

Claude

# Recupera tu brújula interior: Un taller para desarrollar y proteger la intuición

## Resumen del taller

**Duración:** Intensivo de 6 horas o serie de 3 sesiones (2 horas cada una)

**Participantes:** 8-16 personas

**Ambiente:** Espacio cómodo con lugar para parejas y grupos pequeños

### Intención central

Ayudar a los participantes a reconectarse, desarrollar confianza y proteger activamente sus capacidades intuitivas en una era de creciente dependencia de la inteligencia artificial y validación externa.

---

## Resumen de la estructura de sesiones

**Sesión 1: "Recordando tu voz interior" (2 horas)**

**Sesión 2: "Construyendo músculo intuitivo" (2 horas)**

**Sesión 3: "Integración y protección" (2 horas)**

---

## SESIÓN 1: Recordando tu voz interior

### Círculo de apertura (20 minutos)

#### Bienvenida y establecimiento de intención

- Presentaciones breves: Nombre y un momento reciente en que confiaste en una corazonada
- El facilitador comparte la premisa central del taller: reclamar un superpoder humano en peligro
- Acuerdos grupales: confidencialidad, presencia, respeto por diferentes formas de sentir

### Construcción de conciencia (30 minutos)

#### Ejercicio 1: La auditoría de terciarización (15 minutos) Reflexión individual en papel:

- ¿Cuántas decisiones tomaste hoy sin consultar tu teléfono/fuente externa?
- ¿Qué tipos de preguntas automáticamente haces a otros o a la IA?
- ¿Cuándo fue la última vez que tomaste una decisión significativa basada puramente en cómo algo se sentía?

**Compartir en parejas (15 minutos):** Los compañeros comparten observaciones sin juicio o consejo

**Ejercicio 2: Mapeando tu historia intuitiva (25 minutos)**

- Recuerda 2-3 momentos en tu vida cuando "simplemente sabías" algo
- ¿Cuál era la calidad de ese saber? ¿Cómo se sentía en tu cuerpo?
- ¿Qué pasó cuando lo seguiste? ¿Cuando lo ignoraste?
- Comparte en grupos pequeños de 3-4

**El cuerpo sabe (30 minutos)**

**Práctica de conciencia somática**

**1. Escaneo corporal base (10 minutos)**

- Los participantes se sientan cómodamente, ojos cerrados
- Guía la atención a través de diferentes partes del cuerpo
- Nota áreas de tensión, facilidad, calor, frescura sin cambiar nada

**2. Sabiduría corporal Sí/No (20 minutos)**

- Piensa en algo que sabes que es un claro "sí" para ti
- Nota sensaciones físicas, respiración, energía
- Piensa en algo que es un claro "no"
- Nota las diferencias
- Practica con temas neutrales (comida favorita, actividad que no te gusta)

**Descanso (10 minutos)**

**Introducción a canales intuitivos (25 minutos)**

**Enseñanza: Los cinco canales de inteligencia intuitiva**

1. **Somático** - sensaciones corporales y sentimientos viscerales
2. **Emocional** - sentir la verdad emocional de las situaciones
3. **Mental** - saber repentino, percepciones o claridad
4. **Energético** - sentir la calidad de personas, lugares, situaciones
5. **Imaginal** - sueños, símbolos, metáforas, percepciones creativas

**Mini-práctica:** Los participantes identifican qué canales se sienten más familiares para ellos

---

## **SESIÓN 2: Construyendo músculo intuitivo**

**Círculo de registro (15 minutos)**

Comparte cualquier observación sobre conciencia intuitiva desde la última sesión

## **Fortaleciendo los canales (60 minutos)**

### **Ejercicio 1: Toma de decisiones somática (20 minutos)**

- Presenta a los participantes 3-4 opciones simples (rutas para caminar, colores, música)
- Haz que noten respuestas corporales antes de tomar decisiones mentales
- Camina su elección y nota lo que pasa con la energía/comodidad
- Debate la experiencia

### **Ejercicio 2: Práctica de lectura energética (20 minutos)** En parejas:

- Pareja A piensa en una persona que ama (no digas quién)
- Pareja B nota cualquier cambio en su propia energía/sentimientos
- Cambian roles
- Pareja A piensa en alguien que encuentra agotador
- Pareja B nota qué cambia
- Discute observaciones

