata solo de un proceso intelectual, sino de un estado de conexión con algo trascendental.

Front. Psychol., 03 September 2025 Volume 16 - 2025 | <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1659944>



# El cubo de la consciencia

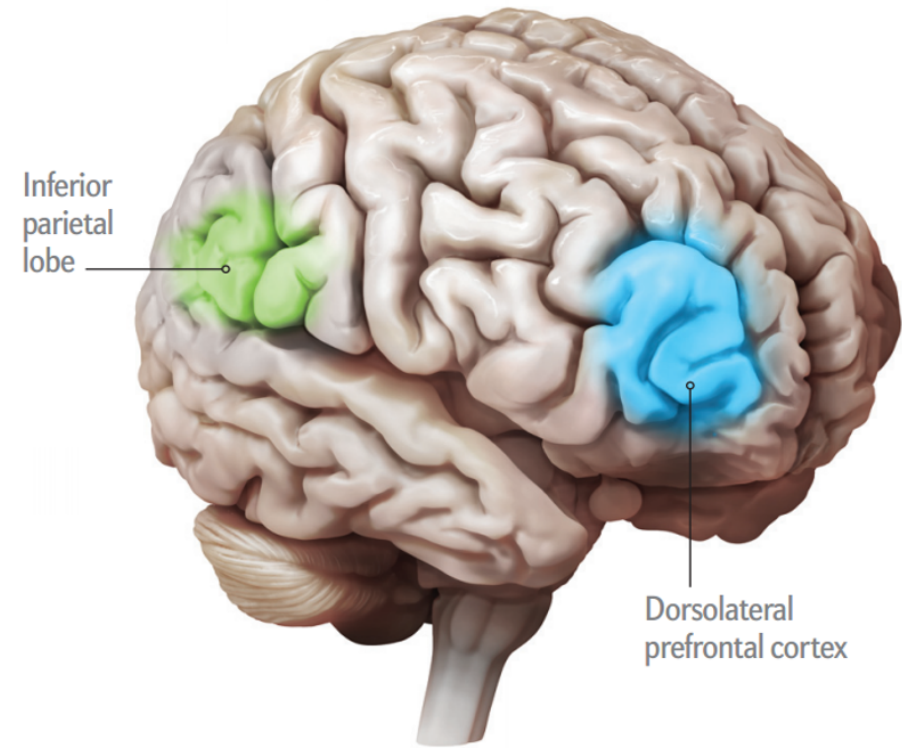
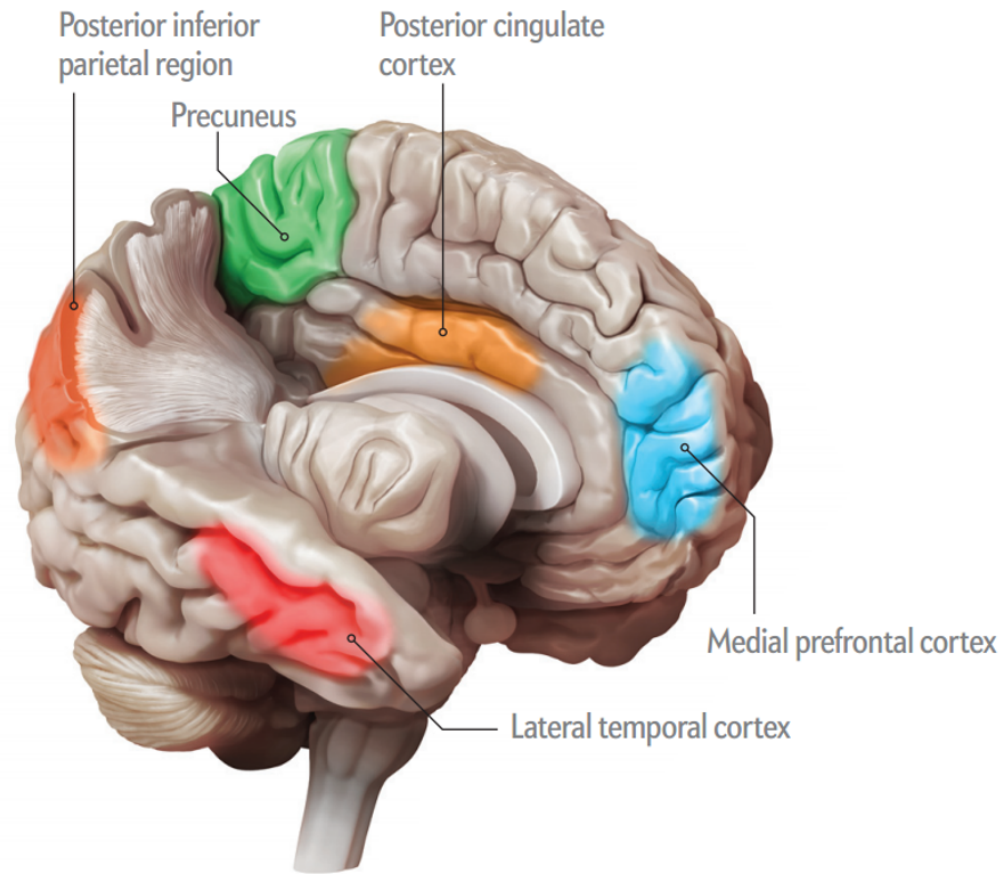


