

Grupo de Estudios de
CIENCIA INTERIOR

Ciclo 2025: CONEXIÓN

Módulo 7 - 13 de noviembre, 2025

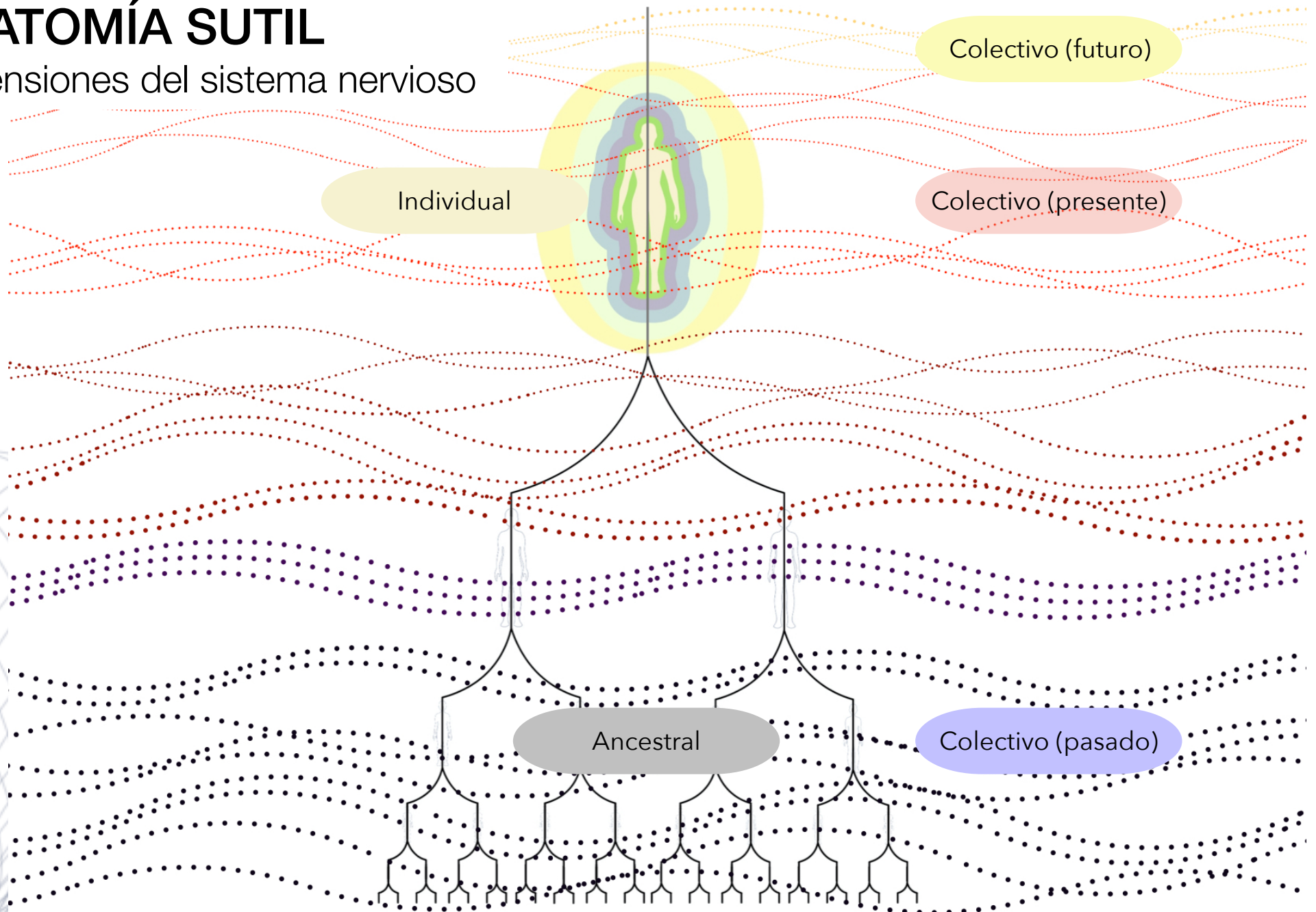
Consciencia Transgeneracional y Colectiva

MEDITACIÓN: Ancestros

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

ANATOMÍA SUTIL

Dimensiones del sistema nervioso



REFLEXIÓN

¿Que recursos has heredado de tus ancestros?
Tómate un tiempo para conectar con la sabiduría,
fortaleza y habilidades que has recibido de tu
línea materna y de tu línea paterna.

