

Grupo de Estudios de
CIENCIA INTERIOR

Ciclo 2025: CONEXIÓN

Módulo 5 - 11 de setiembre, 2025

Indagación

INDAGACIÓN

¿Cuáles son los patrones que me impiden estar presente para mí mismo y para los demás en este momento y en mi vida?

La intención de explorar los obstáculos internos es apoyar la posibilidad de una mayor conexión con el Ser.

MEDITACIÓN:
FORMULAR un DESEO o INTENCIÓN
[Click aquí para acceder a la meditación](#)

ESTRES POSTRAUMÁTICO (TEPT)

El Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT) es una afección de salud mental que se desarrolla después de experimentar o presenciar un evento traumático que pone en peligro la vida o la seguridad. Las personas con TEPT experimentan síntomas como reviviscencias, pesadillas, evitación de recuerdos, irritabilidad y dificultad para concentrarse o dormir, que duran más de un mes y dificultan su vida diaria.



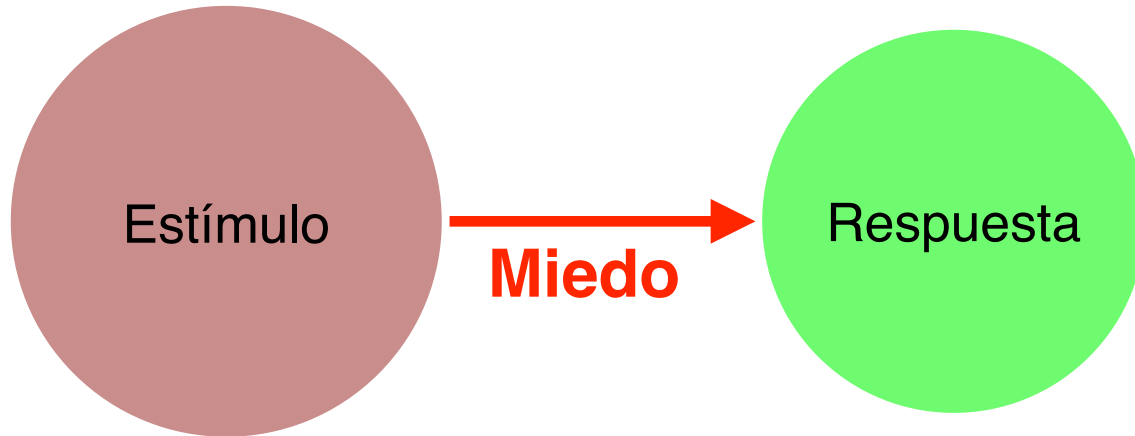
ESTRES POSTRAUMÁTICO COMPLEJO (TEPT-C)

El Trastorno por Estrés Postraumático Complejo (TEPT-C) se desarrolla tras la exposición a traumas prolongados y repetidos, como abuso infantil o violencia doméstica, y se caracteriza por la disfunción en la regulación emocional, la autopercepción y las relaciones interpersonales, además de síntomas de trauma.

A diferencia del TEPT, el TEPT-C implica daños más profundos en la identidad y la regulación emocional debido a la naturaleza prolongada del trauma.



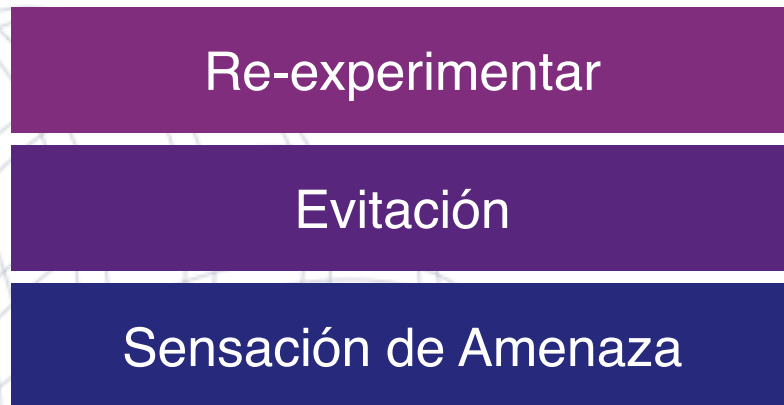
TEPT



TEPT-C



TEPT y TEPT-C



TEPT



TEPT-C

CONEXIÓN: CONFIANDO EN LA FUERZA DE VIDA

“La vida misma tiene un impulso intrínseco hacia la curación.”

