



Grupo de Estudios de
CIENCIA INTERIOR

Ciclo 2025: CONEXIÓN

Módulo 11 - 23 de abril, 2026

Integración

MEDITACIÓN:
[Click aquí para acceder a la meditación](#)

EL CORAZÓN QUE CONECTA

Una dimensiones

- Vertical:
 - Profundidad
 - Esencia
- Horizontal:
 - Vínculos, vida cotidiana, historia
 - El campo que emerge entre nosotros
 - Todo lo que siento no es solo mío

ESCRIBIR en tu DIARIO

¿Qué has aprendido en este ciclo acerca de tu capacidad de conexión?

PREGUNTAS

Antes del este módulo preguntamos al grupo si había preguntas o temas de este ciclo sobre los cuáles quisieran tener un poco más de comprensión. A continuación respondo tres de estas preguntas:

- ¿Qué es trauma?
- ¿Qué es trauma ancestral y cómo se sana?
- ¿Qué es el proceso de conclusión emocional?

¿QUÉ ES TRAUMA?

*“El trauma no es el evento en sí, sino **la respuesta del sistema nervioso ante una experiencia abrumadora que no pudo completarse o procesarse. Queda “atrapada” en el cuerpo como energía de supervivencia (lucha, huida o congelación) no resuelta.**”*

Peter Levine

Sanar es liberar la energía de supervivencia atrapada en el cuerpo.

¿QUÉ ES TRAUMA?

*“El trauma es **una distorsión en la conexión con uno mismo y con los demás**, que surge cuando necesidades básicas de desarrollo (como seguridad, conexión o autonomía) no fueron satisfechas adecuadamente. Esto genera patrones persistentes de identidad y relación.”*

Lawrence Heller

Sanar es reorganizar la identidad y los patrones relacionales formados en el desarrollo temprano.

¿QUÉ ES TRAUMA?

*“El trauma es una **fragmentación de la experiencia** – **individual y colectiva**– que ocurre cuando algo es demasiado, demasiado rápido o demasiado pronto para ser integrado, dejando una “desconexión” en el flujo de conciencia y relación..”*

Thomas Hübl

Sanar es restaurar coherencia e integración (individual y colectiva) a través de la conciencia y la relación.

¿QUÉ ES TRAUMA ANCESTRAL?

Lo “ancestral” no es algo separado de mi, sino **memoria viva en nuestro sistema nervioso, en nuestras relaciones y en los campos colectivos a los que pertenecemos**. La sanación ocurre cuando esa memoria implícita puede **volverse consciente, sentirse con suficiente apoyo y reintegrarse**.

¿CÓMO SANAMOS EL TRAUMA ANCESTRAL?

Antes de hablar de la sanación del trauma ancestral es importante tener en claro que lo que guía nuestro proceso de sanación son SÍNTOMAS y no buscar causas u orígenes. Navegando nuestra EXPERIENCIA PRESENTE, podemos hallar resonancias en nuestras dimensiones Individual, Ancestral y Colectiva.

Es muy importante no adjudicar mentalmente nuestros síntomas a una u otra dimensión. Es decir, no asumir que

todo problema comenzó conmigo, ni adjudicar automáticamente mis problemas a las dimensiones ancestrales o colectiva, pues, de hacer esto, podemos estar desonectándonos más de nuestro propio proceso.

Thomas Hübl nos ha aconsejado una y otra vez: "En caso de duda, miramos la historia biográfica". Es muy importante ver las resonancias en nuestro propio proceso de desarrollo pues cualquier herida en las dimensiones ancestral y colectiva sin duda se verá reflejada allí. Por lo general el proceso de sanación comienza desde lo biográfico y luego se extiende hacia lo ancestral y colectivo. Solamente cuando tenemos la suficiente

integración en lo personal, cuando hemos fortalecido nuestra capacidad de auto-agencia es cuando, por lo general, tenemos también los recursos para ampliar nuestro proceso de sanación a lo ancestral y colectivo.

Pero no hay reglas. También es cierto que muchas veces encontrar las raíces en lo ancestral o colectivo puede destrabar procesos a nivel personal. Por eso lo importante es tener la perspectiva lo más amplia posible y siempre tener como referente la experiencia en el momento presente y la coherencia de las dimensiones física, emocional y mental y, en caso de duda, me quedo con lo más cercano - mi propia biografía.

¿CÓMO SANAMOS EL TRAUMA ANCESTRAL?

1. Reconocer que lo heredado está activo ahora. El trauma ancestral no está "en el pasado", se expresa hoy como:

- reacciones desproporcionadas
- emociones sin causa clara
- patrones repetitivos (familiares o culturales)

El primer paso es **abrirnos a la posibilidad de que no todo lo que siento sea solo "mío"**.

2. Crear un campo de presencia y seguridad. La sanación no ocurre en aislamiento necesita un “campo relacional coherente” (grupo, terapeuta, comunidad) donde haya:

- regulación
- escucha profunda
- suficiente estabilidad

Este campo permite que lo ancestral emerja sin abrumar.