CONCIENCIA TRANSGENERACIONAL

Es el campo de información y el entendimiento moral y ético transmitido a través de una familia, que influye en las creencias y comportamientos individuales a lo largo de generaciones. Incluye la herencia de los valores, creencias, traumas, sabiduría y resiliencia, que pueden moldear las elecciones y reacciones de una persona.

LAS CARGAS HEREDADAS

Las cargas heredadas son patrones emocionales, psicológicos o conductuales que se heredan de los antepasados debido a traumas no resueltos. Estas cargas se transmiten de generación en generación a través de las narrativas familiares, el condicionamiento cultural e incluso los cambios epigenéticos derivados de traumas ancestrales. Algunos ejemplos son creencias como «hay que trabajar el doble para tener éxito» o patrones de ansiedad, desconfianza o evasión transmitidos por familiares que han pasado por dificultades.

PERPETUANDO LA PÉRDIDA DE LA SUBJETIVIDAD

El trauma intergeneracional crea objetivación y deshumanización que, cuando se interiorizan, se convierten en objetivación y deshumanización internalizadas. Esto perpetúa aún más el trauma, ya que las personas experimentan grandes obstáculos para conectar con sus familias, comunidades y linajes

PERPETUANDO LA PÉRDIDA DE LA SUBJETIVIDAD

Una persona que se siente desconectada de la pertenencia, se siente desconectada de la posibilidad de ser cuidada, nutrida, amada y de tener sentido en su vida y aprende a confiar en estrategias de desconexión para protegerse de este profundo dolor y sufrimiento.

- La intersubjetividad es reemplazada por la objetivación y la deshumanización.
- La pertenencia es reemplazada por comportamientos que refuerzan la desconexión y el sentido de alienación.
- La confianza se sustituye por la desconfianza y el esfuerzo.
- La sabiduría se sustituye por el conocimiento dogmático.

CONCIENCIA COLECTIVA

Es el campo de información y el entendimiento moral y ético colectivo. Incluye los valores, creencias, traumas, sabiduría y resiliencia, que pueden moldear las elecciones y reacciones de una persona.

TRABAJO en TRÍADAS

Elige una narrativa que te hayan transmitido tus antepasados.

- ¿En qué medida te sientes atada o libre de esta narrativa?
- ¿Qué podría ayudarte a aportar más espacio o libertad a esta identidad en particular? ¿De qué recursos has dispuesto en tu vida para superarla, como personas que te han apoyado a lo largo de tu vida?

SUGERENCIAS PARA LA PRÁCTICA

1.- MEDITACIÓN - En tu práctica de meditación cotidiana, sugerimos dedicar un tiempo para conectar con la presencia de tus ancestros, comenzando por aquellos ancestros con los que sientas una conexión más clara.

2.- MINDFULNESS - Presta atención a:

- Tus patrones de comportamiento que puedan provenir de traumas no resueltos en tus antepasados o de la conciencia colectiva.
- Tu relación contigo misma/o como sujeto o como objeto y como esta forma de relacionarte está relacionada o fortalecida por tu ancestralidad y tu colectivo

3.- REFLEXIÓN / ESCRIBIR EN TU DIARIO / TRÍADAS: Ya sea como auto-indagación, o como práctica en relación, te invito explorar las narrativas que te han transmitido tus antepasados y tu colectivo.

- ¿En qué medida te sientes atada o libre de estas narrativas?
- ¿Qué podría ayudarte a aportar más espacio o libertad a estas identidades transmitidas por tus ancestros o tu colectivo?