

# Programa 2022

Para una Vida Consciente

[www.inteligenciarelacional.com.es](http://www.inteligenciarelacional.com.es)



Con Rocío Palacios



**"Una Vida Consciente es una experiencia posible. Significa poder estar despiertos a nuestro Ser en nuestra experiencia actual. Solo nuestro Ser puede organizar nuestra experiencia de modo que a través suyo se abra el recuerdo de nuestro Origen.**

**Necesitamos; Comprendernos, conocer el funcionamiento de nuestros sistemas biológicos. Eso nos permitirá maduración, capacidad de acción para pacificarnos y recobrar la habilidad de dinamizar la vida que se quedó inmovilizada y eso nos lleva a VER DE OTRA MANERA."**

**Tu y yo caminamos junt@s**

**Rocío Palacios**

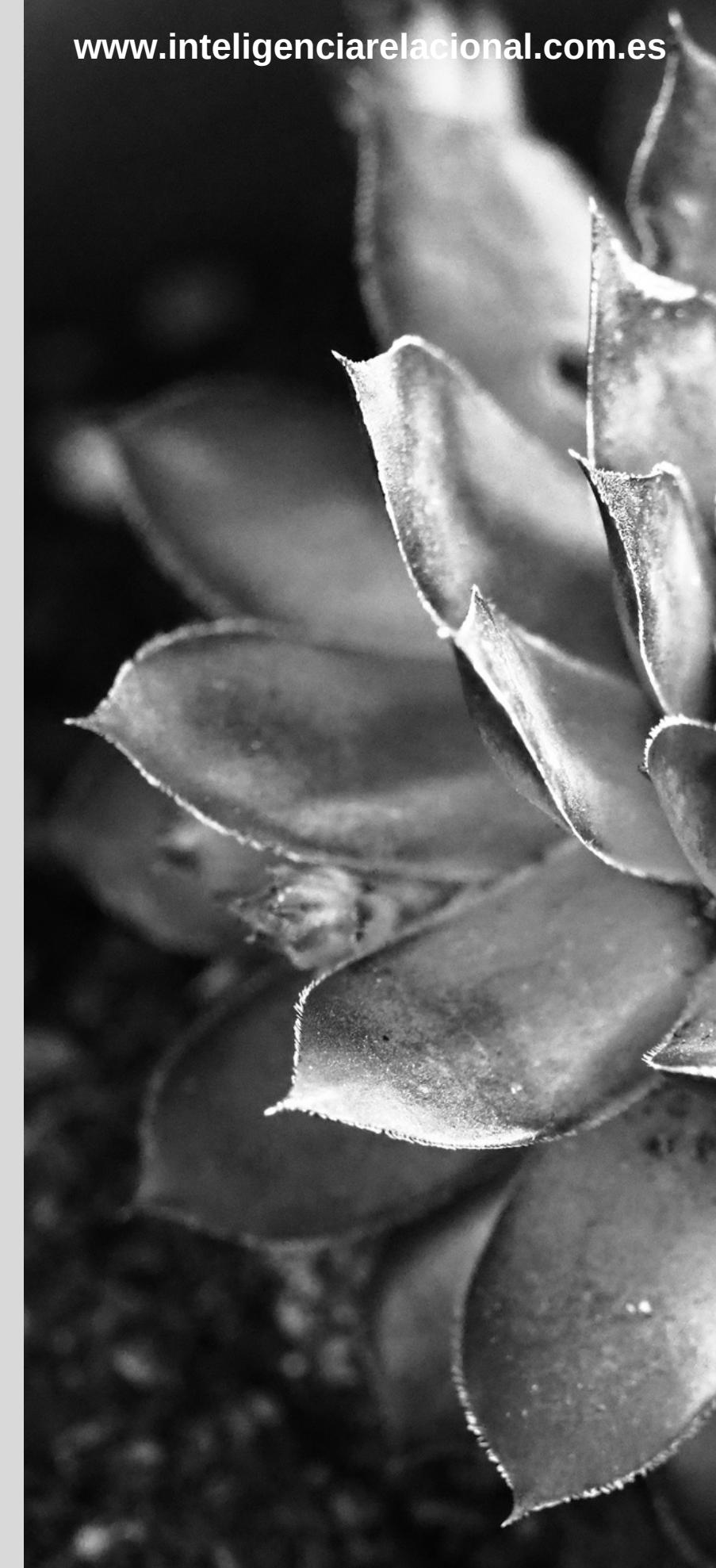
**Emociones: Ahora sabemos que son las reacciones del cuerpo a los estímulos que llegan a través de los sentidos.**

[www.inteligenciarelacional.com.es](http://www.inteligenciarelacional.com.es)

**Igualmente las emociones lideran cuando desconocemos nuestros sistemas biológicos y se convierten en un velo que impide el lenguaje del amor, que es el lenguaje de la comunión. Nuestro propósito es recordar ese lenguaje.**

**Ha llegado el momento de comprendernos incorporando entendimientos sobre como regular nuestro sistema biológico o vehículo de información para que pueda estar al servicio de recordar en lugar de ser un obstáculo.**

Rocío Palacios



# EL CUERPO



**3. Podemos llamarlo vehículo biológico, dado que es un sistema al que llega información y la gestiona para garantizar la supervivencia. Se organiza en todo momento para la protección.**

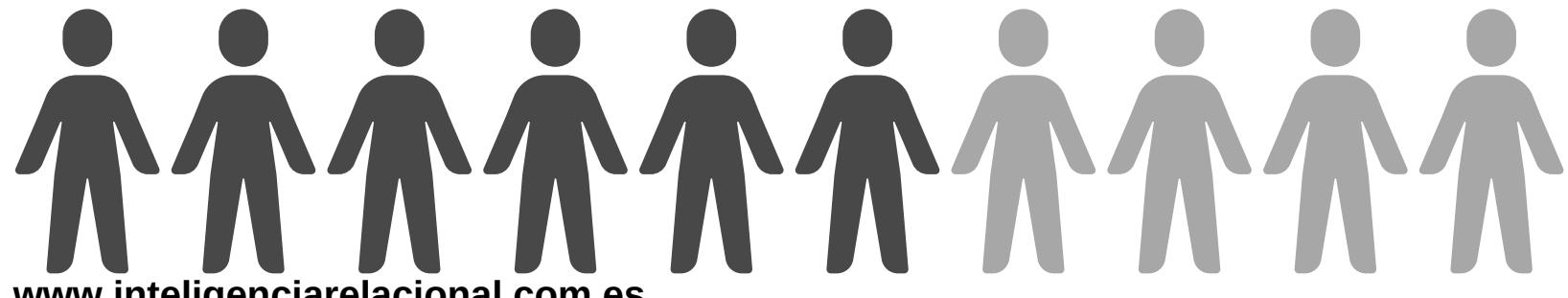
**4. Es un paso natural en nuestro viaje de despertar, que ahora nos adentremos en el funcionamiento de este vehículo biológico (cuerpo) para poder retomar desde nuestro Ser la rienda de la experiencia**

