



Grupo de Estudios de  
**CIENCIA INTERIOR**

## **Ciclo 2025: CONEXIÓN**

Módulo 8 - 11 de diciembre, 2025

# Observar Cambios Psicobiológicos

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

# REFLEXIÓN

- Reflexiona sobre un cambio significativo que hayas experimentado en el transcurso de tu propia sanación y crecimiento.
- ¿Cómo te afectó este cambio en todos los niveles de tu experiencia: físico, emocional, cognitivo, relacional y espiritual?
- ¿Qué impacto tuvo este cambio en tu vida en general?



Neuronas que se activan  
juntas, se conectan



# Las relaciones moldean el desarrollo cerebral

# LAS RELACIONES MOLDEAN EL DESARROLLO CEREBRAL

Las neuronas que se activan juntas se conectan entre sí: el trauma complejo se almacena psicobiológicamente en las redes neuronales y otros sistemas fisiológicos.

Necesitamos CONSTRUIR nuevas vías para lograr un yo organizado con capacidades y recursos adultos .

# AUTOAGENCIA:

Fortaleciendo nuestra auto-agencia (ver módulo 6),  
aumentamos nuestra capacidad de ser conscientes de los  
cambios psicobiológicos que se producen en nuestro  
camino hacia la sanación.

# CAMBIOS PSICOBIOLOGÍCOS

Los cambios psicobiológicos son cambios físicos, emocionales, cognitivos, conductuales y relacionales que alteran estos viejos patrones e identificaciones.

Pueden considerarse como «grietas en el monolito» (de las identificaciones del estilo de supervivencia).

# Beneficios de la Práctica de OBSERVAR CAMBIOS PSICOBIOLOGICOS

La observación de nuestros sutiles cambios psicobiológicos *como práctica cotidiana* nos permite:

- Tomarnos tiempo para la:
    - *conexión*
    - *reorganización*
    - *integración*
    - *transformación*
- de nuevas vías neuronales y fisiológicas

# Beneficios de la Práctica de OBSERVAR CAMBIOS PSICOBIOLOGICOS

- Comprender más nuestra experiencia interna
- Integrar lo que estaba excluido o fragmentado
- Reorientar nuestras acciones
- Tener una experiencia más enraizada
- Capacidad para tolerar estados crecientes de fluidez, conexión, salud y vitalidad.

# NUESTRO MOVIMIENTO NATURAL

Cuando dejamos de reaccionar con patrones y hábitos, nuestra conciencia se organiza de forma natural en torno al movimiento espontáneo que todos tenemos hacia la conexión, la salud y la vitalidad.

# Feedback / Tríadas

## REFLEJAR CAMBIOS PSICOBIOLOGICOS

A veces, las personas pueden pasar rápidamente de la conexión a la desconexión, o de la expansión a la contracción. Al ofrecer feedback no tenemos ninguna “agenda” o intención de que permanezcan en algún estado en particular.

Al ofrecer feedback simplemente queremos ayudarles a estar cada vez más presentes.

# Feedback / Tríadas

## REFLEJAR CAMBIOS PSICOBIOLOGICOS

### Ejemplos

#### En primera persona

- «Me conmueve ver que eres más amable contigo mismo»
- «Es bonito ver que eres compasivo contigo mismo»
- «Me emociona que compartas conmigo tus vulnerabilidades».

## Invitaciones

- ¿Quizás quieras tomarte el tiempo que necesites para procesar lo que está pasando dentro de ti?

## Preguntas exploratorias

- ¿Cómo es experimentar esa «buena» sensación por dentro.
- Has dicho que te sientes más esperanzado. ¿Qué notas sobre esa sensación de esperanza por dentro?
- ¿Cómo es notar esa sensación de alivio?
- ¿Cómo es tomarse tiempo para disfrutar de esa sensación de tranquilidad?

- Parece que tus hombros se han relajado. ¿Qué notas en tu cuerpo en este momento?
- Noto que sonríes mientras lo dices.
- Noto que ahora me miras más a los ojos.
- Parece que estás más alegre en general, ¿te sientes identificado con eso?
- ¿Cómo es estar presente con tu equilibrio mientras notas cierta ansiedad?
- ¿Cómo es sentir lo que tú llamas tu «adulto»?
- ¿Cómo es sentir esta expansión?

# TRABAJO en TRÍADAS

## Reflexionar:

- ¿Como es mi capacidad de auto-agencia o de reflejar mis cambios psicobiológicos en mi vida cotidiana?
- ¿Hay algunos momentos, situaciones, o personas con las cuales se me hace más difícil estar en conexión con mi experiencia interna?
- ¿Qué me puede ayudar para incorporar la observación de mis cambios psicobiológicos como una práctica de mindfulness en mi día a día?

## Feedback:

- Prestar especial atención a los cambios psicobiológicos.
- Si hay alguno especialmente llamativo mientras la persona habla, podemos preguntarle si quiere recibir nuestra reflexión.
- Sino, esperamos al final de su compartir y reflejamos lo que hemos visto/sentido en el tiempo ofrecido para feedback

# SUGERENCIAS PARA LA PRÁCTICA

## 1.- MEDITACIÓN - En tu práctica de meditación cotidiana:

- Dedicar un tiempo para permanecer con las sensaciones y emociones más sutiles que puedas percibir
- Notar CAMBIOS en cualquiera de las esferas: mental, emocional o física

## 2.- MINDFULNESS - Prestar la mayor atención posible a CAMBIOS en cualquiera de las esferas: mental, emocional o física.

## 3.- REFLEXIÓN / ESCRIBIR EN TU DIARIO - Reflexiona sobre:

- Momentos, situaciones, o personas con las cuales se me hace más difícil estar en conexión con mi experiencia interna.
- Cómo incorporar o fortalecer la observación de cambios psicobiológicos como una práctica de mindfulness en tu día a día

## 4.- TRÍADAS:

**A - Reflexiona:** sobre cualquier tema que te ocupa en este momento, prestando especial atención a los cambios psicobiológico

### **B - Ofrece feedback:**

- Prestar especial atención a los cambios psicobiológicos.
- Si hay alguno especialmente llamativo mientras la persona habla, podemos preguntarle si quiere recibir nuestra reflexión.
- Sino, esperamos al final de su compartir y reflejamos lo que hemos visto/sentido en el tiempo ofrecido para feedback