



Grupo de Estudios de
CIENCIA INTERIOR

Ciclo 2026:
GUÍA INTERIOR

Notas e imágenes

MAPA DEL VIAJE

1. ESTADOS DEL SER: O estados de consciencia
2. ATENCIÓN e INTENCIÓN: Las herramientas de la ciencia interior
3. SER o PERTENECER: El dilema fundamental
4. ESTABILIZAR el SISTEMA NERVIOSO: Regulación y co-regulación
5. ESTADOS ESENCIALES: Recursos para nuestro viaje
6. AUTOINDAGACIÓN: El motor de nuestra nave
7. AUTOAGENCIA: La capacidad de organizar nuestra experiencia
8. SINTONÍA RELACIONAL: Interexistencia
9. NAVEGAR la PRESIÓN de NUESTROS TIEMPOS: Despertar colectivo
10. ESCUCHAR el SUSURRO del ALMA: Vivir el futuro
11. INTEGRACIÓN: Sostener mi nueva identidad

ACUERDOS COMPARTIDOS

- Confidencialidad
- Respetar la diferencia, la diversidad y la inclusión
- Hablar en primera persona. No hacer referencia a lo que han dicho otras personas

La percepción cambia según el estado interno.

- la interpretación cambia
- la memoria cambia
- las posibilidades percibidas cambian

REFLEXIÓN

- ¿Cómo reconozco la sensación de conexión, alineación o sintonía interior?
- ¿Cómo es mi forma personal de recibir señales que indican mi camino? ¿Qué tipo de percepciones? (veo, siento, escucho, sueños...)
- ¿Que me ayuda a afinar mi “navegador interno”?

ESTADOS DEL SER

A qué nos referimos con “estados del ser”:

Enfoques

Cognitivos → Estados mentales

Emocionales/somáticos → Estados emocionales

Contemplativos/profundos → Estados de consciencia

ESTADOS DEL SER

Desde este enfoque místico/integral, la consciencia se entiende como una dimensión atemporal o eterna, no susceptible a “estados”, por eso elijo hablar de estados del ser. Sin embargo este cuerpo de conocimiento ha sido y sigue siendo construido en gran parte gracias a la psicología académica y sus denominaciones; señalar la correlación con términos académicos establecidos nos permite comprender donde nos ubicamos y seguir construyendo relación con otros enfoques y disciplinas.

ESTADO DEL SER

- La configuración de nuestras emociones, pensamientos y sensaciones físicas en un momento dado.
- Determina cómo percibimos la realidad y cómo reaccionamos ante ella
- Aprender a gestionar nuestros estados es clave para controlar impulsos, regular el estrés y acceder a capas más expandidas de nuestra experiencia.

¿DE QUÉ DEPENDE NUESTRO ESTADO INTERIOR?

- Estado físico y emocional → Energía, descanso, activación, emociones, sistema nervioso
- Atención → Qué percibimos y fortalecemos
- Interpretación → El significado que damos
- Relación interna → Resistencia, apertura, identificación, presencia, etc
- Alineación → Relación con nuestros valores

DISCERNIMIENTO

Estado Infantil (Consciencia infantil según NARM¹)

Reactividad, identificación, necesidad de seguridad, impulsividad, automatismos, fusión con la experiencia.

Estado Adulto (Consciencia adulta según NARM*)

Presencia, autorregulación, reflexión, discernimiento, responsabilidad y capacidad de elección.

Estado Esencial

Apertura, amplitud, silencio interno, observación no identificada, conexión y trascendencia relativa del yo.

* NARM = Modelo Relacional Neuro Afectivo

GESTIÓN DE ESTADOS

La capacidad de:

1. identificar (discernir)
2. comprender y
3. modificar

tu estado para no ser condicionado por impulsos, reducir el estrés, tomar decisiones equilibradas y vivir tu mayor potencial.

Sólo podemos modificar aquello de lo que somos conscientes.

CIENCIA INTERIOR

La ciencia interior expande la mirada desde lo observable externamente hacia los procesos inconscientes y las dimensiones transracionales de la experiencia humana, mediante el cultivo de la intención y la atención sensible a lo sutil.

CIENCIA INTERIOR

Los tres pilares del trabajo interior según Thomas Hübl



ALINEACIÓN

PRÁCTICA INTEGRACIÓN

ALINEACIÓN

Coherencia entre:

- cuerpo, emoción, mente y acción,
- mundo interno y expresión externa.
- conducta y valores/espiritualidad/nuestro potencial mayor.

Implica un trabajo de contacto profundo con uno mismo, con la realidad y con nuestra alma o mayor potencial.

PRÁCTICA

El desarrollo de consciencia requiere entrenamiento:

- atención,
- presencia,
- auto-observación,
- regulación,
- meditación,
- relación consciente, etc.

Sólo podemos practicar en aquellas áreas donde ya tenemos cierta consciencia. Donde no somos conscientes, necesitamos integración.

INTEGRACIÓN

Nuestra respuesta a experiencias que superan nuestra capacidad de procesar (experiencias traumáticas) es fragmentar distintos aspectos de nuestra consciencia y, en el caso de trauma de desarrollo, en la creación de estrategias de supervivencia y distorsiones de la identidad.

El trabajo de integración implica incluir y metabolizar estos aspectos fragmentados de nosotros mismos y/o de nuestros sistemas de pertenencia, desmantelar estrategias, y reconstruir nuestro sentido de autenticidad y nuestra capacidad de conectar con nosotros mismos y otros.

SUGERENCIAS PARA LA PRÁCTICA

MEDITACIÓN

La práctica de la meditación en cualquiera de sus formas es la manera más directa y poderosa de conectar con tu esencia. Los mayores beneficios de una práctica de meditación se logran cuando es una práctica sostenida.

- Si aún no tienes una práctica sugiero empezar con al menos 5 o 10 minutos diarios.
- Puedes simplemente permanecer en silencio
- O puedes hacer la meditación guiada que hicimos durante el encuentro

MINDFULNESS

A lo largo de tu día, prestar atención a tu ESTADO

- ¿Como me siento físicamente, emocionalmente, mentalmente?
- ¿Estoy funcionando desde mi consciencia adulta, con presencia y en relación con mi entorno, o quizás estoy más en automático, reacción, consciencia infantil?
- Lo que sea que encuentres, ¡no es para juzgarte! sino simplemente para fomentar una mayor toma de consciencia del lugar desde el cual actúas y tomas decisiones. Con la toma de consciencia, automáticamente llega la capacidad de ELECCIÓN:

- Puedes elegir permanecer en ese estado
- Puedes indagar que es lo que te ha llevado a ese estado
- Puedes hacer algo para cambiar ese estado

REFLEXIÓN / ESCRIBIR EN TU DIARIO

En las siguientes días / semanas tómate unos minutos para describir las fluctuaciones de tu estado interno y reflexionar acerca de qué ha contribuido a que estés en este estado.

TRABAJO EN TRÍADAS

Si ya tienes una tríada para trabajar entre módulos puedes explorar la misma pregunta - ¿Qué es lo que ha contribuido a que esté en este estado ahora mismo (puedes describir una situación específica)?