**1. Es una fuente de desconcierto para nosotros. Le acechan peligros, se puede enfermar, se siente dolor en él, emociones intensas, en definitiva, sensaciones que son "demasiado" Y todo gira alrededor de sus "demandas" malentendidas.**

**2. Sobre esta experiencia en la que el fin del cuerpo (evitarlo, evitar la muerte) es el eje central que domina toda nuestra experiencia, es urgente un cambio de percepción, porque es un gran exiliado de nuestra conciencia porque lo percibimos como "malo"**

**5. En este momento nos sentimos invitados a reconocer la naturaleza de la relación que veníamos teniendo con él y a vivir un cambio en esta relación a través de la mirada gentil, inocente y amorosa de nuestro Ser**

**Mirar en otra dirección. No caer ni siquiera en la cuenta de que estábamos excluyendo el vehículo de información biológica ha sido una estrategia de supervivencia.**



[www.inteligenciarelacional.com.es](http://www.inteligenciarelacional.com.es)

Ahora con las cualidades de nuestro Ser, nos aproximaremos a todo aquello que ha sido desterrado.

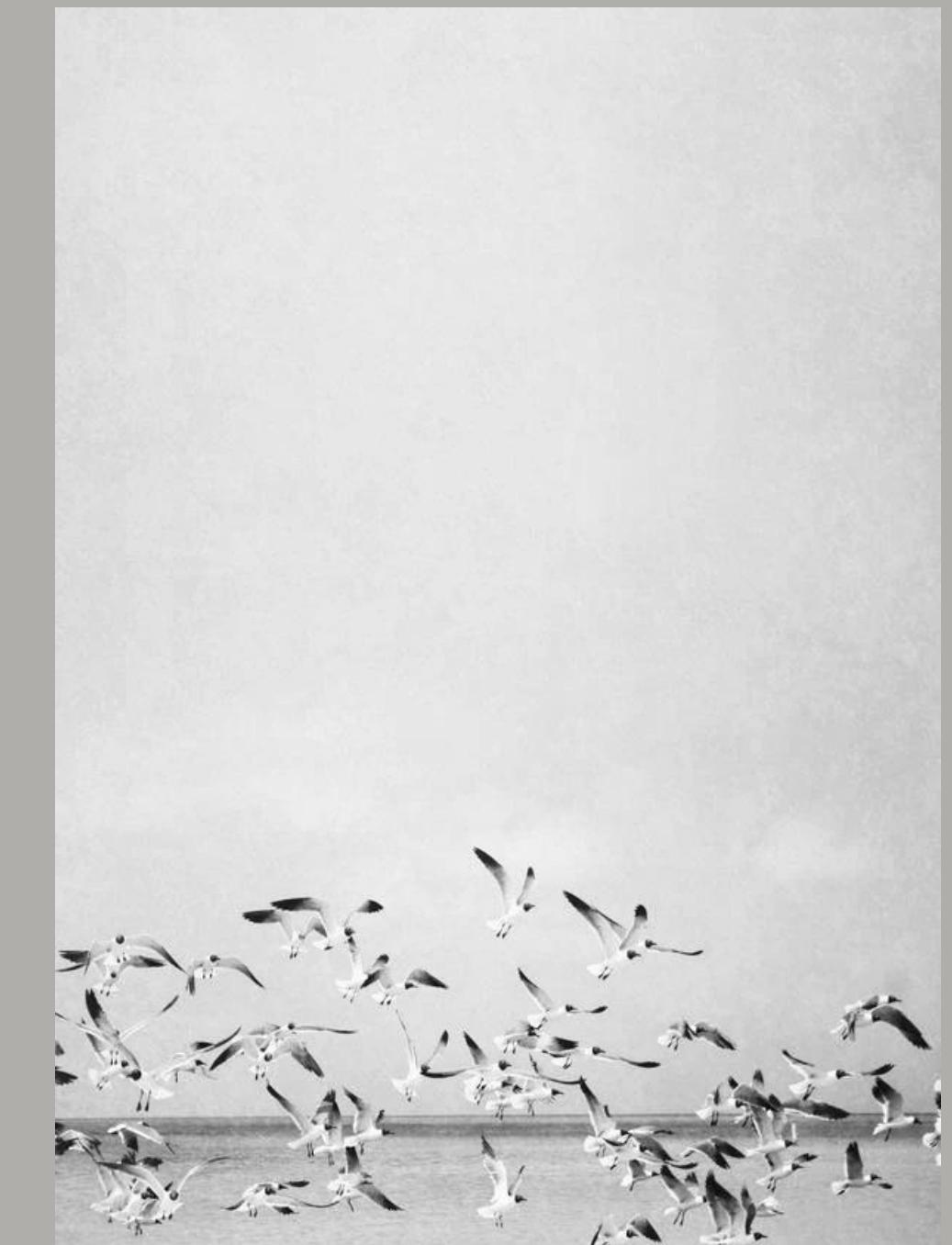
1. Aprenderemos un poco sobre su funcionamiento.
2. Le retiraremos la capa de "culpable" al entenderlo de otro modo.
3. Aumentaremos la atención hacia la forma en la que habla. Volviendo a escuchar su lenguaje.
4. Descubriremos la velocidad con la que puede activarse su plasticidad ante la presencia amorosa y gentil.
5. Dejaremos de tenerle miedo
6. Lo podremos volver a ver como un elemento neutro de nuestra experiencia que simplemente estaba excluido y que ahora desde la neutralidad sirve a nuestra nueva Mirada. (la del Ser)

**2022**

**VIDA CONSCIENTE  
MÓDULOS**



**Este es nuestro mapa de ruta junt@s**



[www.inteligenciarelacional.com.es](http://www.inteligenciarelacional.com.es)

# NUESTRO PROPÓSITO



Un poco de historia:  
Desde nuestro encuentro durante el confinamiento fuimos invitados a lo nuevo. Cuarenta días y cuarenta noches con Jesús en la montaña abrieron una ventana por la que entró aire fresco, curiosidad, aventura y ganas de explorar. Lo leímos en Un Curso de Amor y Jesús nos invitó a dejar atrás la condición de novicios.