<sup>a</sup>without subjective experience

<sup>b</sup>without IFT response

Trends in Cognitive Sciences

# CEREBRO EN «PILOTO AUTOMATICO» – CEREBRO «CONCENTRADO EN UNA ACTIVIDAD»

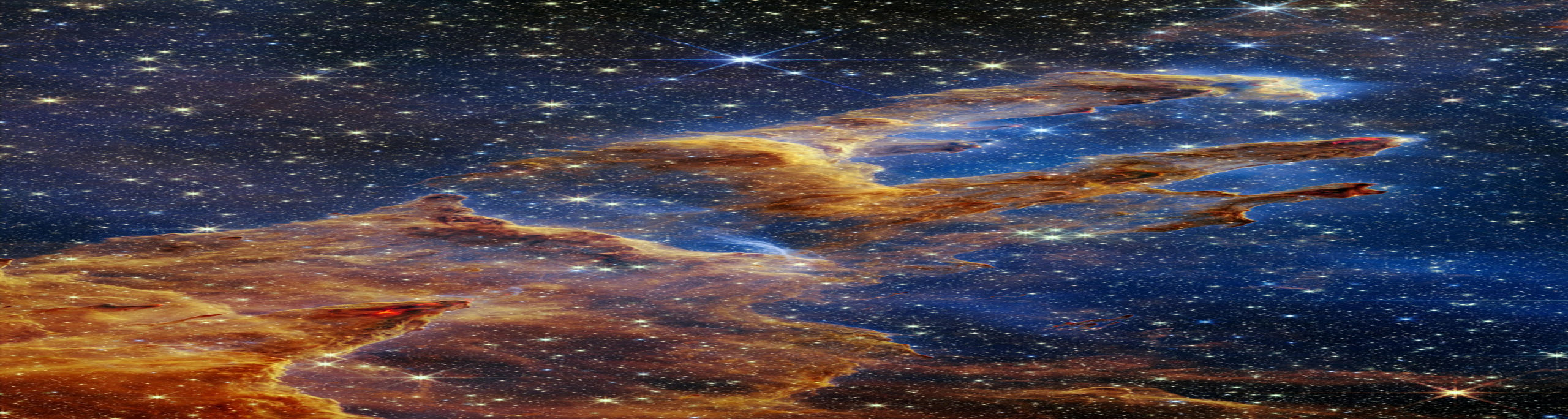


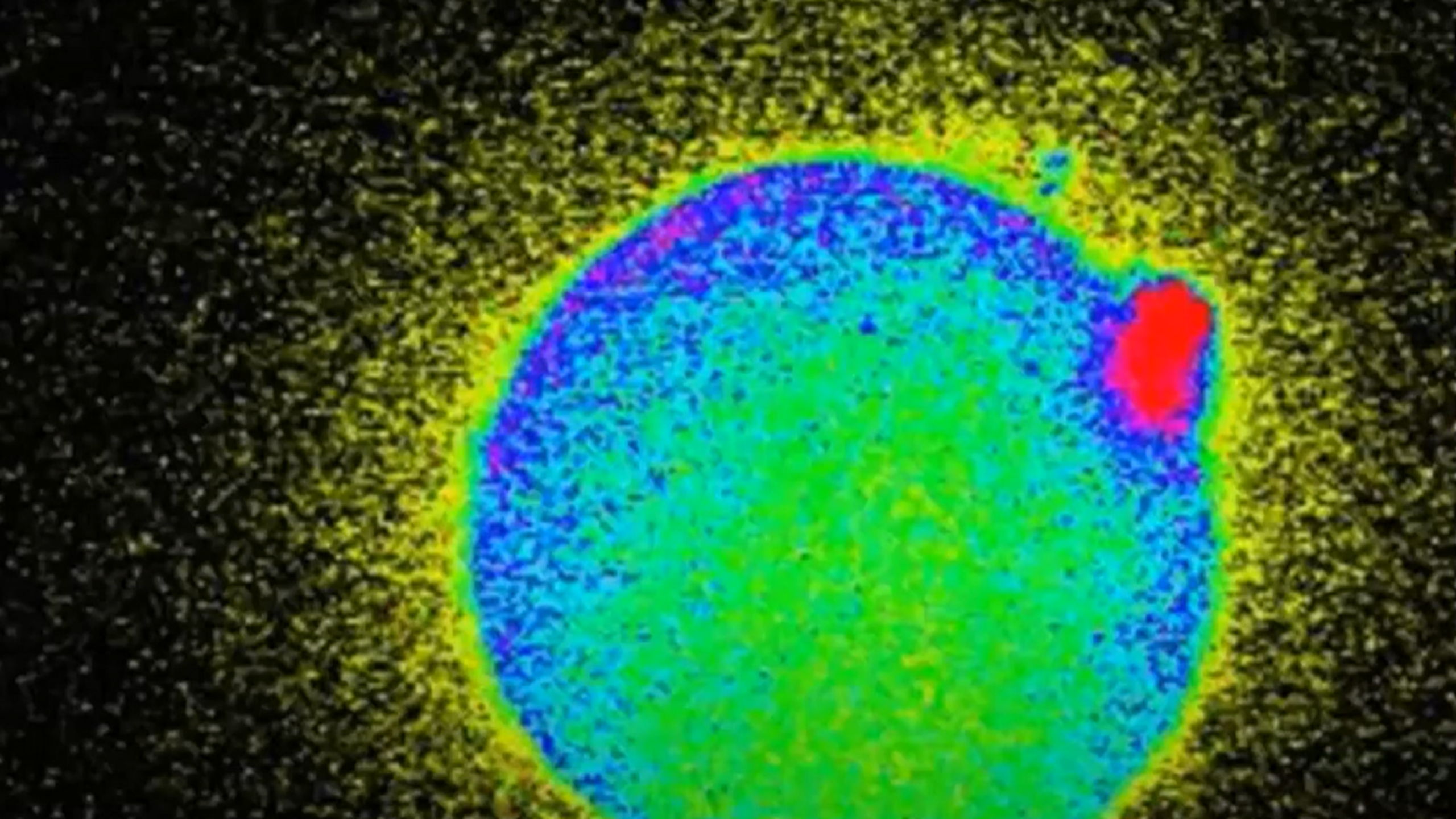


---

# El Yo biológico: Primero Yo

---





# Holobionte

En nuestro cuerpo viven  
aproximadamente 48 billones de bacterias  
60 billones de virus  
Varios miles de millones de hongos  
30 billones de células humanas.

Consciencia humana

Consciencia de holobionte

- Mayer et al. *Annu. Rev. Med.* 2022. 73:439–53

# Consciencia como propiedad primaria



- La consciencia no es un "producto" del cerebro, sino una propiedad emergente de la interacción organismo-entorno.
- La consciencia es primaria-emergente- epifenomeno??

Nature Reviews Neuroscience volume 23, pages439–452 (2022)

# El mandato es sobrevivir



La Gestión Energética

La Defensa

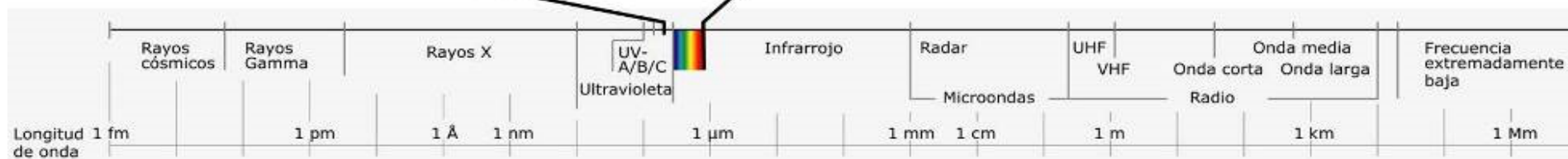
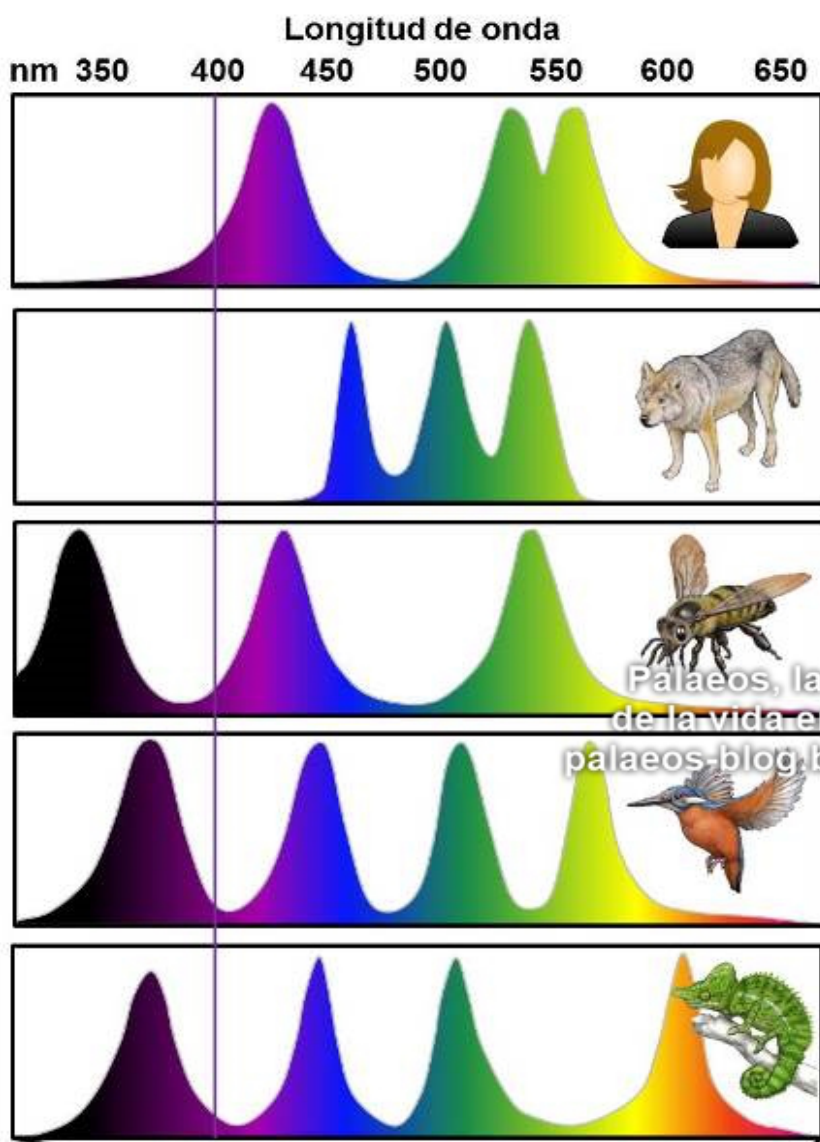
El Equilibrio de parámetros  
fisiológicos

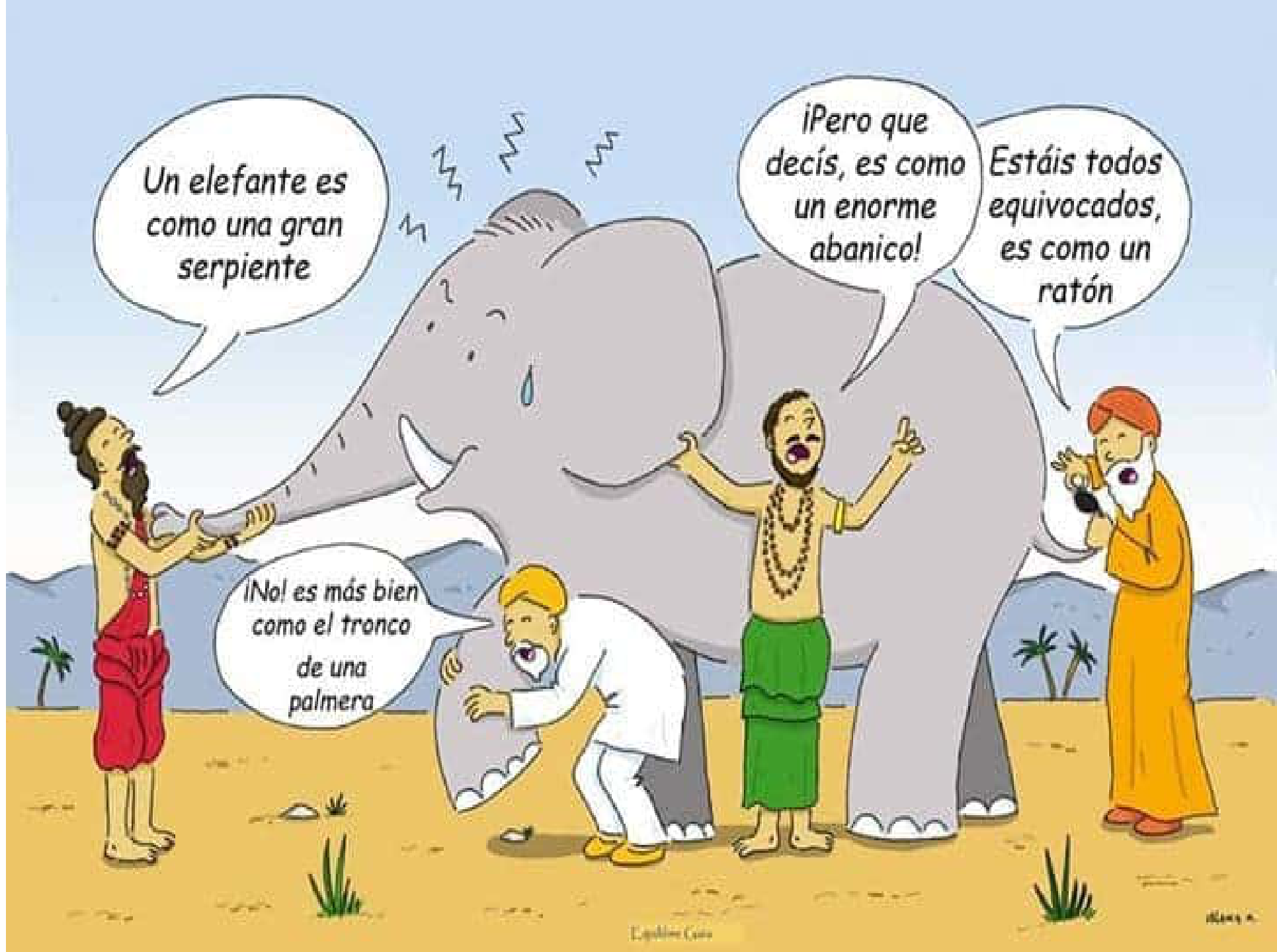
La Regeneración Celular

A. Damasio. "El extraño orden de las cosas: La vida, los sentimientos  
y la creación de la cultura" , 2017

# «Sistema de valores». (sistemas que sostienen la Vida)









Zona de  
confort

No te sientas solo, el  
universo entero está  
dentro de ti.



