



Grupo de Estudios de  
**CIENCIA INTERIOR**

## **Ciclo 2025: CONEXIÓN**

Módulo 10 - 12 de marzo, 2026

# Desidentificación

# MEDITACIÓN:

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

# IDENTIDAD

*El sentido interno del «yo»  
que da continuidad y  
significado a nuestra  
experiencia.*

# IDENTIDAD CONVENCIONAL (construida)

En el desarrollo psicológico normal, la identidad se forma a través de:

- la identificación con los padres;
- los roles y la retroalimentación social;
- las creencias sobre nosotros mismos;
- las adaptaciones emocionales;
- la historia personal.

Todo esto va construyendo la identidad del ego.

Ejemplos:

- «Soy una persona servicial».
- «Soy independiente».
- «No soy lo suficientemente bueno».
- «Soy fuerte».

Esta identidad es esencialmente una estructura compuesta por identificaciones y recuerdos.

Es funcional, pero no es la verdad más profunda de quiénes somos.

Es una imagen construida de nosotros mismos que estabiliza la personalidad.

# IDENTIDAD ESENCIAL

Bajo la identidad construida existe un nivel más profundo del ser denominado Esencia.

En este nivel la identidad surge de la experiencia directa del ser, de la sensación directa y palpable de que «yo soy la presencia misma»

A veces se experimenta como:

- presencia
- ser puro
- conciencia que se conoce a sí misma

# FORMACIÓN de la IDENTIDAD del EGO

En los primeros años de vida, la identidad del niño aún no está definida. Las experiencias fluyen y el sentido del yo es más inmediato y vivo. Pero el entorno comienza a moldear la forma en que el niño aprende a experimentarse a sí mismo.

Cuando las necesidades esenciales tales como:

- sintonía
- reconocimiento
- apoyo a la autonomía
- contención emocional

no se satisfacen de manera constante, el niño no puede permanecer plenamente conectado con sus cualidades esenciales naturales. En cambio, el niño debe adaptarse y generar estructuras para mantener la

conexión y sobrevivir. Estas estructuras se convierten en la identidad del ego. La IDENTIFICACIÓN sustituye a la experiencia directa del ser.

# IDENTIFICACIÓN

Proceso mediante el cual una persona asimila o adopta características, creencias, valores o comportamientos de otra persona o grupo, incorporándolos a su propio sentido de identidad.

**Sentir que algo es "yo" o forma parte de quién soy.**

Estas identificaciones forman gradualmente una imagen coherente de sí mismo. Esta estructura se convierte en lo que denominamos identidad del ego.

En lugar de surgir de la presencia directa, la identidad proviene ahora de representaciones mentales sobre uno mismo.

# Identificación en el desarrollo psicológico

La identificación cumple funciones importantes:

- Aprendizaje social (imitamos modelos)
- Construcción de identidad
- Adaptación al entorno

Por ejemplo, los niños se identifican con:

- padres
- maestros
- figuras admiradas

Esto ayuda a formar valores y comportamientos.

# La identificación como limitante

A veces las personas se identifican con:

- creencias negativas ("soy incapaz")
- roles rígidos ("yo siempre tengo que ser fuerte")
- estrategias de supervivencia

En NARM, el trabajo incluye reconocer esas identificaciones y crear más espacio respecto a ellas, para que la persona no quede definida únicamente por esos patrones.

# Identificación con estrategias de supervivencia.

- «Debo complacer a los demás para que me quieran».
- «Tengo que ser perfecto».
- «Mis necesidades son excesivas».
- «No debo depender de nadie».

# De la Identificación a la Identidad

Algo que inicialmente adoptamos del entorno termina sintiéndose como parte de quién somos.

- «Soy dependiente».
- «Estoy roto».
- «Soy demasiado».
- «No soy digno de ser amado».

# De la Identificación a la Identidad

1. Identificación: tomar algo del exterior
2. Internalización: el patrón se vuelve automático - Con la repetición, ese rasgo o patrón empieza a internalizarse.
3. Integración en la identidad - Cuando el patrón se repite durante mucho tiempo y se vincula con la autoimagen, pasa a formar parte de la identidad.