Comprendimos que estábamos siendo invitados a incluir todo lo que se había quedado excluido de nuestra conciencia por, huella de trauma no mirada, y por aprendizajes personales y colectivos. Vimos que el cuerpo era el catálogo más amplio de todo eso "excluido". Eso abrió una etapa nueva. Nos abrimos a mirar ahí.... con una caja de recursos nueva que combina neurociencia y espiritualidad.



# Entender nuestro vehículo biológico

Entrenar nuestra conciencia somática

*Nuestro primer paso es amigarnos  
con el gran desconocido*

***Nuestro Sistema Nervioso***

—

Para recuperar el poder de nuestra voluntad necesitamos comprender como regular nuestro sistema nervioso. Eso nos lleva a volver a tener la rienda de nuestra experiencia de vida



Regular nos lleva a contactar con nuestras habilidades naturales de sanación.

Podemos crear de ese modo cambios reales, la raíz de muchos de nuestros estados desregulados está en nuestro sistema biológico.

Como vehículo de información almacena toda la información que en su día no pudo gestionarse. La guarda en forma de energía residual que no ha podido salir aun de nuestro sistema.

Al poder ahora regularnos emocionalmente, creando flexibilidad en nuestro sistema y recuperando nuestras habilidades, nos podemos volver los operadores de nuestro sistema nervioso. Nuestro Ser tiene la posibilidad de acompañar esa regulación, aportando equilibrio, salud, bienestar en todas las áreas de nuestra vida.

# REGULACIÓN EMOCIONAL

La **regulación emocional** es un término que se utiliza generalmente para describir la capacidad de una persona para manejar y responder eficazmente a una **experiencia emocional**.

*Pornell*

---

Es el conjunto de habilidades más importante para adquirir la flexibilidad del sistema nervioso

---

La salud mental es principalmente salud emocional

# REGULACIÓN

Es la capacidad del sistema nervioso para navegar por los altibajos de activación y volver a la calma.

*Patty Elledge*



# Beneficios de un sistema nervioso flexible

[www.inteligenciarrelacional.com.es](http://www.inteligenciarrelacional.com.es)

- Reducción de la inflamación y regulación de citocinas proinflamatorias
- Mejor control de la respuesta inmune
- Regulación emocional
- Capacidad para inhibir las distracciones
- Resistencia al estrés
- Compasión
- Bienestar interno independiente de el escenario
- Mayor capacidad de amistad y conexión
- Búsqueda de apoyo social, percepciones de aceptación social y conexión.





# DESREGULACIÓN EMOCIONAL

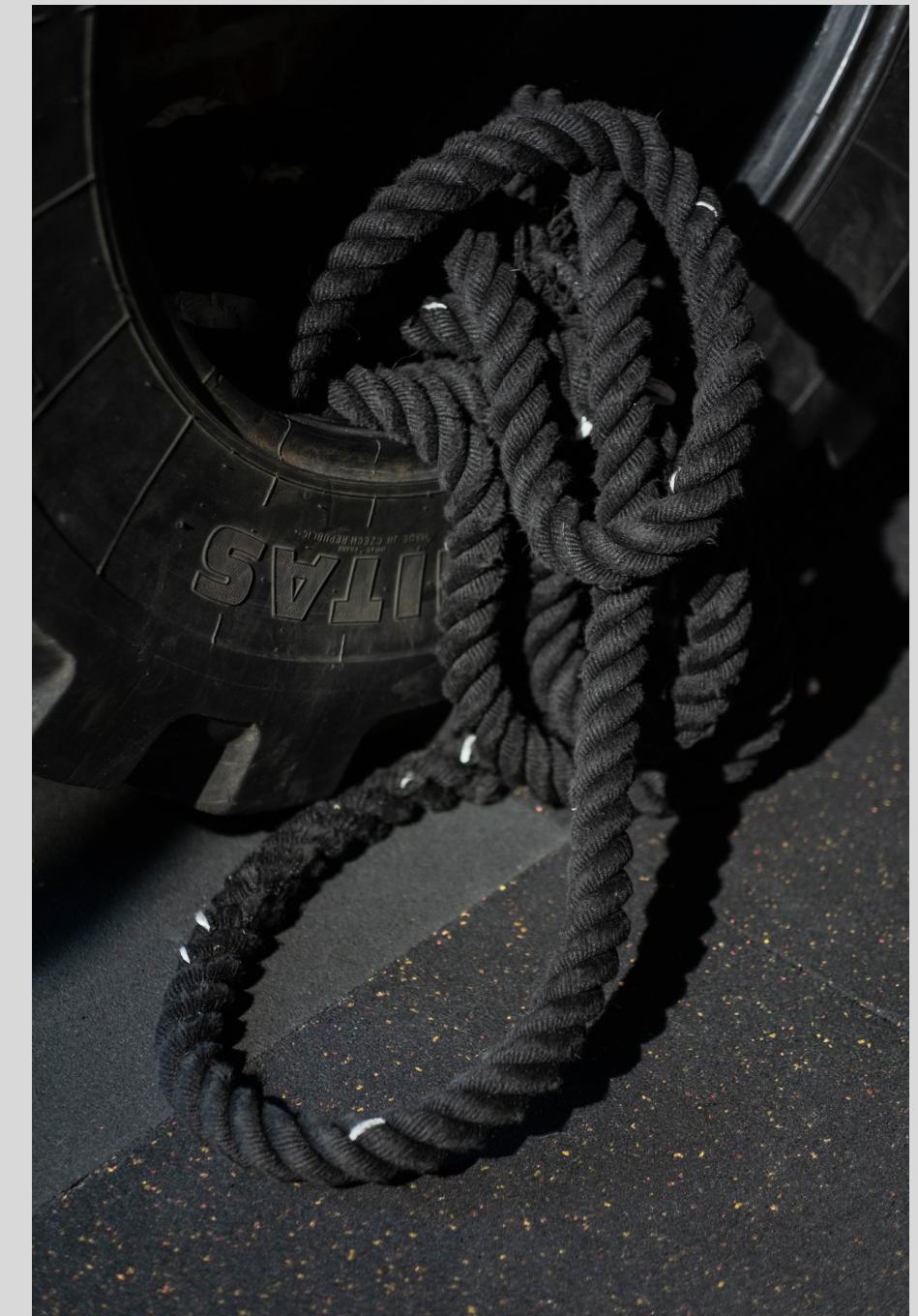
Es la incapacidad de utilizar estrategias saludables para moderar las emociones incómodas.