Thomas Hübl

Confiando en el movimiento espontáneo de la vida hacia la salud y la vitalidad, podemos rastrear los patrones de desconexión que perturban la integridad y la plenitud y, en vez de presionar para conectar, explorar y presenciar con compasión los obstáculos para la conexión.

“Los patrones de desconexión se disuelven en una atmósfera de curiosidad, comprensión y compasión.”

Larry Heller y Brad Kammer



PILARES DEL PROCESO NARM

Pilar I: Aclarar la intención

Pilar II: Indagación

Pilar III: Reforzar la auto-agencia (self-agency)

Pilar IV: Reflejar la conexión creciente y afianzarla en el cuerpo

DOS TIPOS DE PREGUNTAS

En el proceso de clarificar la intención utilizamos preguntas aclaratorias:

- ¿Qué es lo que quiero?
- "Si pudieras _____, ¿qué esperas que eso te aporte?"

Una vez establecida una intención pasamos al proceso de indagación y utilizamos preguntas exploratorias, en torno a qué es lo que se interpone en mi camino hacia lo que digo que quiero.

INDAGACIÓN: PREGUNTAS EXPLORATORIAS

Hay dos formas principales de preguntas exploratorias:

- **Deconstrucción de una experiencia**

Ralentizar las cosas para desentrañar elementos de una experiencia que, de otro modo, podrían ser inconscientes y automáticos

- **Profundización**

Recopilar más información sobre todos los niveles de la experiencia. Indagar en los detalles específicos de lo que sea que esté sucediendo.

DECONSTRUCCIÓN de una EXPERIENCIA

Implica explorar una situación específica (no quedarse en lo abstracto).

- Por ejemplo: "Dijiste que querías sentirte más motivada. ¿Puedes compartir un ejemplo de un momento en el que si te sentías motivada?".
- O bien, puedes optar por comenzar con una experiencia opuesta. "¿Puedes traer una situación concreta en la que te sentías desmotivada?"

PROFUNDIZACIÓN

Implica especificar algo poco claro, vago o general.

- Por ejemplo: «Dices que no puedes superar "eso". ¿Qué es "eso" que no puedes superar?».
- No quedarse en la superficie. Por ejemplo: «Dices que necesitas «seguir adelante». ¿Qué quieres decir con eso?».
- No dar por sentado que sabemos lo que quieren decir. Por ejemplo: «Dijiste que estabas activada. ¿Qué significa eso para ti?»
- Ayudar al otro a ampliar su propia comprensión. Por ejemplo: «¿Tienes algún otro adjetivo además de «paralizada»?».

SUGERENCIAS PARA LA PRÁCTICA

1.- CONECTAR CON LA INTENCIÓN

MEDITACIÓN - Sugerimos comenzar con la práctica base de sincronizar los 3 cuerpos (físico, emocional y mental) y luego tomar un tiempo para conectar con el espacio de tu corazón y el centro místico del corazón, la unión del alma y la encarnación y escuchar tus anhelos más profundos.

MINDFULNESS - Intenta colocar cada vez más tu atención al servicio de mi intención.

- Prestar cada vez más atención a lo sagrado, a los detalles, a la realidad que susurra por debajo de la superficie.
- ¿A qué estás dedicando tu tiempo "libre"? ¿Estás realmente honrando tu intención?

2.- INDAGACIÓN

REFLEXIÓN / ESCRIBIR EN TU DIARIO / TRÍADAS: Ya sea como auto-indagación, o como práctica en relación, te invito a practicar el proceso de indagación en sus dos formas:

- **Deconstrucción de una experiencia**

- Una experiencia positiva: «Dijiste que querías sentirte _____. Explora un ejemplo de un momento en el que te sentías_____?».
- O una opuesta: "¿O una situación concreta en la que no te sentías _____?"

- **Profundización: especificar algo poco claro, vago o general.**

- Por ejemplo: «Dices que no puedes superar "eso". ¿Qué es "eso" que no puedes superar?».
- No quedarse en la superficie. Por ejemplo: «Dices que necesitas «seguir adelante». ¿Qué quieres decir con eso?».
- No dar por sentado. Por ejemplo: «Dijiste que estabas activada. ¿Qué significa eso para ti?»
- Ampliar la comprensión. Por ejemplo: «¿Tienes algún otro adjetivo además de «paralizada»?».