**identificación → repetición → internalización → identidad**

# DESIDENTIFICACIÓN

Reconocer: **«Este es un patrón que aprendí para sobrevivir, no es la esencia de quién soy»**

Cuando las personas se identifican plenamente con sus estrategias de supervivencia, se sienten atrapadas en ellas.

La desidentificación permite:

- una mayor capacidad de elección;
- una mayor autocompasión;
- flexibilidad en las relaciones;
- reconectarse con el yo interior.

El patrón puede seguir surgiendo, pero ya no es la identidad de la persona.

**Identificación** → «Yo soy mi patrón de supervivencia».

**Desidentificación** → «Este patrón me ayudó a sobrevivir, pero no es quien soy».

La desidentificación restaura la conexión con el **yo esencial: la capacidad natural para conectar**, actuar, tener vitalidad y ser auténtico.

# EL MIEDO AL VACÍO...

Para liberarnos de nuestras identificaciones debemos atravesar una sensación de vacío que, para la consciencia infantil puede ser aterradora.

Desidentificación → Espacio/Soledad → Libertad

- La «conciencia infantil», basada en estilos de supervivencia (identificaciones y estrategias), depende en gran medida del entorno. El espacio se percibe como una pérdida relacional y soledad.
- En cambio (por suerte!) la «conciencia adulta» nos brinda la oportunidad de depender menos del entorno para sentirnos bien.

**Este vacío evocará todo tipo de cuestiones y reacciones, pero finalmente se resolverá en algo más pacífico: amplitud.**

**La mente se siente expandida y abierta a la experiencia, sin identificación ni apego a ningún contenido en particular.**

A.H. Almaas

Libro recomendado de A. H. Almaas:

LA ESENCIA: EL ENFOQUE DIAMANTE PARA LA REALIZACION INTERIOR

<https://www.casadellibro.com/libro-la-esencia-el-enfoque-diamante-para-la-realizacion-interior/9788495593092/895663>

La conciencia adulta encarnada se basa en la autoorganización. **El proceso NARM** ayuda a crear una estructura del yo más sólida, con un concepto positivo del yo asociado

- Desarrollamos un «ego» para poder dejarlo ir.
  - Este proceso favorece una mayor libertad para confiar en nosotros mismos.
- En lugar de quedarnos atrapados en conflictos internos («dilema central»), podemos autoactivarnos con mayor confianza, facilidad y fluidez.
- También podemos oscilar entre la conexión y la desconexión con mayor conciencia y sentido del control.

Cita el Manual NARM L2 M4- Larry Heller y Brad Kammer

## **¿QUIEN SOY YO?**

**“La pregunta «¿Quién soy yo?» no pretende realmente obtener una respuesta, la pregunta «¿Quién soy yo?» pretende disolver al que pregunta.”**

Ramana Maharshi

# SUGERENCIAS PARA LA PRÁCTICA

**1.- MEDITACIÓN** - En tu práctica de meditación toma un tiempo para sintonizar con la consciencia testigo de tu experiencia.

**2.- MINDFULNESS** - Prestar atención a la forma en que te identificas con estrategias de supervivencia. Por ejemplo:

- «Debo complacer a los demás para que me quieran».
- «Tengo que ser perfecto».
- «Mis necesidades son excesivas».
- «No debo depender de nadie».

**3.- REFLEXIÓN / ESCRIBIR EN TU DIARIO** - Tómate unos 10 o 15 minutos para explorar la pregunta "¿Quién soy?". Escribe la pregunta y permite que tu escritura se deslice sin analizar ni juzgar. Permítete sorprenderte.

Cuando termine la primera ola de inspiración, haz una pausa y vuelve a preguntarte: “¿Quién soy?”. Repite el proceso algunas veces...

**4.- TRABAJO EN TRÍADAS** - Puedes continuar explorando la pregunta ¿Quién eres? y/o también compartir las diversas formas en que te sientes identificada/o con estrategias de supervivencia, y como se siente esta identificación. Qué sientes en tu cuerpo y en tus emociones cuando conectas con una creencia limitante/identificación con estrategia de supervivencia?