En nuestras relaciones es preciso que sepamos primero regularnos. Luego podremos relacionarnos desde un estado regulado. Una vez estando regulados podamos relacionarnos estaremos en posibilidad real de razonar. Es decir, comenzamos por el cuerpo y subimos al cerebro. No es posible razonar con alguien que está estresado, deprimido o triste.

1. REGULAR
2. RELACIONARNOS
3. RAZONAR

# Riesgos de un sistema nervioso inflexible

- estado de vigilancia, atentos a leer expresiones de enojo en los rostros del entorno
- distracción de tareas debido a amenazas potenciales
- falta de discernimiento
- aumento de la respuesta de sobresalto
- regulación hipoactiva /hiperactiva
- depresión
- ansiedad
- aislamiento social , soledad no elegida
- deterioro de la función inmune y enfermedades inflamatorias
- problemas digestivos
- problemas respiratorios
- fatiga crónica



Nos acercaremos ahora a la Teoría Polivagal.

Solo serán algunas nociones generales que nos ayudarán a descubrir, estimular y apoyar la autoregulación y la coregulación.

Esto es posible mediante recursos y comprensión del lenguaje de las sensaciones sentidas.

---

# Teoría polivagal

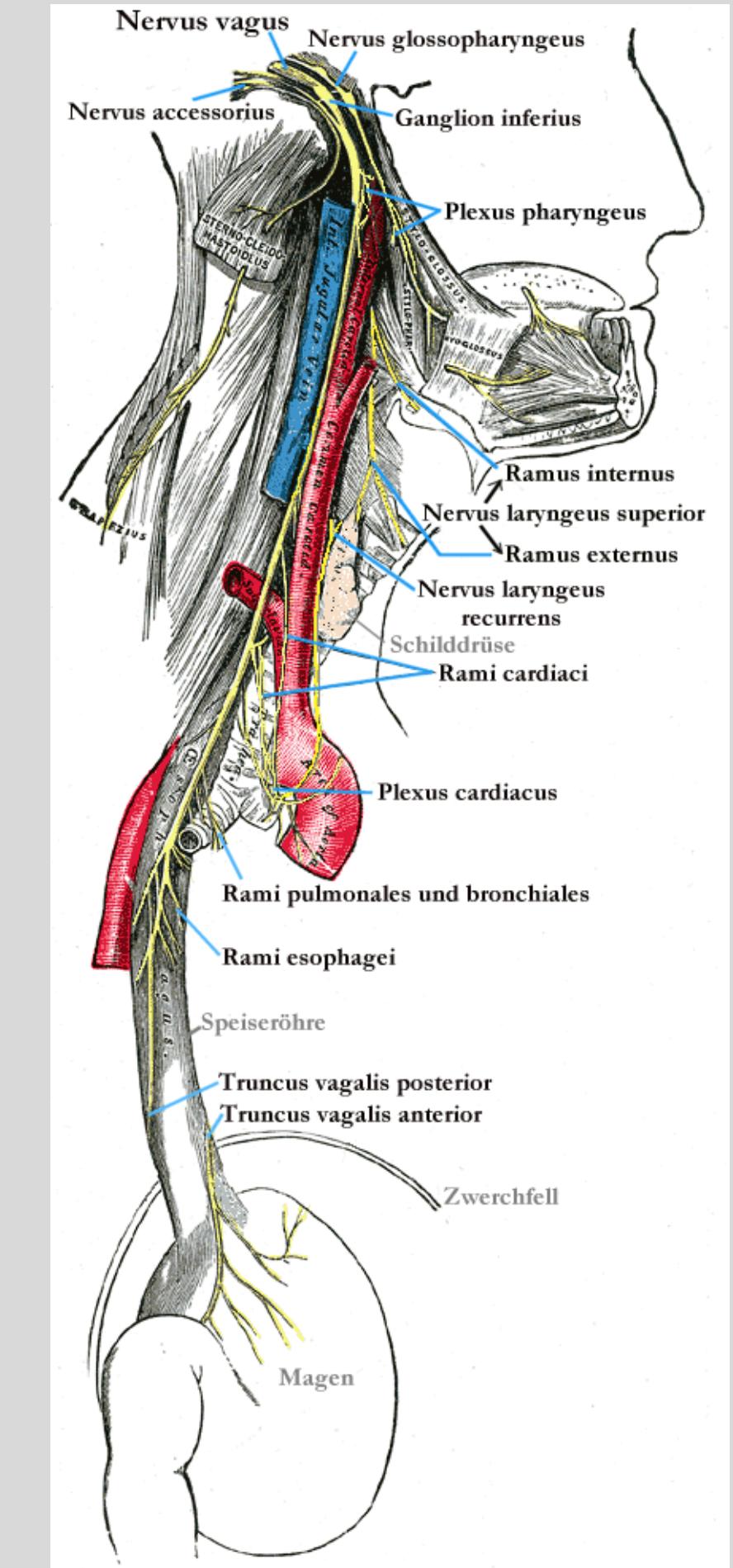
Es la Neurociencia de seguridad y conexión del Sistema Nervioso

*Stephen Porges*

Dentro del modelo basado en la neurociencia sobre la manera en la que reaccionan nuestro cerebro y nuestro cuerpo como resultado de los factores estresantes en nuestro entorno, podremos comprender tanto el desarrollo normal del sistema nervioso como el desarrollo del trauma.

Dependiendo de varios factores (nuestra historia de adversidad y trauma) nuestra ventana de tolerancia puede ser estrecha o puede ser más amplia.

En esa estrechez o en la amplitud está participando sobre todo el nervio vago. Tenerlo desregulado o regulado con un buen tono marcan lo la forma en la que gestionamos.



# NERVIO VAGO

FORMA PARTE DEL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO.

Todas las emociones son sentidas en el cuerpo y van desde el cuerpo al cerebro

Hemos de saber que el 80% de las fibras nerviosas mandan información desde el cuerpo al cerebro, solo el 20% manda información del cerebro al cuerpo

El sistema nervioso está compuesto de fibras nerviosas eferentes y aferentes.

