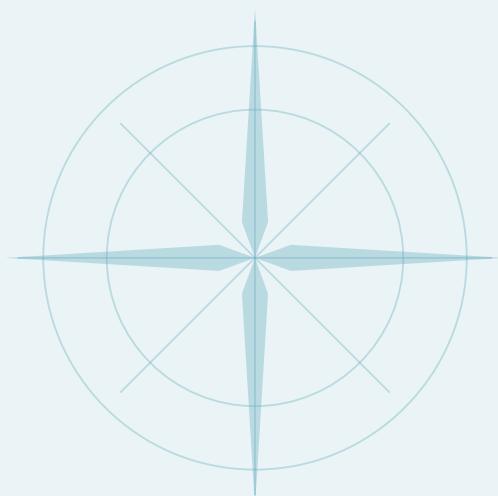




RUMBO PROPIO

BLOQUE 03

DESMANTELANDO EL PERSONAJE

Diferenciar lo aprendido de lo propio

Un recorrido de tres módulos para reconocer las ideas del subconsciente y los conceptos aprendidos que mantienen patrones repetitivos, y actualizar nuestra forma de funcionar desde una realidad presente.

3 MÓDULOS · ONLINE · 1 MÓDULO AL MES

LOS TRES MÓDULOS

El personaje es la forma de funcionar que hemos construido para adaptarnos, protegernos y responder a lo aprendido. No es algo falso ni equivocado: fue útil. El trabajo consiste en reconocer qué partes siguen siendo necesarias y cuáles ya no representan quiénes somos hoy.

MÓDULO 01

Ideas del subconsciente

Identificamos ideas, asociaciones y conclusiones que operan fuera de la atención consciente y continúan influyendo en nuestra percepción y nuestras respuestas.

- Reconocer automatismos y patrones que se repiten.
- Observar la relación entre experiencia, emoción y respuesta.
- Diferenciar la situación actual de las asociaciones del pasado.

MÓDULO 02

Conceptos aprendidos

Revisamos conceptos incorporados a través de la familia, la educación, la cultura y las experiencias personales que pueden seguir organizando nuestra manera de interpretar la realidad.

- Detectar ideas que damos por ciertas sin haberlas elegido.
- Comprender cómo condicionan decisiones, vínculos y límites.
- Soltar conceptos que ya no son coherentes con nuestra experiencia actual.

MÓDULO 03

Actualizar la realidad

Cuando nuestra forma de funcionar cambia, la percepción también necesita actualizarse. Trabajamos para dejar de responder a una realidad anterior y reconocer los recursos disponibles en el presente.

- Integrar una percepción más amplia y actual.
- Ensayar respuestas distintas ante situaciones conocidas.
- Llevar los cambios a decisiones y acciones cotidianas.

Desmantelar el personaje no significa perder identidad, sino dejar de identificarnos con una versión de nosotros que ya no nos representa.

QUÉ BUSCAMOS TRANSFORMAR

El objetivo es generar espacio entre lo que sucede y la respuesta automática, para poder percibir con mayor claridad y elegir desde el presente.

01	Automatismos	Reconocer respuestas que se activan antes de que podamos elegir.
02	Identificación	Diferenciar quiénes somos de las estrategias y papeles que aprendimos.
03	Percepción	Ampliar la mirada para incorporar información y posibilidades actuales.
04	Elección	Responder de una forma más consciente, flexible y coherente con lo propio.
05	Integración	Sostener los cambios en situaciones, vínculos y decisiones reales.

CÓMO VAMOS A TRABAJAR

Cada módulo combina explicaciones claras, observación de situaciones reales, ejercicios, visualizaciones y recursos prácticos. No buscamos analizar indefinidamente el personaje, sino reconocer su funcionamiento y abrir nuevas respuestas.

INFORMACIÓN PRÁCTICA

Modalidad	Online
Formato	3 módulos
Ritmo	1 módulo al mes
Duración	2 horas por módulo
Horario	19:00 a 21:00
Inversión	400 € por módulo
Plazas	Limitadas

Este bloque se realiza después de Bloque 02 · Enraizamiento y Presencia y prepara el trabajo de Bloque 04 · Renovación y Esencia.