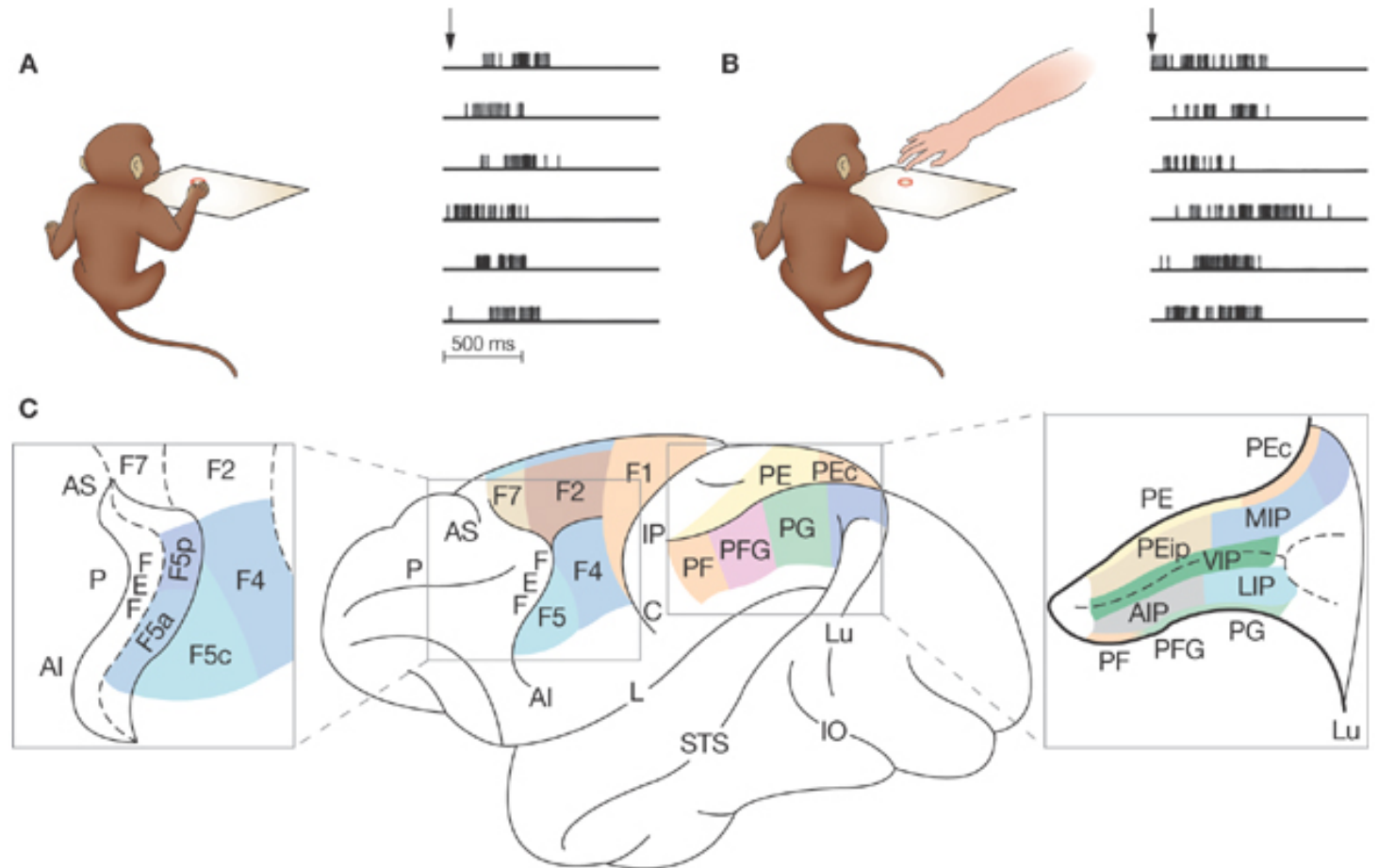
Rumi



A high-angle, wide shot of a massive crowd of people gathered for an outdoor event. The crowd is dense and diverse, with many individuals wearing light-colored clothing. In the upper center, a tall, slender monument or statue is visible, partially obscured by the crowd. The overall atmosphere is one of a large-scale public gathering.

Yo Social- Vida en relación

- Rizzolatti G et al. (2008)  
Mirror neurons and their  
clinical relevance
- Nat Clin Pract Neurol  
doi:10.1038/ncpneuro0990

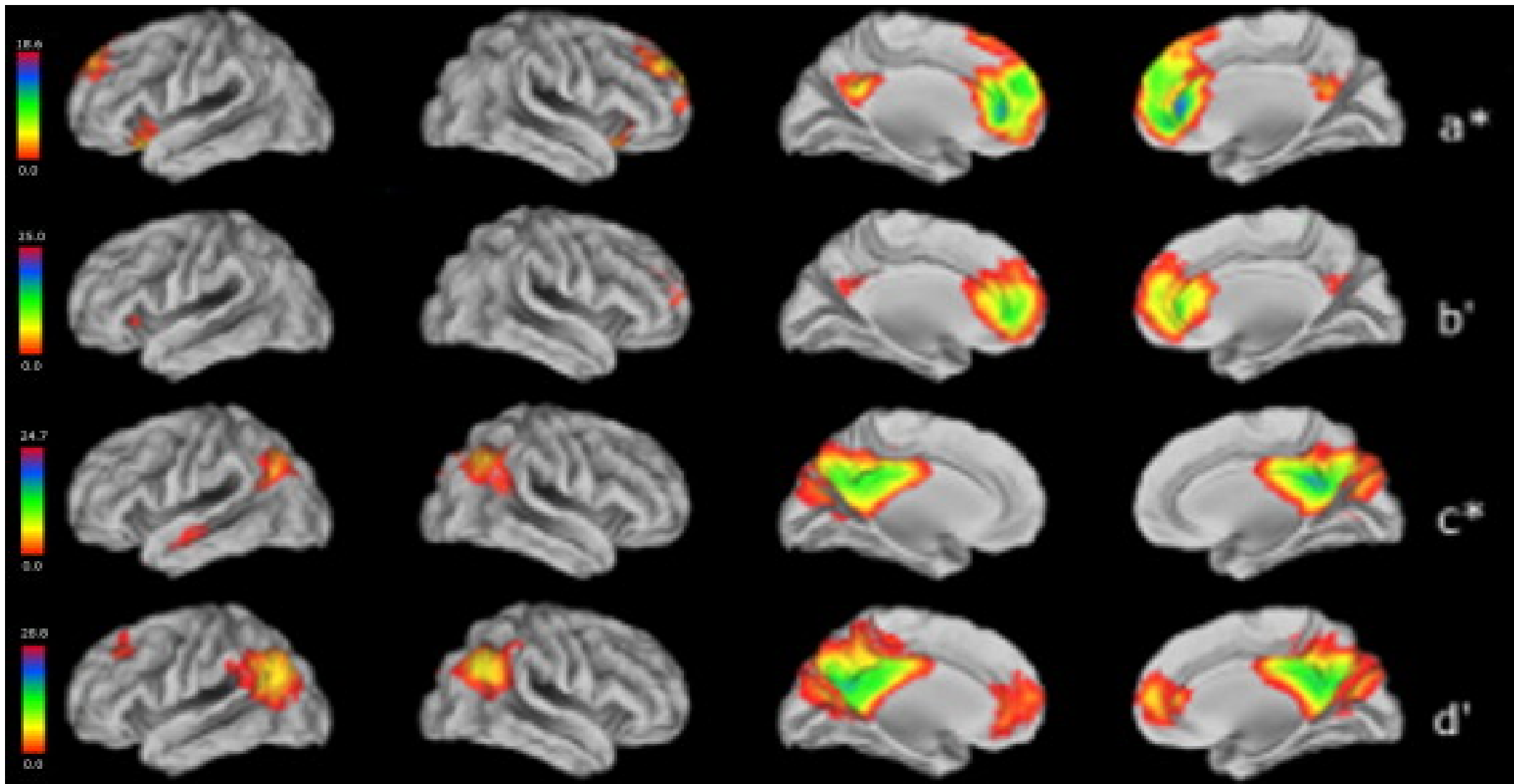


# Flies die sooner if they see dead flies

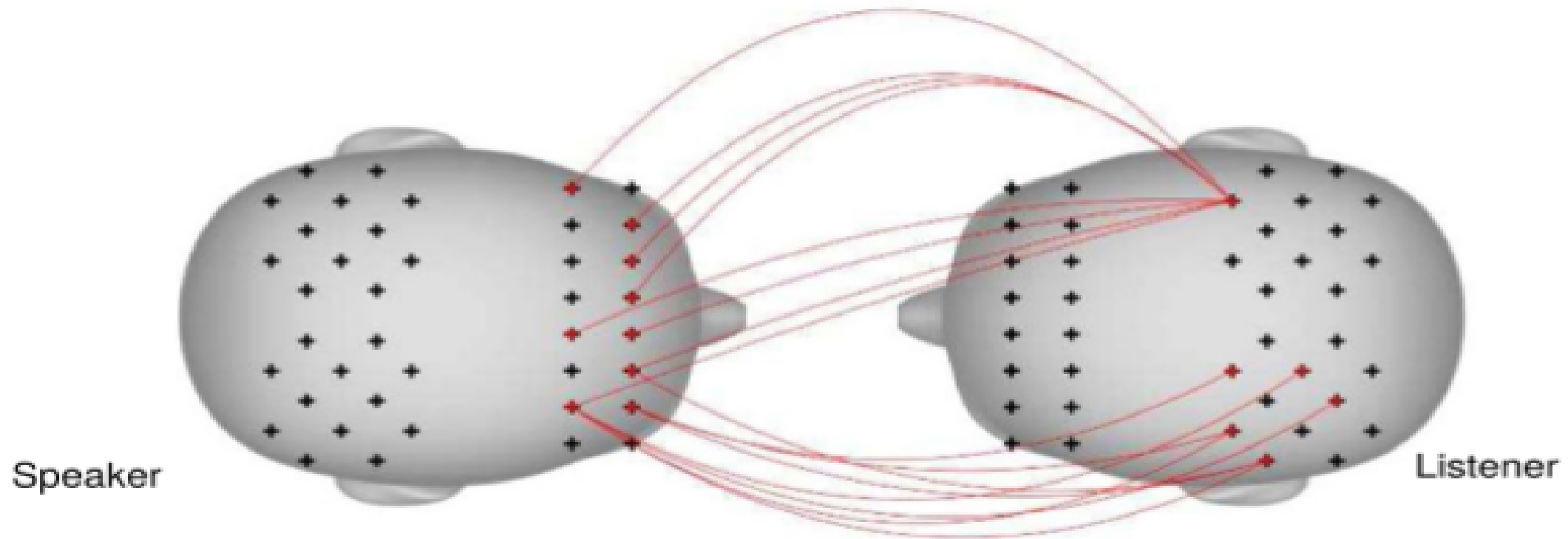
- *Mosca de la fruta*
- *Cuerpo elipsoide*
- *Estado Depresivo...*
- *Mueren antes..*