- **EFERENTES**-cerebro a cuerpo de arriba a abajo
- **AFERENTES**-cuerpo a cerebro de abajo a arriba



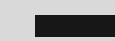
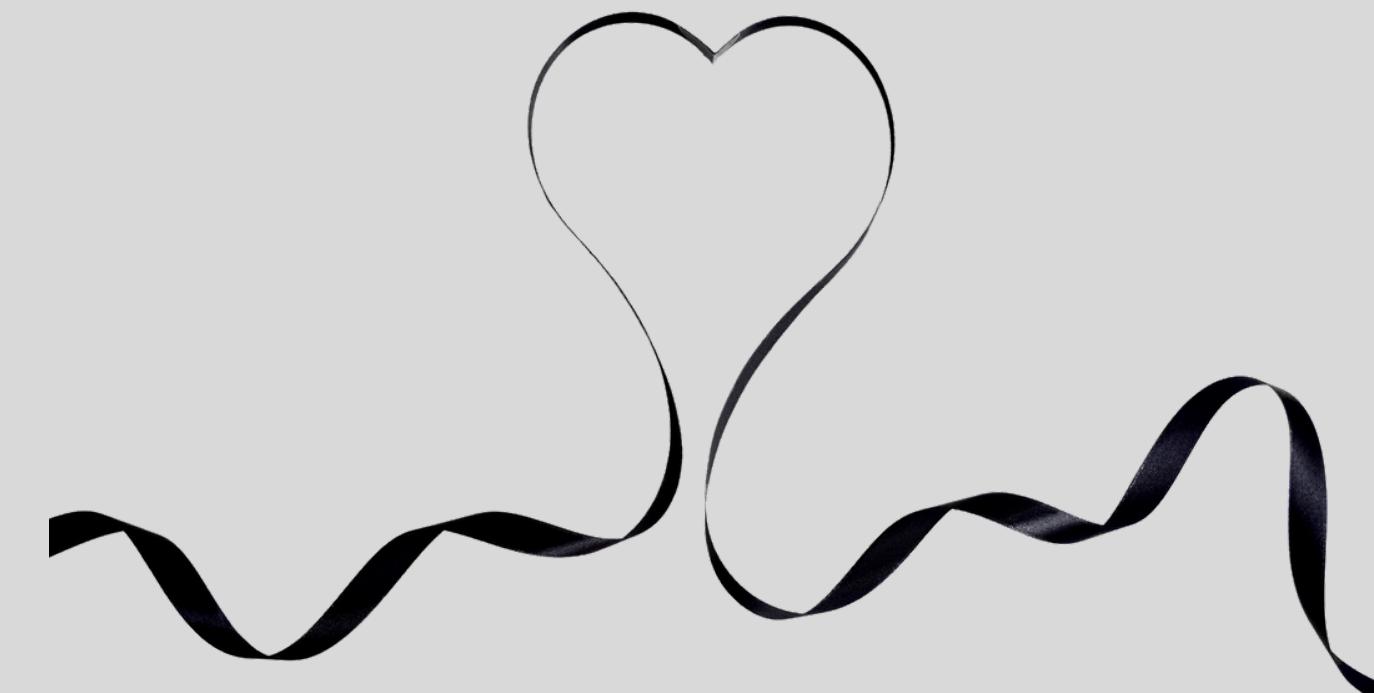
Por lo tanto cuando tienes un sentimiento, lo sientes en el cuerpo. P.E. si sientes enfado es posible que tenses la mandíbula, o los hombros.....

**No podemos dejar el cuerpo fuera del proceso de curación, tiene el 80% de información que compone nuestro catálogo de lo que hay que llevar a la luz.**

Hasta ahora el enfoque en la salud mental era comenzar con lo mental y luego mirar lo somático. Al no tener ese 80% de la información nuestra experiencia ha sido de poca efectividad.

Ahora comprendemos, conociendo el nervio vago, que lo eficaz es tener a bordo en todo proceso para la salud mental, a ese 80% . Eso nos lleva a comprender que es necesario comprender el lenguaje somático o lo que es lo mismo poder comunicarnos con nuestras sensaciones sentidas. Recuperar la conciencia de lo que sentimos.

Llevar a nuestros vehículos biológicos a sentir la salida de la energía residual que aun está en nuestros sistemas nerviosos.



Veamos ahora algunos  
entendimientos básicos  
en la teoría polivagal  
desarrollada por  
Stephen Porges



# Conceptos esenciales en la teoría polivagal

## NEUROCEPCIÓN

Nuestros circuitos neuronales distinguen si las situaciones o las personas son seguras, peligrosas o incluso potencialmente mortales.

—

## JERARQUIA

Nuestro sistema nervioso autónomo no es un sistema de equilibrio, sino que es una jerarquía predecible. Lo veremos con la siguiente diapositiva.

—

## CO.REGULACIÓN

La co.regulación es un imperativo biológico. Forma parte de completarnos una vez nacemos como mamíferos. Nuestros sistemas nerviosos se leen entre ellos, sintonizan. Cuando nos co.regulamos nos auto.regulamos.

—



# **NEUROCEPCIÓN**

Stephen Porges describe que la neurocepción es el proceso por el cual nuestros circuitos neuronales, diferencian si una situación o persona es peligrosa o amenazante para nosotros o si por el contrario, podemos sentirnos seguros con ella sin necesidad de poner en marcha estrategias defensivas.

## **INTEROCEPCIÓN**

Son las sensaciones internas del cuerpo

¿Qué estoy sintiendo?

¿Qué estoy notando?

¿En qué parte de mi cuerpo estoy sintiendo esto

## **PROPIOCEPCIÓN**

Sentido de las posiciones y orientación de mi cuerpo en mi entorno.

¿Dónde estoy ?

¿Dónde están (otros)?



# SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO



- Durante una emergencia, nuestro sistema nervioso autónomo emplea funciones de supervivencia;
- Interacción social (conectar con otros buscando seguridad)
- Huida
- Pelea
- Congelación o también colapso

—

# Jerarquía de nuestro sistema autónomo

Estos estados de nuestro sistema nervioso son fácilmente reconocibles en nuestra experiencia vital.

En esta "escalera" nos ayuda a saber que para movernos por ella no podemos saltarnos ningún escalón.

