

Grupo de Estudios de
CIENCIA INTERIOR

Ciclo 2025: CONEXIÓN

Módulo 6 - 9 de octubre, 2025

Autoagencia

MEDITACIÓN:

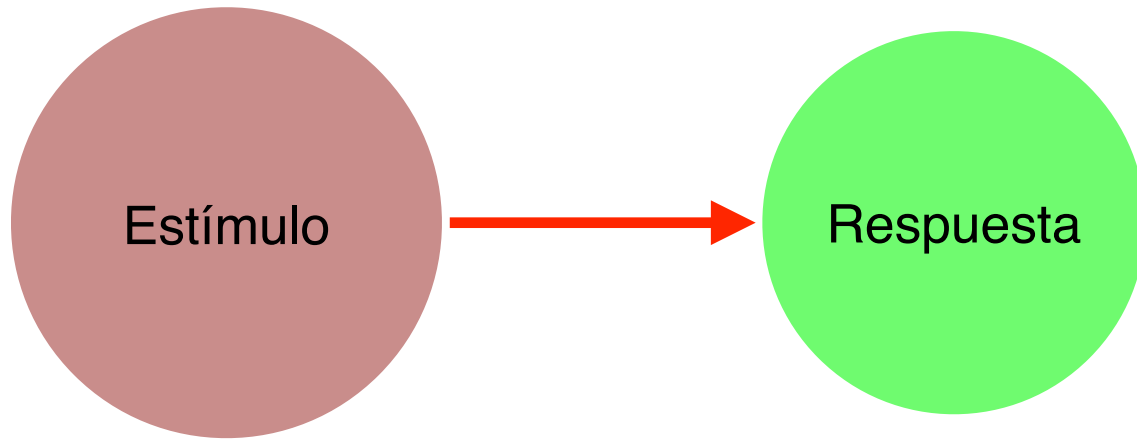
La experiencia del Yo

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

"Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio está nuestro poder para elegir nuestra respuesta"

Victor Frankl

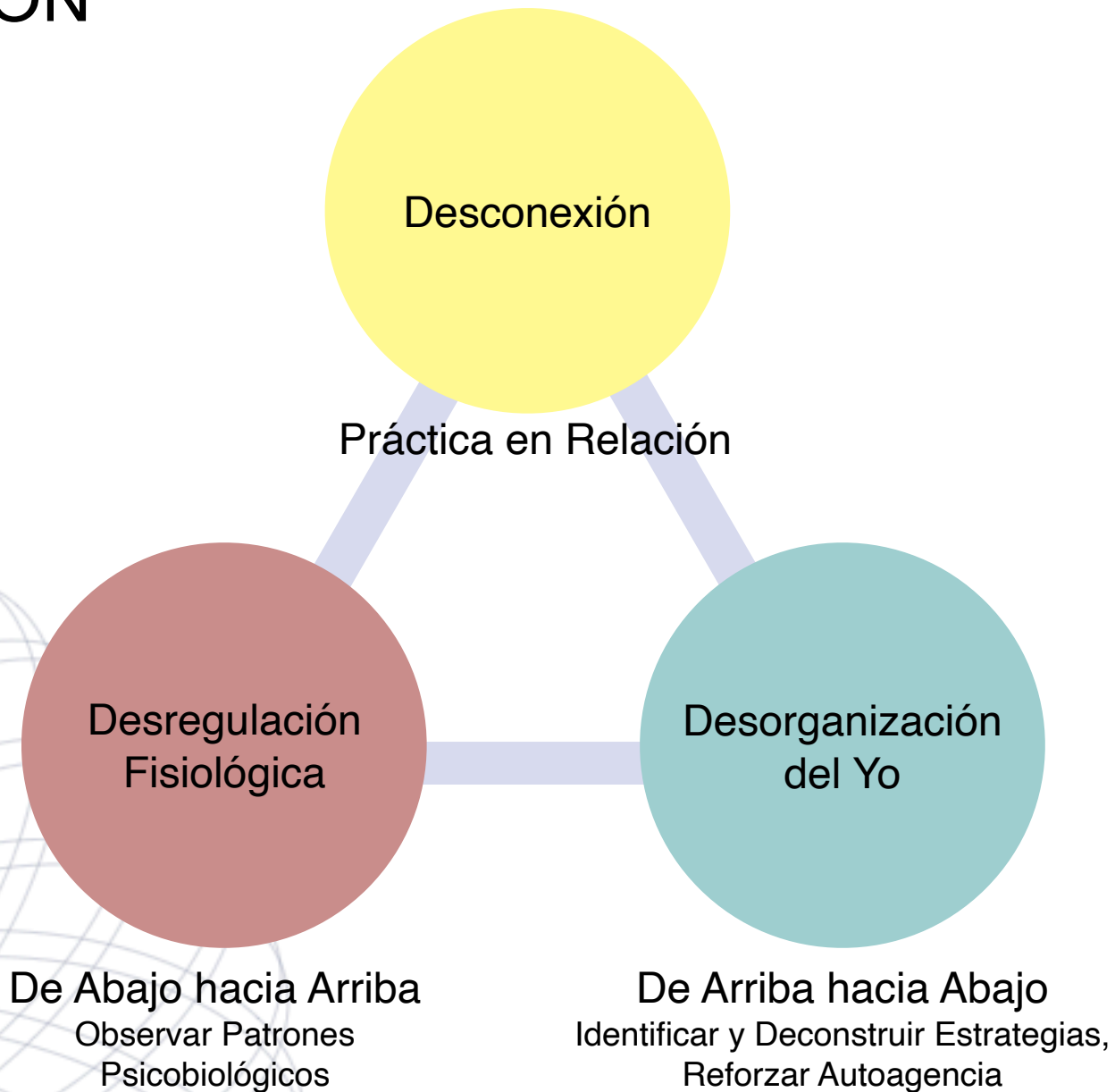
En "El hombre en busca de sentido", Viktor Frankl escribe sobre su estancia en un campo de concentración nazi y cómo fue capaz de mantener viva la esperanza, el amor y el coraje que son cualidades esenciales de nuestra alma.



