



NOTAS DEL ENCUENTRO del 18 de febrero de 2021

AUTO-REGULACION y CO-REGULACION

- Nuestro desarrollo y maduración depende fundamentalmente de aprender a cultivar un equilibrio interior = **auto-regulación**
- Para aprender a autorregularnos necesitamos un **entorno** de **co-regulación**

SIENTO QUE ME SIENTES

- El componente básico del relacionarnos
- Yo estoy sucediendo en tu sistema nervioso central ahora mismo.
- La percepción que tengo de tí sucede dentro de mí.
- Mi conciencia interior ya está siendo afectada por tí sólo por el mero hecho de que te veo.

CÍRCULOS DE PERTENENCIA

- Entorno en el que nos desarrollamos:
 - sistema familiar
 - comunidad cercana (incluido el sistema educativo),
 - la sociedad más amplia (incluidos los condicionamientos sociales y los valores)
 - el sistema global en un momento determinado.
- Todos estos sistemas = **círculos de pertenencia** proporcionan una cierta **coherencia externa** = SENTIDO DE LA VIDA y PERTENENCIA.
- Cada persona tiene estos círculos cableados en su sistema nervioso, incluyendo el trauma o fragmentación de los mismos. La forma en que percibimos el mundo está determinada por mi historia personal y las narraciones colectivas en las que crecí y vivo.
- Los padres, los profesores y otras personas del entorno social proporcionan un cierto nivel de coherencia para aprender, que puede estar compuesto por
 - seguridad
 - continuidad de la relación
 - alimentación
 - sintonía
 - orientación potencial.
- Cuando hay una carencia en la coherencia externa proporcionada por los cuidadores, el niño necesitará construir más **patrones de defensa** para mantener una coherencia interna. Estos patrones ayudan a crear la mayor coherencia y estabilidad interior posible dadas las circunstancias.
- Los patrones de defensa son regulaciones internas que se ponen en marcha cuando se transgrede la ley de la vida. **También son funciones de construcción de la coherencia.**

COHERENCIA GRUPAL

- Que todos en el grupo sientan a todos los demás = campo grupal = una expresión colectiva inteligente que excede la suma del nosotros.
- Recurso que nos permite hacer frente a la fragmentación interna = amplifica nuestra capacidad de innovación y/o integración.
- COMUNIDAD de PRÁCTICA = Un CAMPO de DESPERTAR
 - ESPEJOS - A través de una comunidad de práctica tengo la posibilidad de ver mi propio reflejo en muchas otras personas, otros caminos.
 - REALIDAD EMERGENTE - Nuevas "narrativas" colectivas = "sentido de la vida".
 - CAPACIDADES EMERGENTES = el grupo y cada individuo crecen en su capacidad de albergar mayor cantidad de información y energía

ESCRIBIR en el DIARIO

- Como hubiera sido el entorno ideal en mi infancia para desarrollar mis habilidades de auto-regulación y co-regulación?
- Como sería hoy el entorno ideal? Que cualidades me gustaría que mi entorno ofreciera?