Poder movernos por esta escalera será nuestro entrenamiento y de ese modo podremos generar una mayor ventana de tolerancia.

Para ello daremos mucho espacio a los recursos reguladores.

## ESCALERA AUTONÓMA

### VENTRAL Compromiso Social - Seguridad

- Calma
- Felicidad
- Curiosidad
- Presente
- Capacidad para empatizar

### SIMPÁTICO Mobilización - Pelear/Huir

- Hiperactivida
- Ansiedad
- Hipervigilancia
- Estar a la Defensiva
- Impulsividad
- Enojo

Congelar-Inmobilización

### DORSAL Inmobilización - Congelar

- Entumecimiento
- Disconexión
- Sin esperanza
- Disociación
- Alejadx
- Depresión

# Ventral vagal

CONEXIÓN SOCIAL

"ESTOY SEGURO Y ME SIENTO CAPAZ"

- Calma
- Relajación en el cuerpo, niveles de energía óptimos, sin estar sobreestimulados.
- Risa, seguridad, estar presente en el momento, fluir
- Creatividad, juego, intuición, deseo, satisfacción
- Capacidad de procesar información eficazmente
- Productividad
- Sentido de propósito
- Capacidad para conectar con uno mismo y con los demás
- Amor, compasión, intimidad, alegría en la sexualidad
- Espiritualidad alineada con el sentido de la verdad propio.

# Simpático

PELEAR / HUIR

"YO PUEDO, AHORA DEBO"

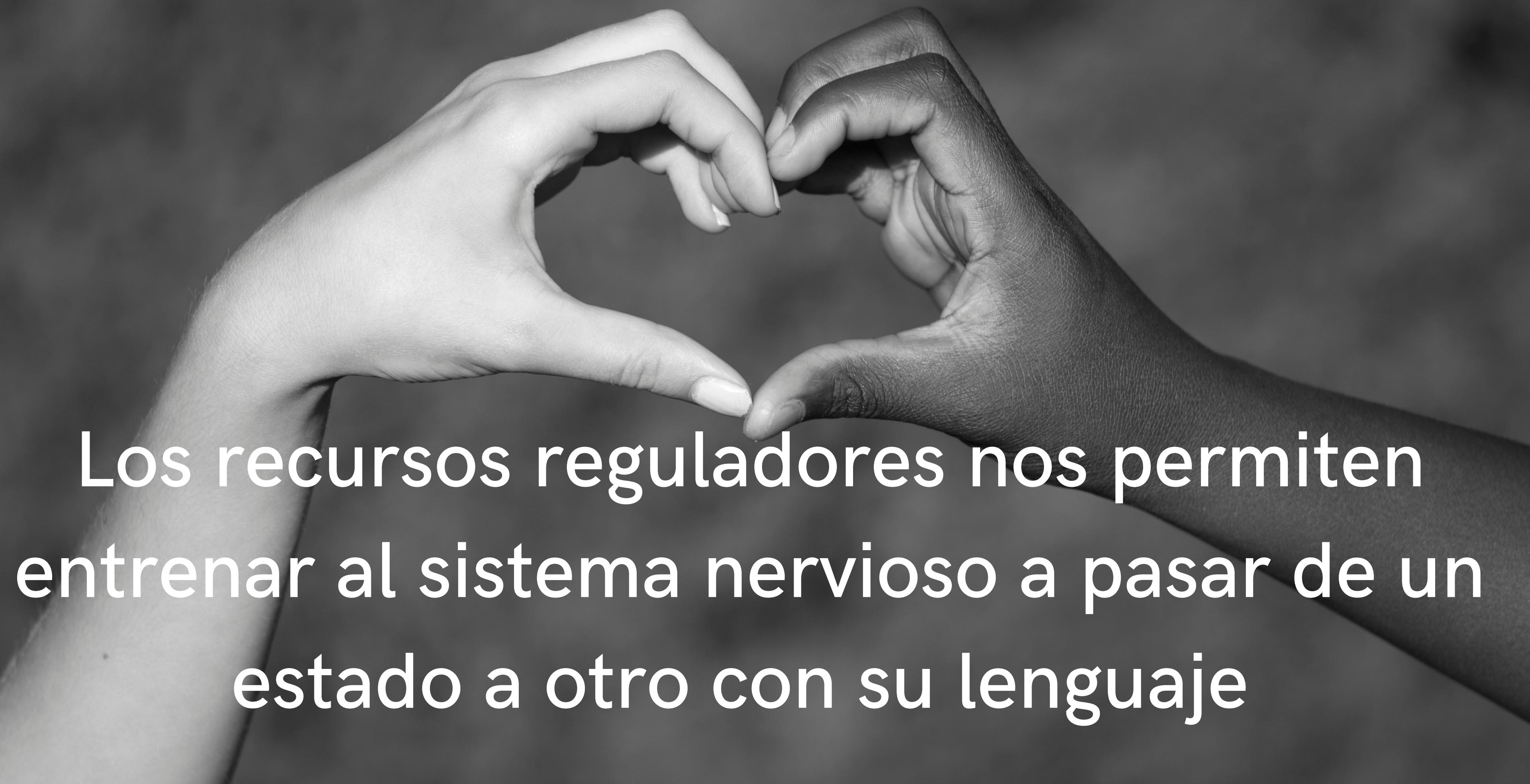
- Energía movilizada, hay energía suficiente para hacer, para reaccionar a lo que requiere la situación.
- Enfado, ira, rabia, miedo, frustración, el cuerpo quiere moverse y hay un aumento de la adrenalina y cortisol.
- Se da un aumento de la vigilancia, la visión enfoca como un láser, hay sensibilidad al sonido
- Ansiedad, ataques de pánico, necesidad de controlar las circunstancias externas
- Sueño interrumpido
- Calor en el cuerpo, ráfagas de energía alternas con fatiga

# Dorsal Vagal

INMOVILIDAD

"NO PUEDO"

- Disociación, no estar en el cuerpo, dificultades con la memoria
- Entumecimiento, pesadez, poca energía, dificultad para enfocarse, expresión facial nula, pensamiento nebuloso, dificultad para hablar
- Apatía, depresión, desesperanza, soledad, respiración lenta y dificultad para hacer contacto visual
- El cuerpo no quiere moverse



Los recursos reguladores nos permiten  
entrenar al sistema nervioso a pasar de un  
estado a otro con su lenguaje

# Ejercicios reguladores para cada estado

## VENTRAL VAGAL Para permanecer en energía activada optimamente

- Respiración 4/7/8
- Bailar
- Cantar
- Caminar
- Jugar
- Escribir
- Conectar con otros
- Conectar con mascotas
- Ordenar, despejar,  
limpiar
- Cuidado de uno mismo
- Coherencia cardiaca

## SIMPÁTICO Para reducir activación

- Sacudirse
- Saltar
- Hacer ejercicio
- Inhalaciones cortas nariz  
y largas por la boca
- Orientación y pies  
sentidos sobre el suelo
- Sccaner corporal.
- Dos inhalaciones  
profundas seguidas sin  
exhalar y luego una  
exhalación por la boca  
hasta vaciar los  
pulmones, eso activará  
los circuitos neurolanes  
para sosegarnos.