*PLoS Biology* DOI:  
[10.1371/journal.pbio.3002149](https://doi.org/10.1371/journal.pbio.3002149)



**C** Speaker-listener significant couplings at 5 sec shift (FDR  $q < 0.01$ )



**Figure 2. Speaker-listener and listener-listener neural coupling. (a)** The number of optode-pairs at which the

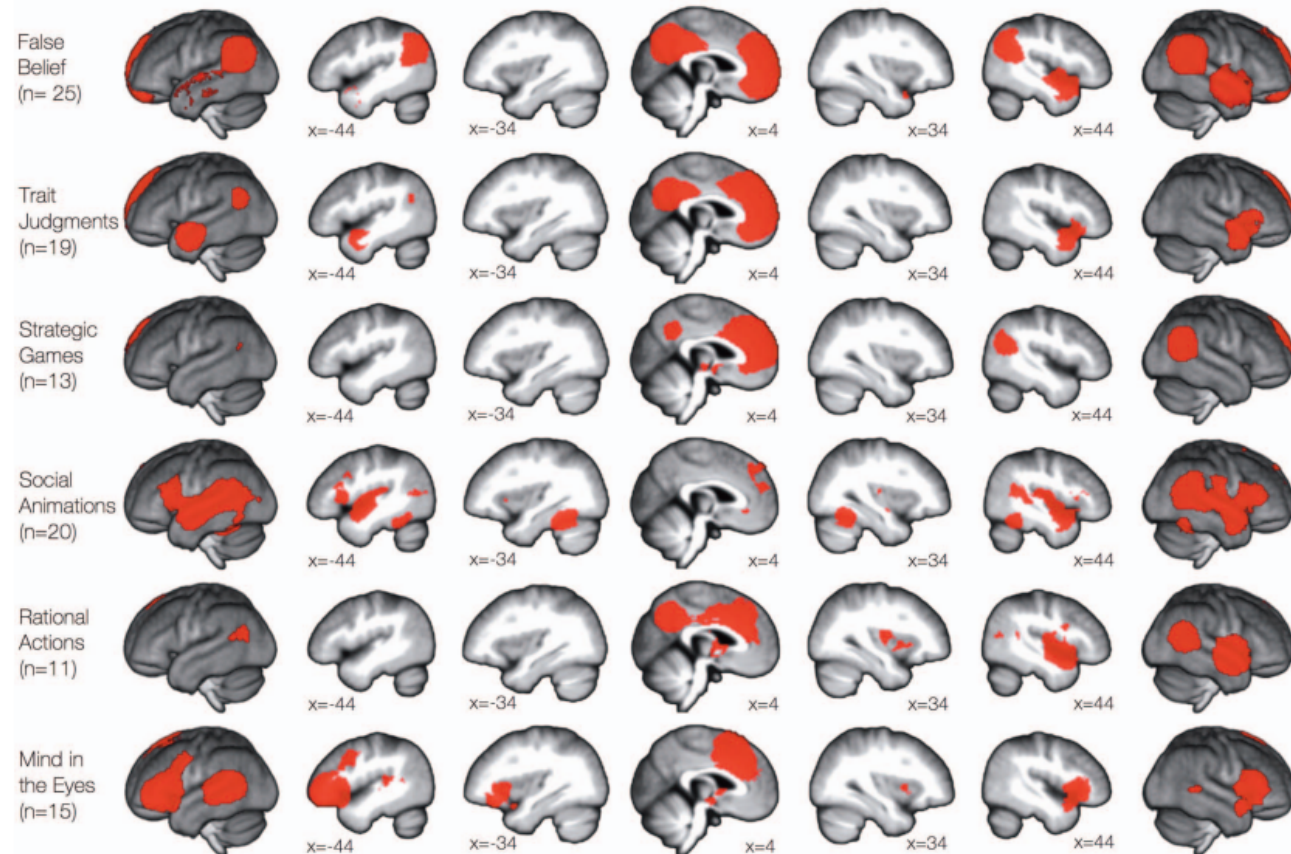
# Teoria de la mente

Estructuras corticales motoras  
–cognitivas –asociativas –

Representación mental del  
estado mental del otro.

Sociabilidad y relacional

Theory of Mind: Meta-analyses for separate task groups



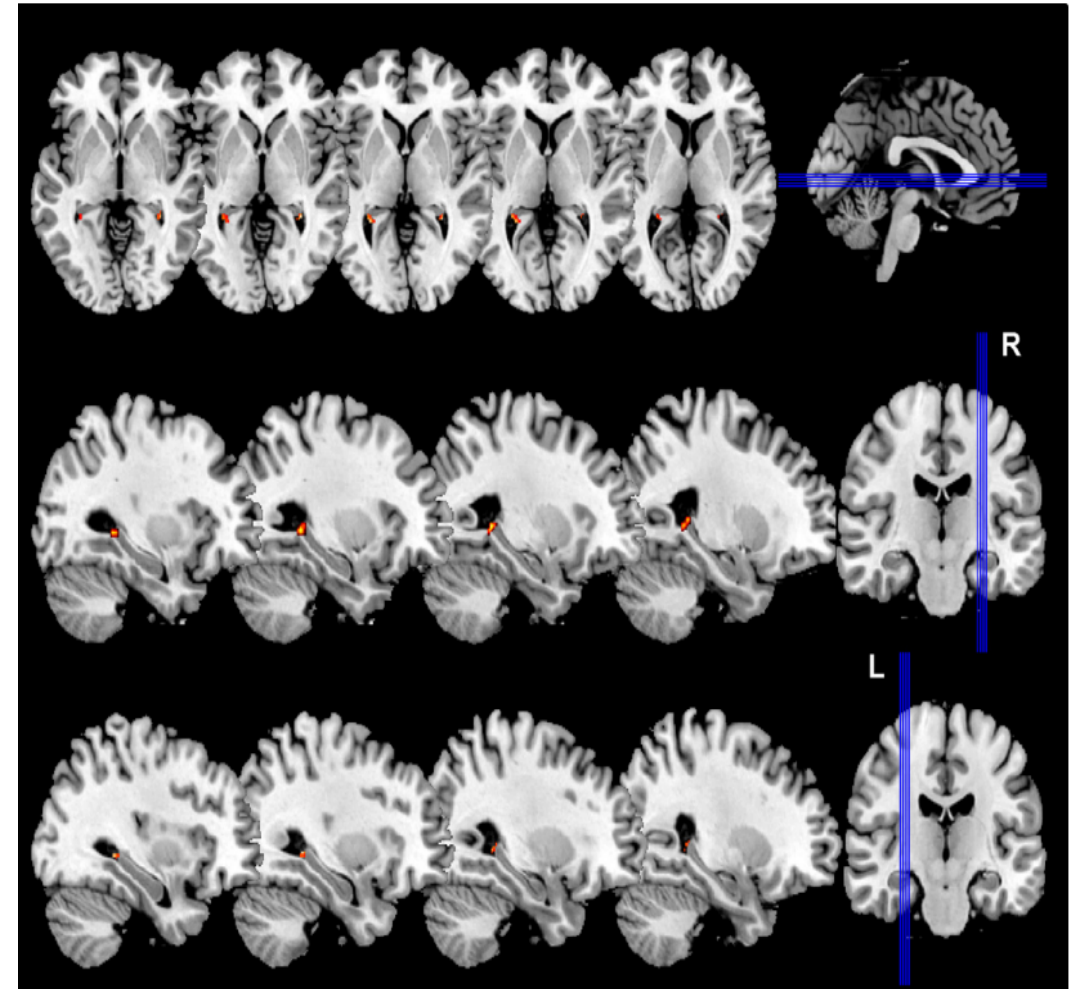
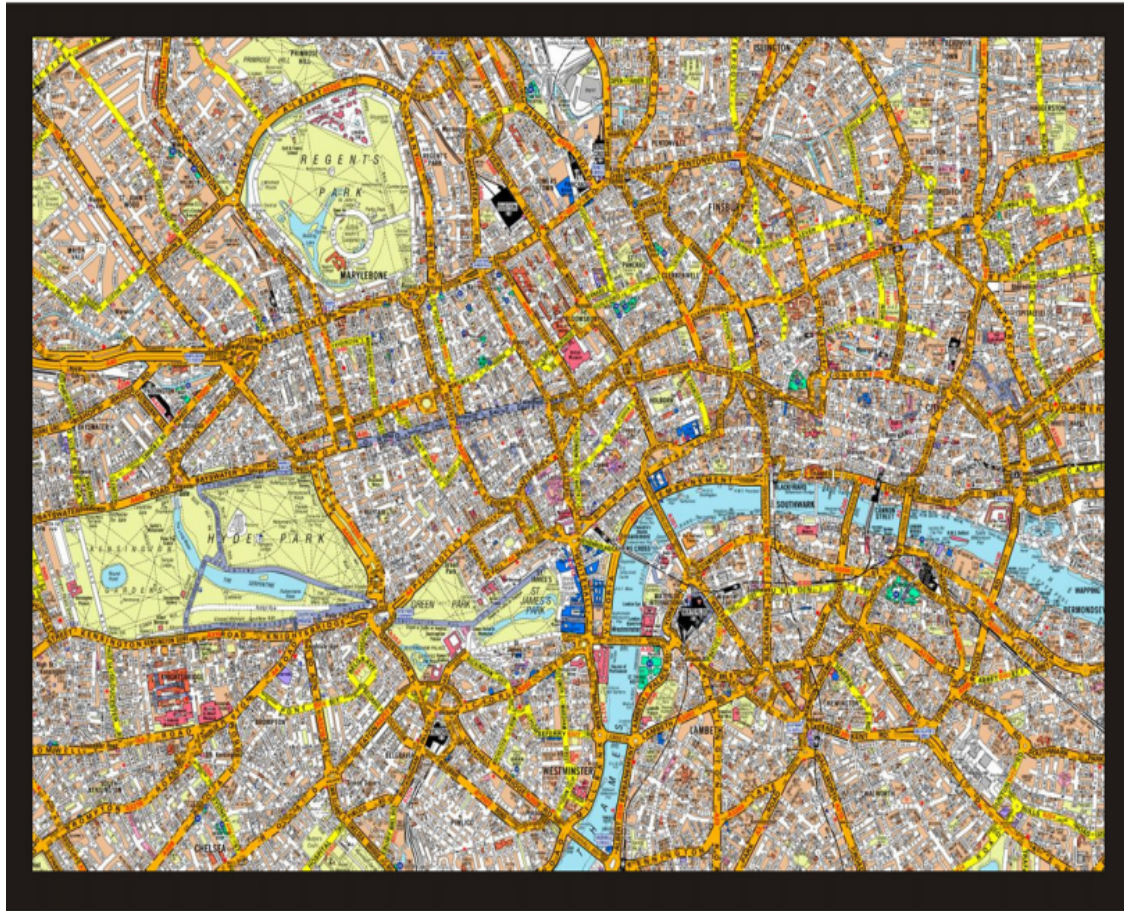
# Contagio emocional