### **Ejercicio 3: Hacer preguntas vs. Sentir interior (20 minutos)** Basado en las prácticas de escucha de los documentos:

- Presenta un dilema común (cambio de trabajo, pregunta de relación, proyecto creativo)
- El grupo genera preguntas externas que podrían hacer a IA/otros
- Luego practica hacer las mismas preguntas internamente
- Nota la diferente calidad de respuestas que emergen

## **Descanso (10 minutos)**

## **Trabajando con interferencia (45 minutos)**

### **Enseñanza: Lo que bloquea la intuición (15 minutos)**

- Ansiedad y miedo (crean estática)
- Sobrepensar (ahoga señales sutiles)
- Buscar validación externa (debilita la confianza interna)
- Prisa y presión (sin espacio para sentir)
- "Errores" previos (auto-duda)

### **Ejercicio: Limpiando el canal (30 minutos)**

#### **1. Identifica tu patrón (10 minutos)**

- ¿Cuál es tu forma típica de bloquear input intuitivo?
- ¿Cuándo más desconfías de tu sentir interior?

#### **2. Práctica en parejas (20 minutos)** Usando habilidades de escucha activa de los documentos:

- Comparte una decisión actual que enfrentas
  - La pareja escucha sin dar consejos
  - Después de compartir, siéntate en silencio y siente lo que quiere emerger
  - La pareja refleja lo que escuchó sobre tu proceso interno
- 

## **SESIÓN 3: Integración y protección**

### **Círculo de apertura (15 minutos)**

Comparte una manera en que has experimentado con confiar en la intuición desde la Sesión 2

### **Distinguiendo miedo de intuición (30 minutos)**

#### **Enseñanza: Miedo vs. Guía intuitiva**

- Miedo: contractivo, urgente, enfocado en evitar, pensamientos repetitivos
- Intuición: expansiva (incluso cuando guía lejos), orientada hacia el crecimiento, sensación sentida de corrección

#### **Ejercicio de práctica (20 minutos)**

- Piensa en algo que estás evitando o que te preocupa
- Nota la calidad de esa sensación
- Pregunta: "¿Qué está tratando esto de proteger o guiarme hacia?"
- Siente por cualquier calidad diferente de saber debajo del miedo

### **Construyendo prácticas diarias (45 minutos)**

**Ejercicio 1: Creando tu kit de herramientas intuitivo (25 minutos)** Lluvia de ideas individual, luego compartir en grupo pequeño:

- ¿Qué te ayuda a estar lo suficientemente tranquilo para sentir?
- ¿Qué fortalece tu conexión con la sabiduría corporal?
- ¿Cómo puedes incorporar "pausas para sentir" en decisiones diarias?
- ¿Qué te ayudaría a confiar más en señales sutiles?

**Ejercicio 2: El protocolo de navegación equilibrada (20 minutos)** Practica el proceso de 5 pasos del artículo:

1. Comenzar con auto-percepción
2. Reunir información conscientemente
3. Regresar a la integración
4. Hacer elecciones encarnadas
5. Aprender de los resultados

Usa una decisión actual real como material de práctica

### **Descanso (10 minutos)**

### **Protección y mantenimiento (35 minutos)**

#### **Enseñanza: Protegiendo tu capacidad intuitiva (15 minutos)**

- Reconocer hábitos que agotan la intuición
- Crear límites alrededor del input externo
- Construir confianza a través de experimentos pequeños
- Mantener conexión a través de práctica regular

**Ejercicio: Tu plan de protección personal (20 minutos)** Escritura individual, luego compartir con pareja:

- ¿Qué amenaza tu confianza en el saber interior?
- ¿A qué prácticas te comprometerás para fortalecer la intuición?
- ¿Cómo te atraparás cuando estés sobre-tercizando decisiones?
- ¿Qué apoyo necesitas para mantener conexión con la sabiduría interior?