## DORSAL VAGAL Aumentar la activación de la energía

- Movimiento lento
- Escuchar música sin  
letras
- Mindfulness de los 5  
sentidos (explicado en la  
siguiente diapositiva)
- Recibir un masaje
- Hablar con alguien
- Ducha calentita  
tomando conciencia de  
las sensaciones sentidas

# Mindfullness de los 5 sentidos

**Eficaz cuando queremos subir la energía desde el estado dorsal y orientarnos**

## **1- NOTA CINCO COSAS QUE PUEDAS VER AHORA.**

Mira a tu alrededor y dirige tu atención a cinco cosas que ves a tu alrededor. Elige algo que normalmente no ves, puede servir una sombra o una pequeña grieta....

## **2- NOTA CUATRO COSAS QUE PUEDAS SENTIR AHORA.**

Toma conciencia de cuatro cosas que sientes ahora, como la textura de tus pantalones, la sensación de la brisa en tu piel o la superficie lisa de una mesa en la que está descansando tus manos.

## **3- NOTA TRES COSAS QUE PUEDAS ESCUCHAR AHORA.**

Tómate un momento para escuchar y ten en cuenta tres sonidos que escuchas a lo lejos. Esto puede ser el chirrido de un pájaro, el zumbido del refrigerador o los débiles sonidos del tráfico de una carretera lejana.

## **4- NOTA DOS COSAS QUE PUEDAS OLER AHORA.**

Toma conciencia de los olores que normalmente filtrás, ya sean agradables o desagradables. Quizás la brisa transmita un aroma de pinos si estás afuera, o el olor de un restaurante de comida rápida al otro lado de la calle.

## **5- NOTA UNA COSA QUE PUEDAS PROBAR AHORA.**

Enfócate en una cosa que puedas probar en este momento. Quizás tomar un sorbo de una bebida, masticar algo de comida o simplemente notar el sabor actual de tu boca. Este es un ejercicio rápido y fácil

# *Te invito a ponerle ganas a las prácticas reguladoras*

*"Ser consciente de en que estado estamos y poder acompañarnos nos hará recuperar nuestra habilidad de tener la rienda y de ese modo los pensamientos corporales no serán elevados al nivel de la Verdad.*

*Este paso requiere de tu voluntad y sin experimentar no hay resultados.*

*Para lo que abordaremos en adelante es necesario conocer como regularnos. Podemos hacerlo y es nuestra recuperación de nuestra soberanía explorarlo."*



Ahora nos adentraremos en entendimientos más precisos acerca de los efectos que las experiencias vividas han tenido sobre nuestro sistema nervioso y de que manera ha distorsionado nuestra percepción de nosotros mismos y del mundo.

Es el momento de hablar de trauma. Es el momento de crear espacios de seguridad y conexión en los que se da de forma natural la recuperación de la plasticidad de nuestros sistemas.

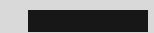
Recordar es algo que ocurre en el corazón y si lo tenemos encogido o acorazado quizá es un paso esencial enviarle señales de seguridad.