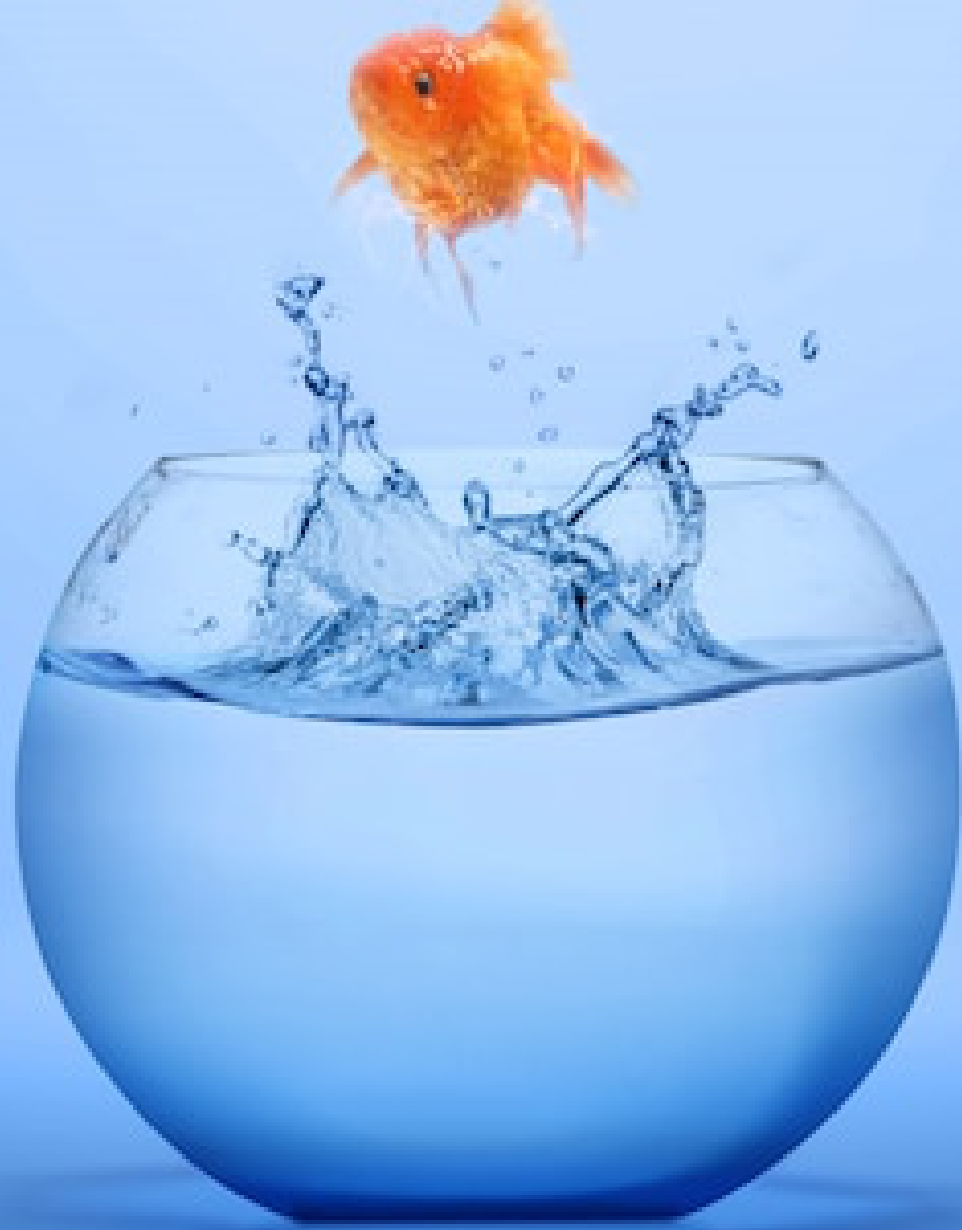
# “Aprendemos cuando el cuerpo se relaja”



Eur J Pharmacol 2008 Apr 7;583(2-3):174-85  
J Neurosci. 2020 Jan 2;40(1):12-21.

# Neuroplasticidad





La vida expandiendo la  
consciencia o la consciencia  
expandiendo la vida



*“La vida es una unión simbiótica y cooperativa  
que permite triunfar a los que se asocian”*