Cuanto más conectados estemos con nuestra experiencia interna, más informados y eficaces serán nuestros comportamientos.



RECONEXIÓN



INTEGRACIÓN de ESTRATEGIAS de SUPERVIVENCIA

(adaptado del modelo NARM)

- Aclarar la intención
- Indagación / Identificar estrategias
- Reforzar la AUTOAGENCIA
- Observar cambios psicobiológicos

ESTRATEGIAS de SUPERVIVENCIA

En NARM (Modelo Relacional Neuroafectivo), las «estrategias de supervivencia» se refieren a los patrones adaptativos y mecanismos de respuesta que desarrollan los niños en respuesta a necesidades básicas insatisfechas y capacidades subdesarrolladas durante la infancia, especialmente en el contexto del trauma del desarrollo. Estas estrategias inconscientes, también llamadas «estilos de supervivencia adaptativos», permiten a los niños sobrevivir y funcionar cuando sus necesidades emocionales básicas no se satisfacen, aunque pueden persistir y crear desafíos en la edad adulta al dar forma a patrones de desconexión. *

*Cita tomada de <https://narmtraining.com/what-is-narm/>

SAMSKARAS

(Budismo, Filosofía Vedanta)

- Samskaras son impresiones subconscientes o huellas psicológicas que se acumulan en la mente a partir de nuestras experiencias y que dan forma a nuestros pensamientos, acciones y reacciones emocionales.
- Se forman a partir de todo lo que experimentamos, desde el útero hasta la edad adulta, y se convierten en vías neurológicas arraigadas o reacciones predeterminadas.

AUTOAGENCIA

- La autoagencia es la capacidad de sentir que tenemos el control de nuestras acciones, tomar decisiones e iniciar cambios, superando el victimismo al reconocer nuestras propias dinámicas internas y estrategias de supervivencia en lugar de culparnos a nosotros mismos o a los demás.
- Es un aspecto fundamental de la conciencia adulta, que nos ayuda a desarrollar un poder interno al conectar nuestra conciencia del momento presente con nuestra comprensión de cómo las experiencias tempranas moldearon nuestro comportamiento.

CONCIENCIA INFANTIL y CONCIENCIA ADULTA

(según modelo NARM)

- Conciencia infantil**
- Experimenta el mundo a través de los filtros de las estrategias de supervivencia y adaptaciones de la infancia, que a menudo implican una desconexión del yo auténtico, debido a fallos tempranos del entorno

- Conciencia adulta**
- Sentido del yo más integrado y coherente
 - Mayor capacidad para estar presente y comprometida con emociones y relaciones, Mayor conexión con el propio cuerpo, las emociones y las relaciones
 - Mayor conexión con recursos

AUTOAGENCIA

- Consiste en reconocer y asumir la propia responsabilidad sobre las dinámicas internas y externas.
- Es el puente que nos lleva desde la conciencia infantil a la conciencia adulta
- Nos ayuda a explorar el papel que desempeñamos al desconectarnos de nuestro Ser auténtico.
- La sanación se produce cuando reconocemos que, aunque no teníamos autoagencia cuando éramos niños, podemos experimentarla como adultos.

¿Cómo perdemos nuestra autoagencia?

A través de la impronta temprana, cada vez que tenemos que elegir una relación de apego a costa de nosotros mismos.

¿Cómo se manifiesta la falta de autoagencia?

IDENTIFICACIÓN con:

- ser una víctima
- ser objeto de algo
- sentirse pequeño, atrapado, impotente
- no saber cómo actuar
- ser culpable
- sentir vergüenza

LA EXPERIENCIA DEL YO

La forma en que una persona se entiende a sí misma y a su entorno moldea sus ideas sobre lo que es posible, influyendo directamente en su nivel de autoagencia.