### **Círculo de cierre (25 minutos)**

**Integración y compromiso (15 minutos)** Cada persona comparte:

- Una percepción de hoy
- Una práctica a la que se comprometen
- Una manera en que protegerán su desarrollo intuitivo

**Testimonio grupal (10 minutos)** Pararse en círculo, momento de silencio para apreciar la sabiduría colectiva del grupo y el compromiso con el desarrollo interior

---

## **Materiales para llevar a casa**

### **Menú de práctica diaria**

Elige 1-2 prácticas para uso consistente:

#### **Conexión matutina**

- Escaneo corporal de 5 minutos al despertar
- Establece intención de notar respuestas internas durante el día
- Pregunta una decisión desde el sentir antes de consulta externa

#### **Durante el día**

- "Pausa y siente" antes de revisar el teléfono para respuestas
- Nota respuesta corporal a personas, lugares, opciones

- Practica sabiduría corporal "sí/no" con decisiones pequeñas

### **Integración nocturna**

- Diario: ¿Cuándo confié/no confié en señales internas hoy?
- Reflexiona: ¿Qué pasó cuando seguí/ignoré la guía interior?
- Apreciación: Agradece a tu cuerpo por su comunicación constante

### **Kit de recuperación de intuición de emergencia**

Para cuando notes que dependes demasiado del input externo:

1. **Detente y respira** - Crea espacio para señales interiores
2. **Chequeo corporal** - ¿Qué te está diciendo tu cuerpo ahora mismo?
3. **Sabiduría del corazón** - ¿Qué harías si confiaras completamente en ti mismo?
4. **Expansión de línea de tiempo** - No necesitas decidir inmediatamente
5. **Mentalidad experimental** - Puedes aprender de lo que sea que elijas

### **Banderas rojas: Cuando estás fuera de rumbo**

- Constantemente buscar validación para decisiones
- Sentir más ansiedad después de recibir consejo externo
- Hacer elecciones que no se sienten como "tú"
- Sentir desconexión de tus propias preferencias/valores
- Sentirte dependiente de otros para navegación básica de la vida

### **Recursos para desarrollo continuo**

- Libros sobre conciencia somática y sabiduría corporal
- Prácticas: meditación, danza, tiempo en naturaleza, expresión creativa
- Comunidad: Encontrar otros comprometidos con el desarrollo interior
- Apoyo profesional: Terapia o coaching enfocado en encarnación

---

## **Notas para el facilitador**

### **Principios clave**

- Modela lo que enseñas - demuestra sentir y escuchar interior
- Crea seguridad para incertidumbre y no-saber
- Enfatiza que la intuición es una habilidad que se desarrolla con práctica
- Aborda el condicionamiento cultural que nos hace desconfiar de nosotros mismos
- Equilibra enseñanza con aprendizaje experiencial

### **Desafíos comunes**

- Participantes quieren "prueba" de que su intuición es precisa
- Miedo a cometer errores si confían en guía interior
- Confusión entre reactividad emocional y sabiduría intuitiva
- Impaciencia con la sutileza de las señales intuitivas
- Mensajes culturales/familiares que desalientan la autoridad interior

### **Indicadores de éxito**

- Participantes reportan mayor conciencia de señales corporales
- Creciente confianza en experimentos intuitivos pequeños
- Cambio de buscar inmediatamente validación externa
- Reconocimiento de su estilo intuitivo único
- Compromiso con práctica y desarrollo continuo

Este taller sirve como educación e iniciación—ayudando a las personas a recordar una capacidad que siempre han tenido mientras proporciona herramientas prácticas para fortalecerla y protegerla en nuestro mundo contemporáneo.

### **Chatgpt**

## **II Ejercicios para Parejas**

### **Práctica Consciente | Diádica – Manzana/Naranja**

La dinámica de manzana/naranja de Hendrix es una práctica consciente para abrazar las diferencias en lugar de rechazarlas o sentirse amenazado por ellas. Es un paradigma que da espacio equitativo y un cálido abrazo tanto a las similitudes como a las diferencias de cada uno, sin preferir una sobre la otra. Viene de un lugar donde las diferencias se dan por sentadas, donde descubrir las diferencias del otro es una manera de conocerlo y fortalecer el vínculo entre ustedes. (Hendrix & Hunt, 2019)

El ejercicio consiste en conversar entre sí como si uno fuera una manzana (yo) y el otro una naranja (tú), comparando experiencias. ¿Cómo es ser una naranja? ¿Cómo es ser una manzana?

Y entrar en esta conversación con una mente en blanco, es decir, sin preconcepciones ni expectativas, donde ninguno sabe nada del otro. Hablan diferentes idiomas: la manzana habla el idioma de las manzanas y la naranja habla el idioma de las naranjas. El ejercicio se centra en construir un puente de comprensión basado únicamente en sus diferencias inherentes, donde no hay conocimiento previo y se conocen por primera vez en ese momento. Esta es mi experiencia de manzana, cómo es para mí, lo que pienso, siento y quiero, en comparación con cómo es mi experiencia de naranja, cómo es para mí, lo que pienso, siento, deseo, etc.