3. Permitir que la memoria implícita emerja

La memoria ancestral suele ser:

- pre-verbal
- somática
- emocional

No aparece como historia clara, sino como sensaciones, imágenes o estados.

La clave es **no forzar contenido**, sino sostener presencia mientras emerge.

4. Sentir e integrar (sin sobrecarga)

La sanación ocurre cuando lo que estaba congelado:

- se siente gradualmente
- encuentra espacio en la conciencia
- deja de estar disociado

Es un proceso de **digestión**, no de catarsis.

5. Co-regulación e intersubjetividad

El trauma ancestral es colectivo, por lo tanto:

- se formó en relación
- se sana en relación

Al estar con otros regulados, el sistema nervioso puede procesar lo que antes era demasiado.

6. Incluir el contexto histórico y colectivo

Parte de la sanación es **nombrar y reconocer**:

- eventos históricos (guerras, migraciones, violencia)
- dinámicas culturales o sociales

Esto devuelve dignidad a lo vivido y **reduce la carga individual**.

7. Restaurar la coherencia del sistema

Cuando el proceso avanza:

- hay más conexión cuerpo–emoción–mente
- disminuyen los patrones automáticos
- aparece más capacidad de relación y presencia

Lo ancestral no desaparece, pero **deja de gobernar inconscientemente.**



MODELO DE CONCLUSIÓN EMOCIONAL (NARM)

1. **Identificar la emoción primaria.** Hacerse cargo psicobiológicamente de las propias emociones.
2. **Reflexionar sobre la intención de la emoción.** Comprender la intención implícita en las propias emociones.
3. **Establecer una nueva relación con los conflictos emocionales no resueltos.** Aumentar la capacidad de sostener la energía inherente a la emoción (sin centrarse en la expresión, la descarga o la catarsis).

MODELO DE CONCLUSIÓN EMOCIONAL (NARM)

PRIMERO ESTRUCTURAR (Auto-agencia)

Si de niños no hemos podido experimentar nuestra expresión emocional, no podemos desarrollar la capacidad de tolerar intensidad emocional.

Por eso es importante inicialmente fortalecer la estructura interna, trabajando con la auto-agencia o auto-organización, para lograr una mayor capacidad para procesar los estados afectivos y somáticos

GRATITUD

Un estado emergente natural de coherencia interna (cuerpo, emociones y conciencia alineados) cuando hay suficiente regulación y presencia.

En estados de trauma o fragmentación, la gratitud suele bloquearse o sentirse falsa.

A medida que se integra el trauma, reaparece la capacidad de **sentir agradecimiento genuino sin tensión ni obligación.**

No se trata de “pensar positivo”, sino de poder sentir la vida sin defensa constante.

BENDECIR

¿Como ve Thomas Hübl el acto de bendecir?

Como una forma de atención consciente.

Mirar a alguien o a una situación sin reducirla, sin juicio.

Una forma de presencia que reconoce la totalidad de lo que es, incluso lo difícil.

En ese sentido, la bendición no es algo que se “da desde arriba”, sino una calidad de conciencia encarnada.

SUGERENCIAS PARA LA PRÁCTICA

1.- MEDITACIÓN - Una práctica de meditación diaria es el mejor regalo que te puedes hacer. Cultivar espacio es fundamental para procesar heridas personales, ancestrales o colectivas y para permitir que emerja lo nuevo en tu vida. Tanto meditar en silencio - te puedes poner un timer - o utilizar las meditaciones guiadas de nuestros encuentros. Elige cual es la forma, el tiempo y el momento del día ideal para ti y trata de generar una continuidad manteniendo un horario fijo. Verás los resultados...

2.- MINDFULNESS Prestar atención a tu disponibilidad a CONECTAR contigo y con los demás.

3.- REFLEXIÓN / ESCRIBIR EN TU DIARIO - Tómate unos 10 o 15 minutos para explorar la pregunta “¿Qué tengo para agradecer hoy?”

4.- TRABAJO EN TRÍADAS:

- Tomar turnos para estar en silencio con cada persona y mirarla sin juicio, viendo su potencial, su crecimiento y su luz.
- Sin feedback entre cada persona.
- Al final toman un tiempo para compartir lo que sintieron en primera persona (que es lo que sentí en mi cuando estuve contigo o cuando tu/ustedes estuvieron conmigo)
- Llevar esta práctica a tu vida cotidiana y en la próxima reunión con tu tríada comparte como ha sido mirar a otros de esta manera y, sobre todo, mirar a aquellos con quienes te resulta más difícil la relación.

¡GRACIAS Y BENDICIONES!

Tu presencia en este ciclo ha sido una fuente de inspiración para mi y para todo el grupo. Espero puedas seguir sanando y creciendo cada vez más y compartiendo todo esto con tus seres queridos y tu comunidad.

Espero sigamos caminando juntos y, si no continúas en este ciclo, recuerda que puedes permanecer en contacto a través del boletín de noticias: <https://www.interbeing.space/newsletter>