*Lynn Margulis*

*Bióloga estadounidense, autora de la Teoría endosimbiótica.*

# El Cuidar al Otro

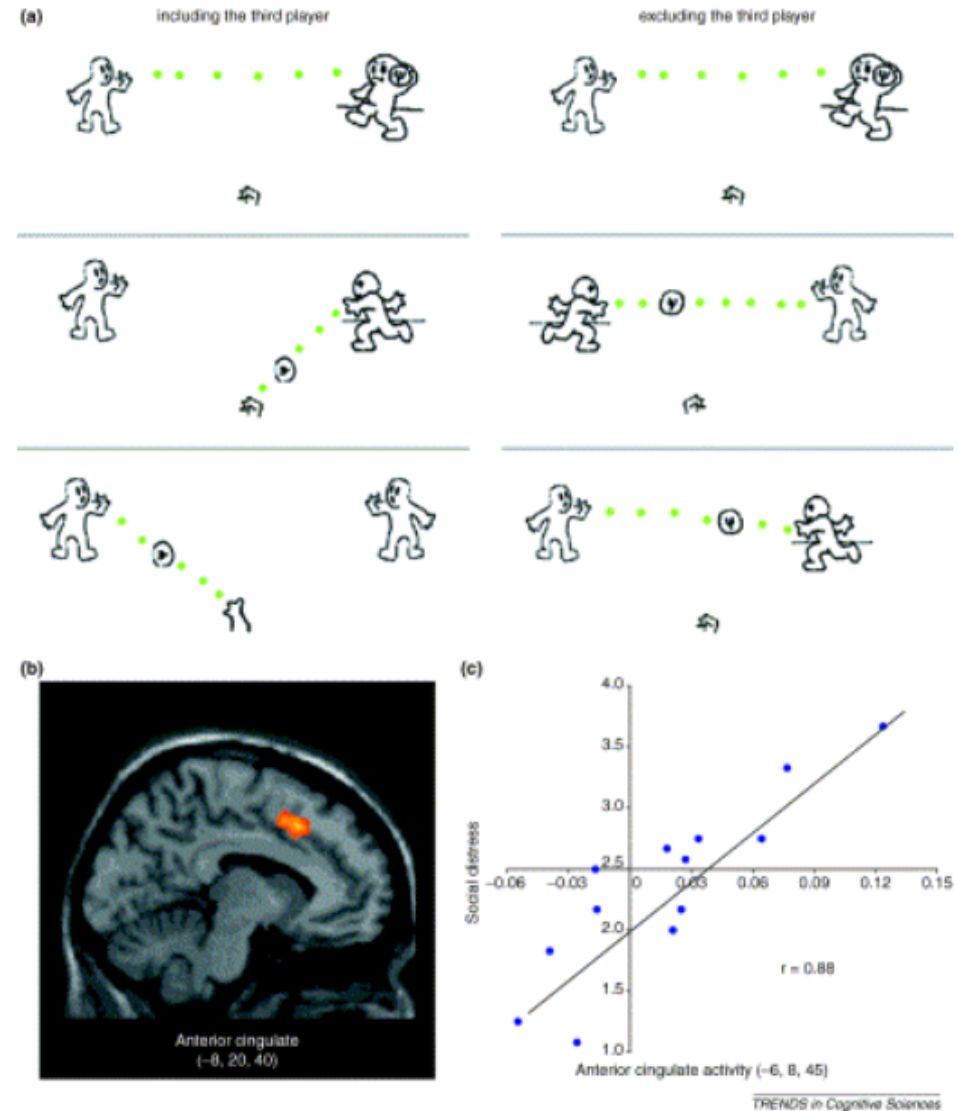


*Brasilodon quadrangularis*

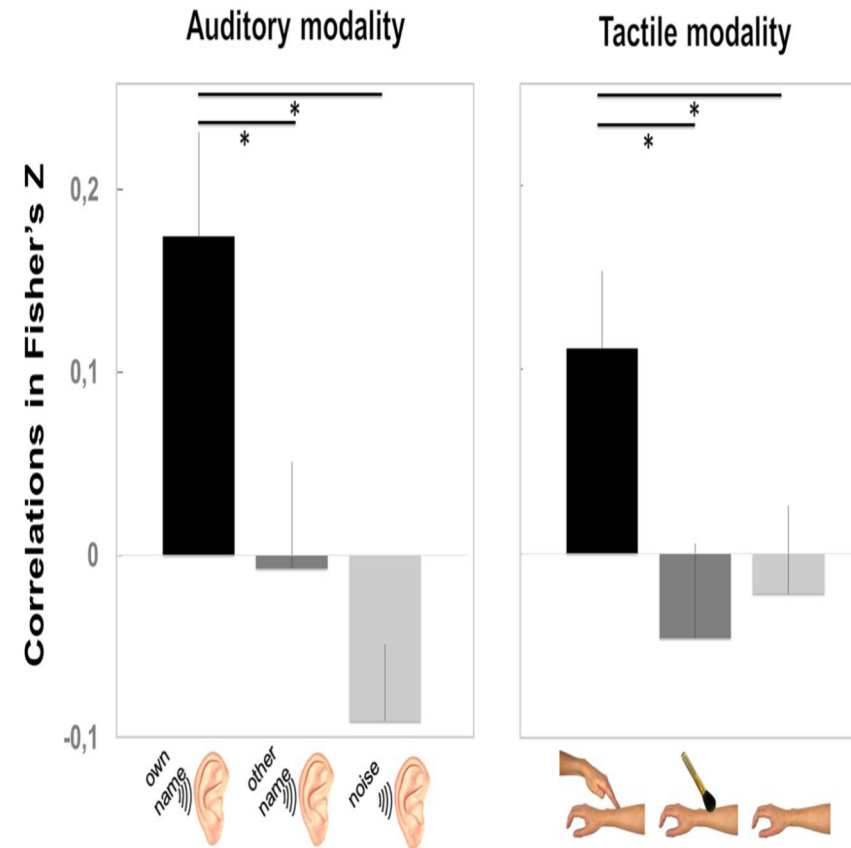
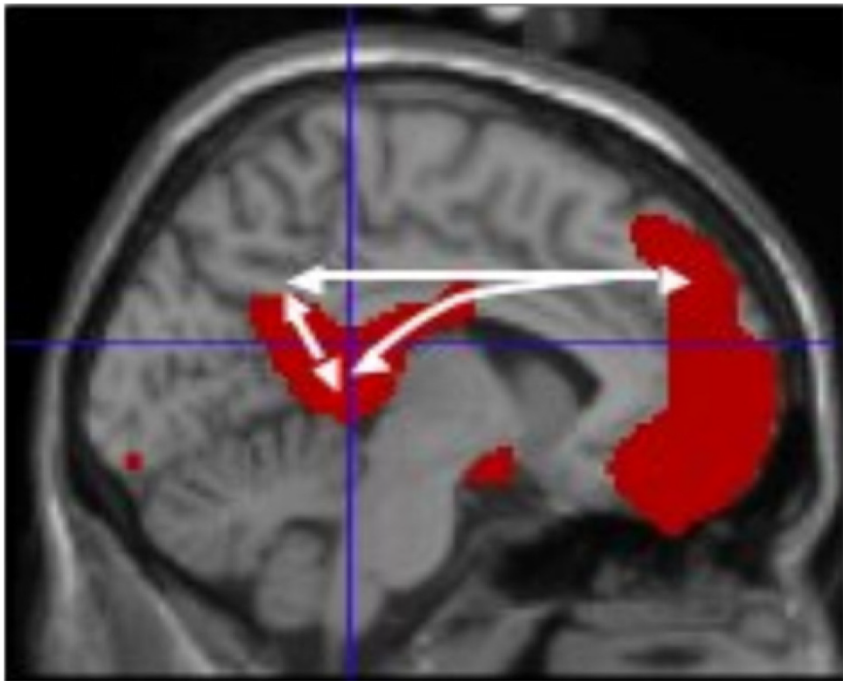
# Margaret Mead



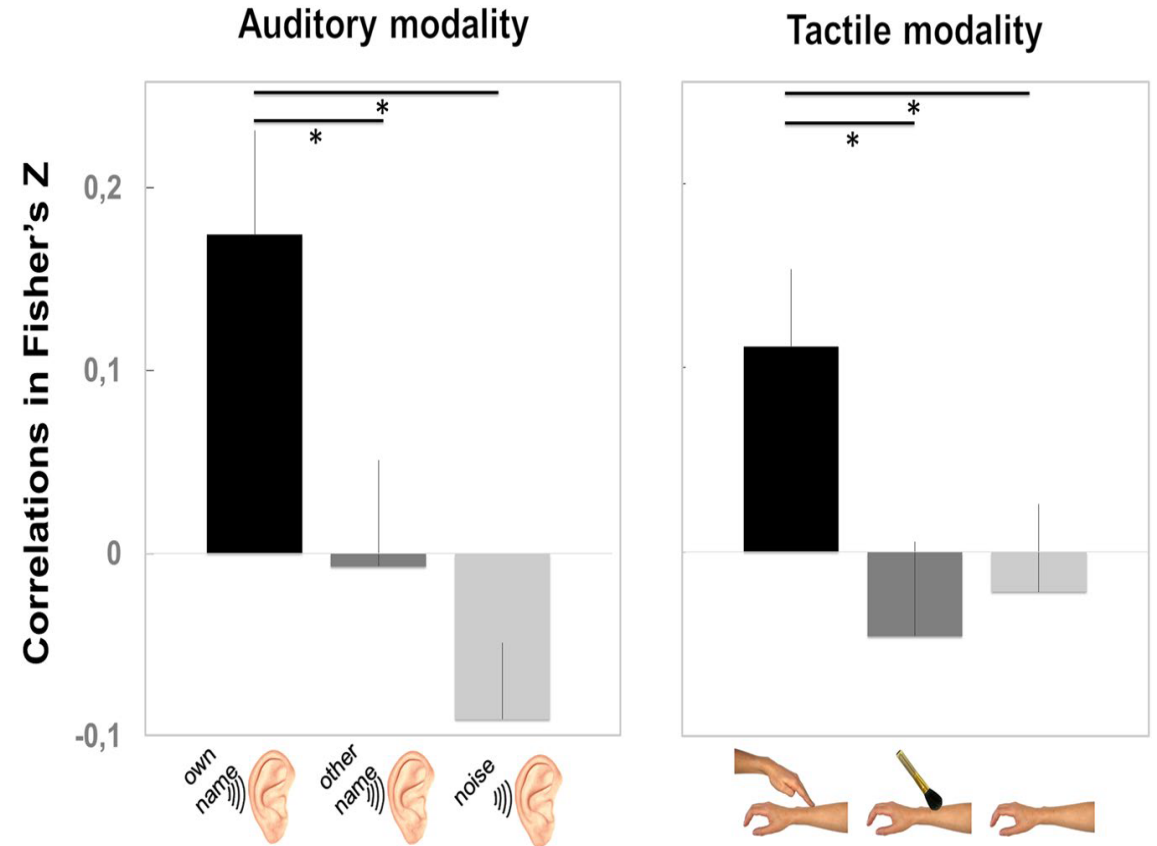
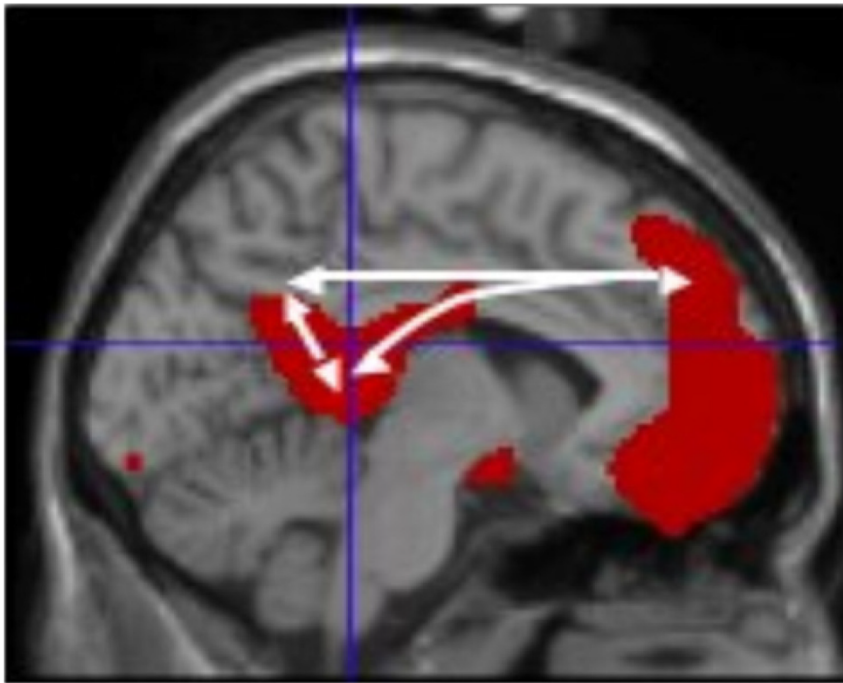
# Dolor social- Dolor físico



# La interacción social aumenta la sensación de auto consciencia.



# La experiencia de dolor aumenta la sensación de auto consciencia.



A photograph of two mountaineers on a rocky mountain peak. The climber on the left is wearing a blue jacket and black pants, leaning forward. The climber on the right is wearing a red jacket and black pants, standing upright and holding a climbing tool. The background is a clear blue sky with a bright sun in the upper right corner, creating a lens flare effect. The text "El Yo trascendente" is overlaid in the center of the image.