EL YO COMO OBJETO

- Perspectiva en tercera persona sobre uno mismo
- Es el núcleo de la AUTOOBJETIVACIÓN o autocosificación:
 - Cuando interiorizamos la perspectiva de un observador
 - Nos identificamos con ser un objeto o una cosa.
 - El yo como objeto que debe ser evaluado y controlado
 - Lo que otras personas valoran o aspiran pueden determinar lo que pensamos, sentimos y hacemos.
 - Vergüenza cuando no se cumple con los estándares.

EL YO COMO SUJETO

- El yo como sujeto es el flujo continuo de conciencia que experimenta el mundo y el sí mismo
- Sensación de autoagencia
- Control ejecutivo: conjunto de capacidades o procesos mentales que permiten enfocar la atención, filtrar distracciones, priorizar tareas, establecer y alcanzar metas, y controlar impulsos.

REFLEXIÓN

(Ejercicio adaptado del Manual NARM. Nivel 2, Módulo 2
por Laurence Heller & Brad J Kammer)

- Cambiar sustantivos por verbos al leer cada par de oraciones a la izquierda y a la derecha.
- Reflexionar sobre una situación de tu vida relacionada con el tema, leyendo primero la frase de la izquierda (por ejemplo, «Siento vergüenza cuando...») y luego la frase de la derecha (por ejemplo, «Me avergüenzo de mí mismo cuando...»).
- Haz una pausa después de cada par de frases y observa tus pensamientos, emociones y sensaciones.

Siento vergüenza → Me avergüenzo de mí mismo

Siento presión → Me presiono a mí misma

Siento estrés → Me estreso

Siento agotamiento → Me agoto

No valgo → Me digo a mí misma que no valgo

EL CAMINO DE SANACIÓN

Reconocer nuestro papel en nuestros patrones relacionales y emocionales, no para culparnos o avergonzarnos, sino como una invitación a tomar contacto con nuestro ser auténtico, desarrollar nuestra autoagencia, crecer, y desplegar nuestro potencial

EXPERIMENTANDO AUTOAGENCIA

Declaraciones recopiladas de clientes sobre su experiencia de autoagencia en el proceso terapéutico NARM:*

- *“Aceptar la autoagencia me da la experiencia de que no soy indefensa ni impotente”.*
- *“La autoagencia significa que no está escrito en piedra quién soy: tengo opciones”.*
- *“La autoagencia es donde conecto con la verdad que estaba enterrada dentro de mí. La autoagencia habla de las formas en que me conecto y desconecto de lo que es más auténtico en mí”.*

- *“La autoagencia es reconocer tanto dónde tengo la capacidad de actuar por mí misma como ver claramente dónde no la tengo”.*
- *“Cuando respondo a una situación con autoagencia, las decisiones que siguen son auténticas para el momento y no viejas formas automáticas de reaccionar.”*
- *“La autoagencia favorece la conexión sincera, tanto interna como externa.”*

** Tomado de La guía práctica para sanar el trauma del desarrollo: uso del modelo relacional neuroafectivo para abordar las experiencias adversas de la infancia y resolver el trauma complejo, Heller, Laurence; Kammer, Brad J.*

TRABAJO en TRÍADAS

(Ejercicio adaptado del Manual NARM. Nivel 2, Módulo 2
por Laurence Heller & Brad J Kammer)

- Trae una experiencia que estés viviendo con una persona y que te resulte difícil y frustrante.
- Reflexiona sobre tu papel en esta experiencia, el impacto que tus comportamientos pueden haber tenido en la otra persona.
- Mientras reflexionas sobre esta experiencia, presta atención a lo que experimentas internamente en tus pensamientos, emociones y cuerpo.

SUGERENCIAS PARA LA PRÁCTICA

1.- MEDITACIÓN - Intenta tener una práctica continua, aunque sea breve, lo importante es que tenga continuidad. Puedes utilizar algunas de las meditaciones grabadas. En este módulo ofrecemos una práctica de Vipassana para lograr fácilmente la concentración inicial: concentrarse en el aire entrando y saliendo por las fosas nasales.

2.- MINDFULNESS - Presta atención a tu experiencia del yo y la diferencia en:

- Los momentos en que te piensas, te juzgas, te mides.
- Los momentos en que te sientes y conectas con tu esencia profunda.

3.- REFLEXIÓN / ESCRIBIR EN TU DIARIO / TRÍADAS: Ya sea como auto-indagación, o como práctica en relación, te invito explorar:

- ¿De qué manera te «protege» ver los problemas en una relación cercana –con tu pareja, un ser querido, un amigo– como culpa de la otra persona?
- Mientras reflexionas sobre esta pregunta, te invitamos a que prestes atención a lo que experimentas internamente en tus pensamientos, emociones y cuerpo.

(Ejercicio adaptado del Manual NARM. Nivel 2, Módulo 2
por Laurence Heller & Brad J Kammer)