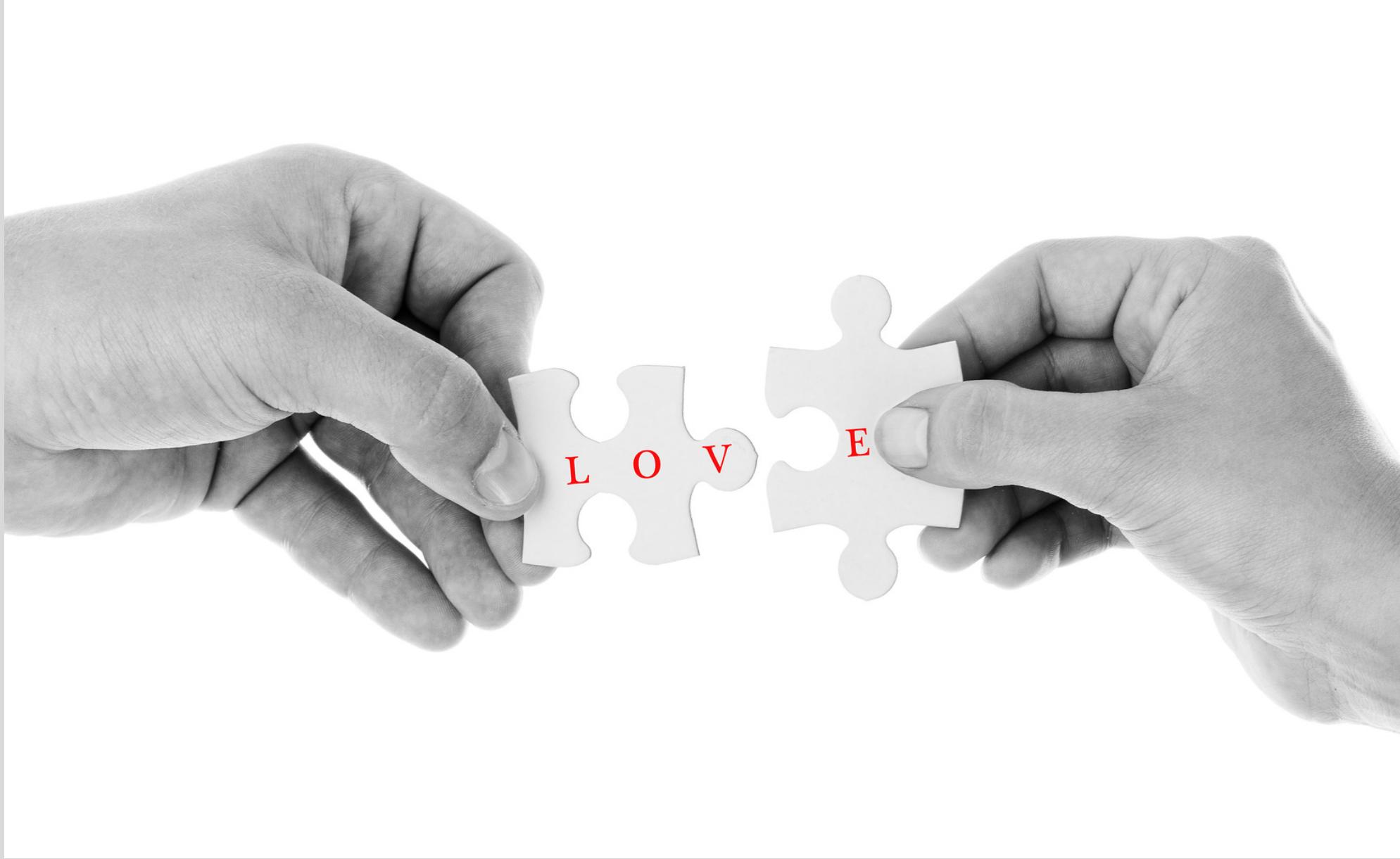
Rocío Palacios



# Al adentrarnos en el desarrollo del trauma

- Veremos la causa de nuestra emocionalidad
- Podremos asumir la forma en la que hemos desarrollado la percepción de nosotros mismos
- Cambiará nuestra percepción de nuestras relaciones
- Descubriremos la manera de recuperar nuestra capacidad reguladora emocional para salir de la desregulación.
- Mejorará nuestra interacción con nosotros mismos y eso se reflejará en la relación con los demás





# TRAUMA

Es un evento que abruma al cuerpo o es demasiado para que lo maneje el sistema nervioso autónomo. (funciona involuntariamente). Crea fragmentación interna.

No es lo que te pasa; es lo que pasa dentro de ti a raíz de lo que te pasa. *Gabor Maté*

Trauma no es un evento  
"Los síntomas traumáticos no son causados por el evento en sí. Surgen cuando la energía residual de las experiencia no se descarga del cuerpo.

*Peter Levine*

Trauma es cualquier experiencia de amenaza, desconexión, aislamiento o inmovilización que resulta en heridas físicas, emocionales que desregulan el funcionamiento del cuerpo, las emociones, el cerebro, el espíritu o la salud.  
*Mastin Kipp*



## Síntomas de trauma

- Insomnio
- Trastorno bipolar
- Sentimientos de inutilidad
- Ideas suicidas
- Falta de empatía
- Dudas constantes y síndrome del impostor
- Incapacidad para lograr objetivos
- Ansiedad, depresión
- Desorganización crónica
- Desconfianza crónica
- Verguenza
- Miedo
- Hipervigilancia
- Rigidez
- Enfado permanente
- Perfeccionismo
- Incapacidad para poner límites
- Incapacidad para notar los límites de los demás
- Falta de cuidado personal, higiene, etc.



# ALGUNOS EJEMPLOS DE EVENTOS QUE PUEDEN DEJAR HUELLA DE TRAUMA

- Nacimientos difíciles
- Lesiones físicas
- Intervenciones quirúrgicas
- Abuso de poder sobre nosotros
- Presenciar violencia sobre otros
- Vivir violencia sobre uno mismo
- Maltrato psíquico
- Haber sido desatendido de las necesidades básicas físicas, emocionales, mentales
- La invalidación de nuestras emociones en durante nuestro desarrollo
- Rupturas familiares
- Emigración
- Ser hij@ de padres desregulados, enfermos físicamente o con enfermedades mentales.
- Haber tenido que cuidar de los padres siendo niñ@



Estar informados sobre lo que es el trauma nos permite comprendernos, acompañarnos, encontrar las herramientas y la aproximación que resuene con nosotros, para poder llevarnos a nuevos niveles de bienestar y plenitud.

Convertirnos en los operarios de nuestro sistema nervioso es posible independientemente de lo que hayamos vivido. De nuestro lado está la verdad probada de la plasticidad de nuestro sistema biológico, que es extraordinaria. Es posible recuperar la resiliencia natural de nuestros sistemas nerviosos y devolverle la soberanía a nuestro Ser.

*La educación e información es un porcentaje muy grande de la recuperación del trauma.*



# IMPACTO DEL TRAUMA

- El sistema nervioso se vuelve inflexible
- Enfermedades cuya causa es la energía residual de los eventos vividos.
- Experimentamos desconexión, no se ve, no se escucha, ni reconoce
- Experimentamos inmovilización quedando atrapados en un círculo.
- No hay acceso a la sabiduría natural de nuestros cuerpos
- Nos sentimos apagados
- O nos sentimos hipervigilantes
- Vivimos bloqueos en la conexión y la corregulación con los demás.
- Imposibilita ver otras posibilidades, se nos cierra la visión.
- Quedamos limitados en la posibilidad de co.crear
- La capacidad de asimilar y gestionar información es reducida.
- No podemos adaptarnos a la realidad con la que no podemos conectar.
- Emocionalidad
- No hay acceso a niveles superiores de pensamiento
- Es ineficaz la autorregulación, o inadecuada
- Corregular con otros no es posible.
- Se vive la vida desde los patrones de protección.
- Nos aislamos y la fragmentación y experiencia de separación preside la percepción.

"No existe una respuesta mala, son respuestas adaptativas"

*Stephen Porges*



*En este Programa 2022, estamos totalmente enfocad@s en mirar hacia adentro, hacia ese lenguaje olvidado del sentir.*

*La energía residual que no tuvo salida ha estado modificando nuestra percepción.*

*Para que pueda salir, es necesario sentir la salida y para sentir la salida es preciso incluir el lenguaje de las sensaciones sentidas o lo que es lo mismo, el lenguaje somático.*

*Mirar hacia "arriba", mirar hacia "afuera" lejos de la experiencia presente nos impide despertar nuestra conciencia de Ser aquí.*

*Poder mirar adentro, mirar alrededor y mirar lo que se da entre todos conscientemente es la experiencia en la que nos sumergimos juntos.*

[www.inteligenciarrelacional.com.es](http://www.inteligenciarrelacional.com.es)



*Rocío Palacios*