El Yo trascendente

Vivir bien..... Morir bien ...  
«la sabiduría de la morida»











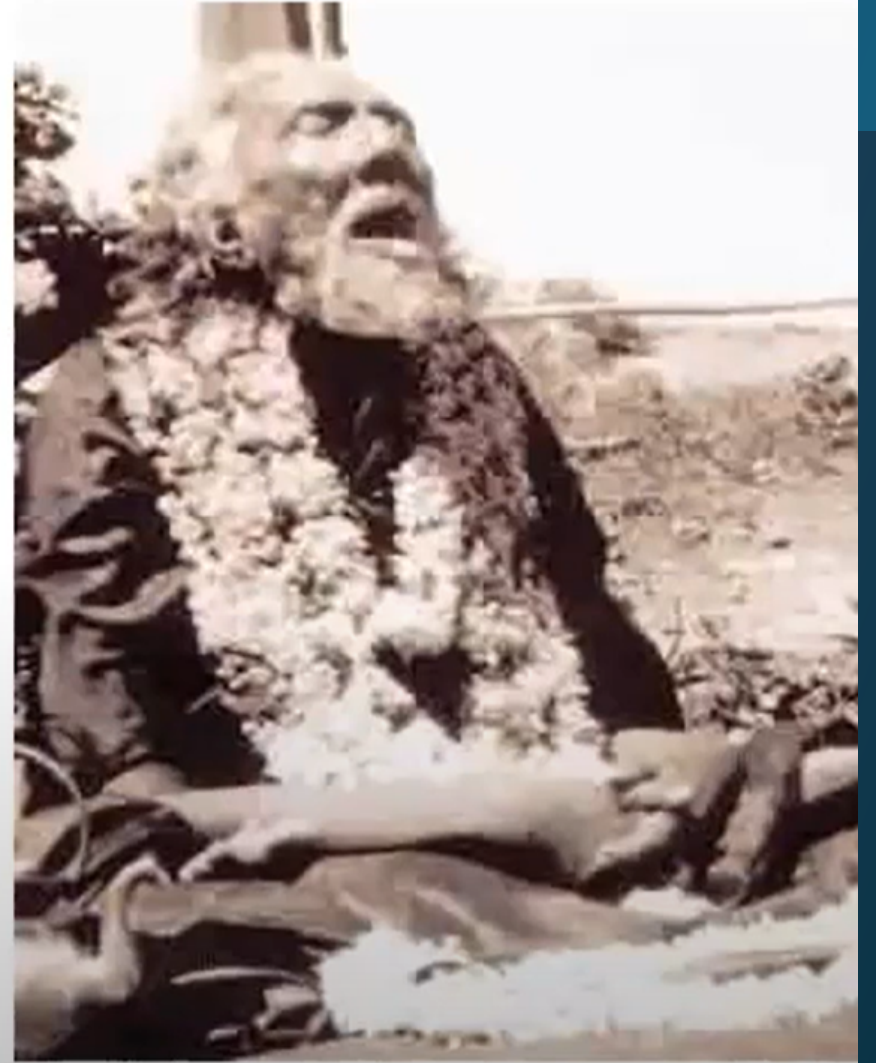


Salen de ellas:

- con menos miedo a la muerte
- con menos necesidades para satisfacer en la vida
- Cambio en la forma de vida :”positivo”

- Hay ECM “ negativas “:Percepción angustiosa de elementos por lo demás positivos; vacío,
- es decir, sentimientos de vacío cósmico y aislamiento total;
- experiencias infernales, es decir, viajes por un mundo infernal
- Mo Med. 2014;111:486–90

Trabajar Espiritualmente ... Vivir  
conscientemente... Morir conscientemente...







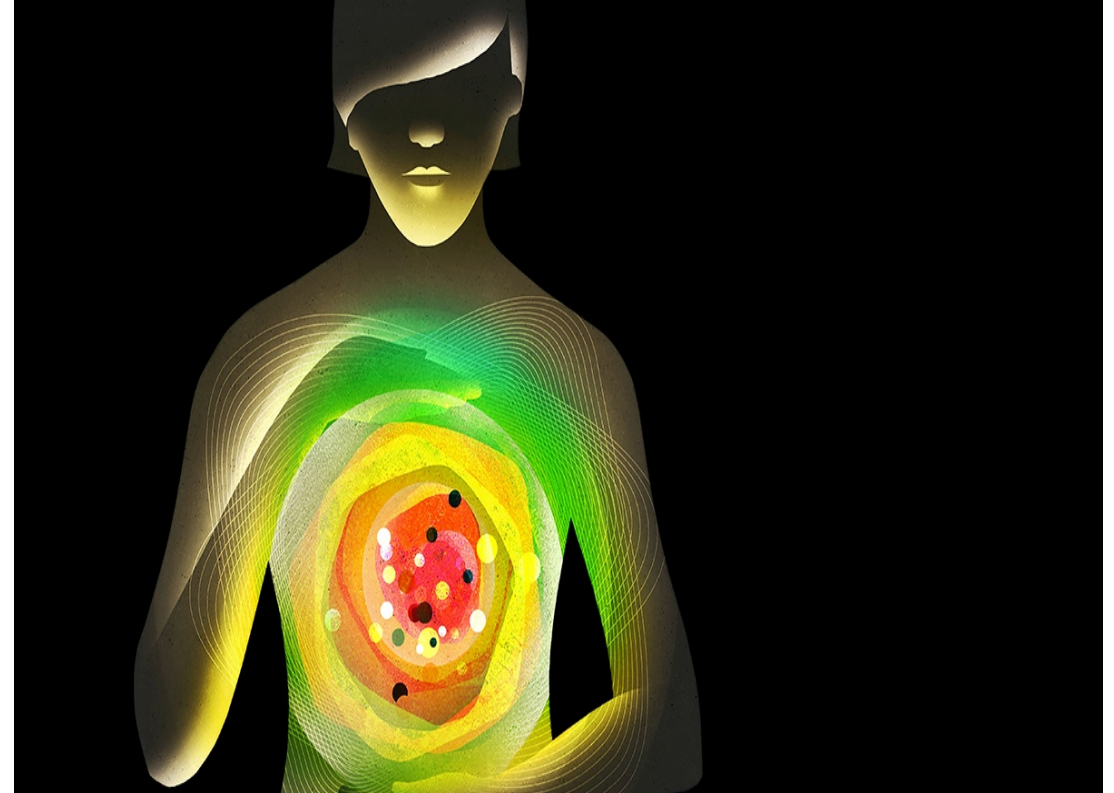
A laboratory setting featuring a central graduated cylinder filled with blue liquid, with a scale from 0 to 90. In the background, several other glassware items are visible, including a round-bottom flask with green liquid, a beaker with yellow liquid, and another flask with blue liquid. The scene is brightly lit, creating a clean and professional atmosphere.

# El laboratorio del espíritu

# ¿Que metodologías fomentan la espiritualidad?

- Lo que estimule la auto consciencia
- Lo que facilite la apertura a puntos de vista divergentes
- Lo que entrene en la regulación emocional
- Lo que fomente la humildad
- «Lo importante es ir más allá de la preocupación por uno mismo, afirman.»

Glück, J., & Brienza, J. P. (2025). Wisdom in action: A call to bridge fields in psychology (and beyond) to solve complex world problems. *American Psychologist*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/amp0001593>



# ¿Cómo es un ser humano « Espiritual » ?

Conocimiento sobre la vida y la naturaleza humana

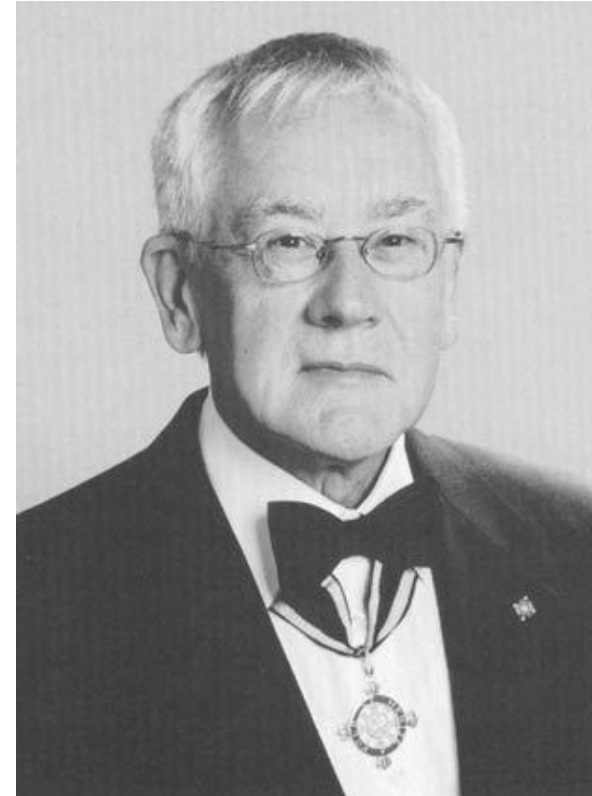
Estrategias para afrontar diversas circunstancias y desafíos

Comprensión de que no todo el mundo comparte los mismos valores

Consciencia de que las personas pueden cambiar sus prioridades según el contexto

Capacidad de tolerar la incertidumbre

• Am Psychol 2000 Jan;55(1):122-36. doi: 10.1037//0003-066x.55.1.122 m



Paul Bell

- Al rezar o meditar de forma rutinaria, se produce una activación sostenida en áreas como el córtex prefrontal
- Las personas con una práctica religiosa o espiritual constante muestran correlaciones significativas con menores niveles de depresión, ansiedad y un mayor bienestar general.