La manzana quiere descubrir más sobre la naranja, y la naranja quiere descubrir más sobre la manzana. Se hacen preguntas entre sí con gran curiosidad e interés genuino por aprender más sobre el otro y sus diferencias, con el fin de acercarse y conectarse más profunda e íntimamente.

Cuanto más aprenden el uno del otro, más apreciarán sus diferencias inherentes. También se sentirán más cerca y más íntimos.

Permitir, abrazar y celebrar las diferencias del otro es nutritivo en sí mismo. Sentirse aceptado, visto, comprendido y abrazado tal como eres fortalece tu bienestar general. Incluso puedes notar una ligera reducción del estrés y del cortisol en tu cuerpo y un aumento de endorfinas y oxitocina. Todo esto ocurre mientras existe un esfuerzo compartido por mantener el espacio sagrado para la co-creación y cultivar la aceptación incondicional de la mezcla única que todos somos.

Cuanto menos te apoyes en lo que te gusta del otro, en lo que tienen en común o en cuán similares son, más podrás comunicarte sin juicio. Cuanto más aprendan y comprendan el uno del otro, más cercanos y conectados se sentirán, y más oxitocina se liberará.

---

## **Práctica Consciente | El Bastón de la Palabra**

Un bastón de la palabra es un objeto sagrado y ceremonial que los pueblos nativos americanos usan en reuniones familiares y comunitarias para asegurarse de que haya espacio y tiempo para que todas las voces sean escuchadas. Durante la ceremonia del bastón de la palabra o en un círculo, la familia o la comunidad sigue la estructura que establece el bastón, la cual todos los presentes respetan. Todos están en sintonía y alineados entre sí.

El bastón de la palabra representa un protocolo sobre cómo se lleva a cabo la ceremonia y cómo los participantes interactúan entre sí durante ella. Establece roles claramente definidos. Quien sostiene el bastón tiene la palabra y es el orador designado. Todos los demás escuchan hasta que el orador termina y deposita el bastón. Luego, otra persona toma el bastón y se convierte en el nuevo orador, teniendo ahora la palabra mientras todos los demás escuchan.

Los oyentes sostienen el espacio para que el orador pueda vaciar sus pensamientos y sentimientos. No tienen que preocuparse por cómo responder, qué decir ni entablar un diálogo con el orador, lo que los convierte en mejores oyentes cuando todo lo que deben hacer es escuchar. Los oyentes practican escuchar sin comentar, responder verbalmente ni interrumpir al orador mientras fluye. Deben escuchar atentamente, crear un espacio seguro para la vulnerabilidad y ser testigos de lo que se comparte.

Los límites están incorporados en la estructura ceremonial y en los protocolos del uso del bastón. El bastón establece un límite implícito entre el orador y el oyente como entidades separadas y autónomas dentro del espacio de co-creación. Es el mismo tipo de límite invisible que existe entre dos personas, tú y yo, como entidades separadas y autónomas.

Todo esto madura las condiciones para un milagro de conexión entre el orador y el(los) oyente(s). Cuanto más conectado esté el orador, mejor escucharán, comprenderán, resonarán emocionalmente y se verán afectados quienes lo escuchan.

Para mí, como terapeuta de parejas y facilitador de conversaciones, el bastón de la palabra se ha convertido en una herramienta terapéutica poderosa porque es tan versátil que puede usarse de

muchas maneras más allá de las situaciones ceremoniales tradicionales para las que originalmente fue concebido.

El bastón puede ser una oportunidad para practicar dos (de las cuatro) habilidades esenciales: la auto-revelación y la escucha. El orador puede entrar en un ritmo en el que se conecte más y profundice en su experiencia. Por lo general, hablará de lo que lo preocupa y de sus luchas, derramando la verdad desnuda de su experiencia mientras la vive.

Al mismo tiempo, brinda a los oyentes acceso directo a su experiencia mientras sostienen el espacio para todo el espectro de experiencias y emociones del orador, para que sean vistas, escuchadas, comprendidas y sentidas. Dale el bastón a alguien desconectado que no tiene acceso a su experiencia y obsérvalo transformarse ante tus ojos.