J Alzheimers Dis. 2021 Mar 23;80(2):505–519. doi: 10.3233/JAD-201433

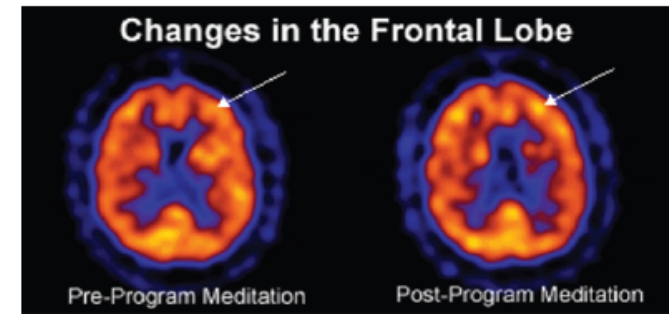
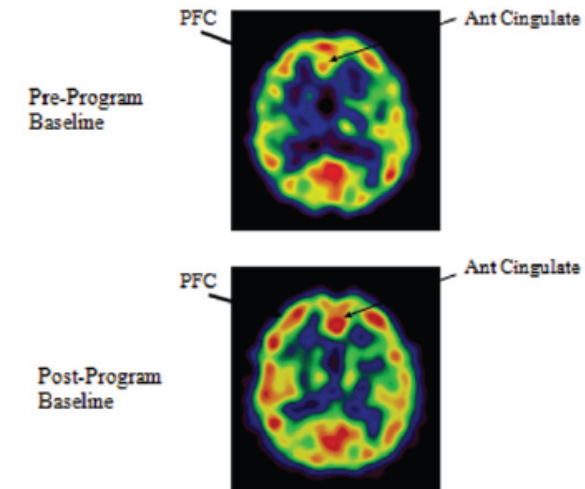


Fig. 1. Changes in the frontal lobe.

---

*D.S. Khalsa and A.B. Newberg / Spiritual Fitness: 1*

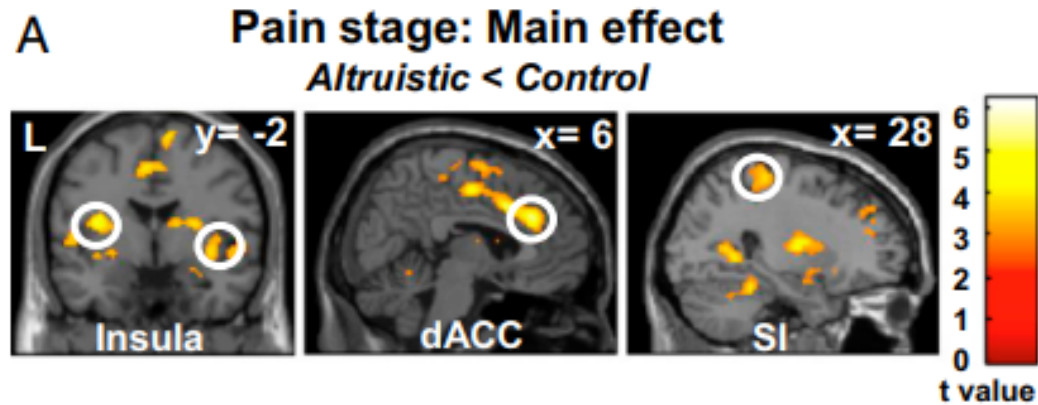
### Changes in the Anterior Cingulate Gyrus



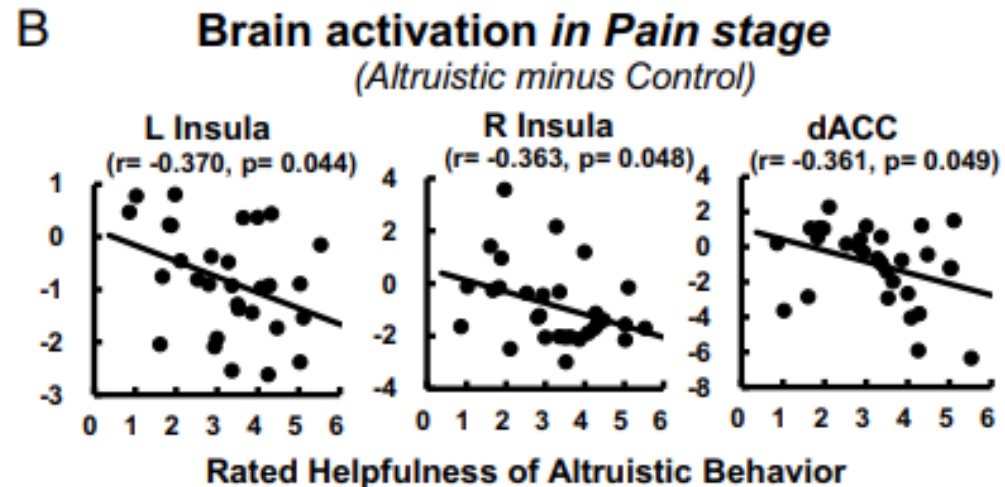
# El Altruismo

- Baja el trabajo cardiaco, Estamos mas relajados.
- Aumenta la oxitocina y disminuye el nivel de stress( cortisol)
- Mejora la respuesta del sistema inmune
- Hormonas sexuales mas reguladas.





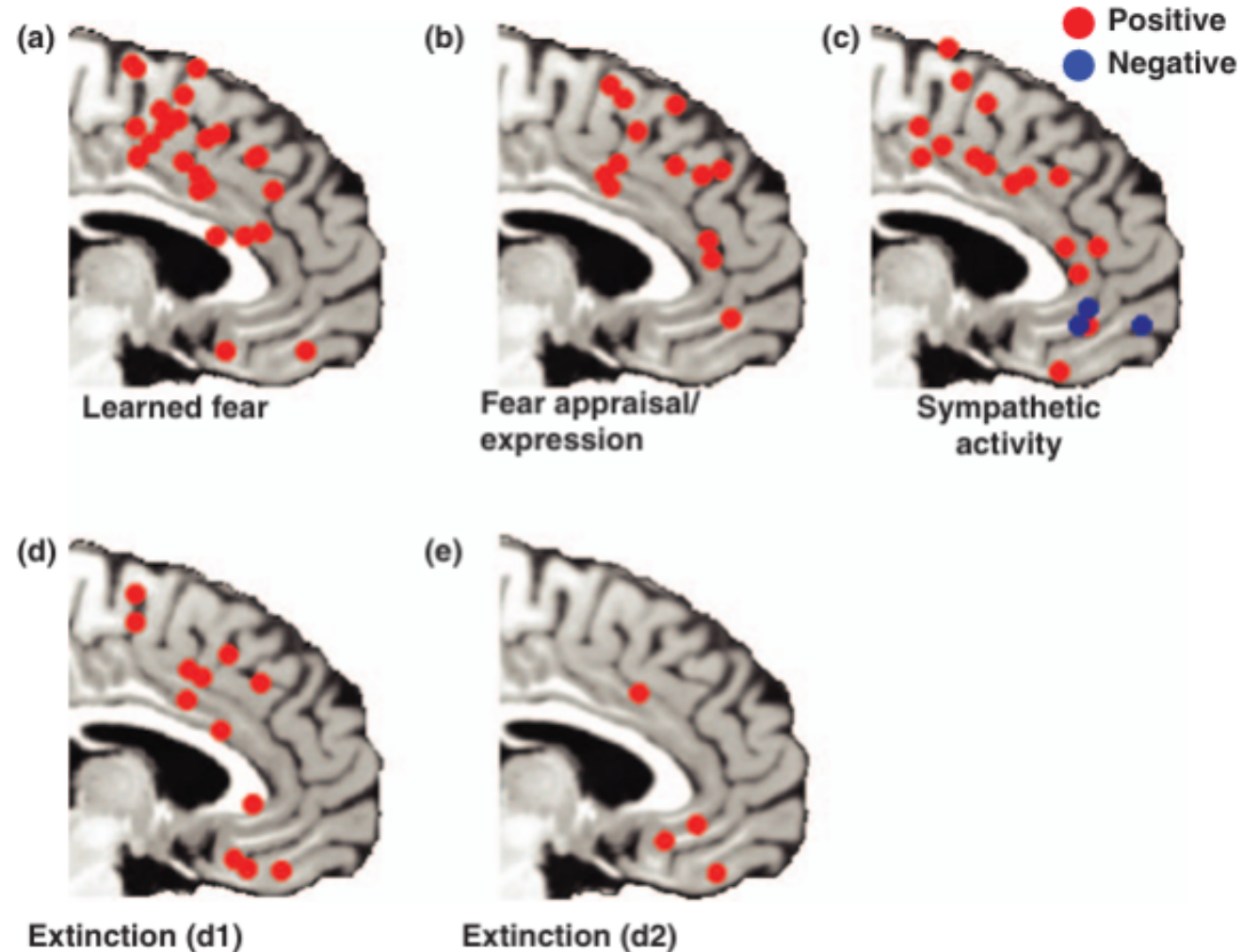
Entre mas altruismo--menos me “duele”



Entre mas altruismo menos reacciones emocionales “negativas”

- [www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.1911861117](http://www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.1911861117)

# Emoción y cognición trabajando moduladas



“El Ser ha de lograr por la Enseñanza un nuevo estado de vida, superior, egoente, espiritual. Para desenvolverse en este más amplio campo magnético, ha de automatizar sus estados emotivos corrientes, sus conocimientos racionales más comunes, para que la mente tenga un campo más amplio dedicado al estudio y al desenvolvimiento de los problemas superiores más en contacto con el Cosmos”.

Curso Mensajes I  
El tesoro de la enseñanza (1960)



# *Espiritualidad* **con Ciencia**

REVISTA No.1 2020

- **Sobre el mundo físico, la realidad y los estados de conciencia**
  - **Lenguaje y desenvolvimiento de la humanidad**
    - **Ideas generales sobre la conciencia**
  - **Experiencia mística y proceso místico**

**Cafh**

*Un camino de desenvolvimiento espiritual*

www.cafh.org

# *Espiritualidad* **con Ciencia**

REVISTA No.2 2022



- **La Relacion Sujeto Objeto**
- **Conceptos Importantes Sobre la Conciencia**
- **Las Emociones y el Lenguaje Co Creador de Realidades**
  - **Entre la Mirada... y la Sonrisa**
    - **Ilusión y Realidad**

**Cafh**