

InteriorMente 2026

Coherencia y Conexión

Un programa para construir una arquitectura de vida fundamentada en la congruencia entre el sentir, el pensar y el actuar. Dos jornadas transformadoras donde el silencio, el cuerpo y la palabra se convierten en herramientas de encuentro con nuestra esencia más auténtica.

IMPARTIDO POR YOLANDA ATXA, CARMEN BES Y YOLANDA RUIZ, PSICÓLOGAS.

11 Y 18 DE ABRIL 2026

DE 9:00 A 14:00H

AYUNTAMIENTO DE QUINTO

Tres pilares para una vida coherente

El programa **InteriorMente 2026: Coherencia y Conexión** nace de una convicción profunda: la verdadera transformación personal no ocurre desde la teoría ni desde la voluntad aislada, sino desde la integración plena de lo que sentimos, pensamos y hacemos. Vivimos en una época de sobreestimulación, donde resulta cada vez más difícil escucharnos con honestidad, sostener nuestros valores sin ceder ante la presión externa y construir vínculos genuinos que nos nutran emocionalmente.

Este programa se articula alrededor de tres pilares fundamentales que, lejos de ser compartimentos estancos, se entrelazan y se alimentan mutuamente. Cada uno de ellos aborda una dimensión esencial de nuestra experiencia humana, y juntos configuran un mapa para transitar hacia una vida más congruente, más plena y más conectada con lo que verdaderamente importa.



Profundidad Corporal

Conexión con el cuerpo y nuestra esencia más profunda. El cuerpo como territorio de verdad, como el primer hogar desde el cual habitamos el mundo.



Valores Personales

Conectaremos con nuestra ética e identidad. Los valores como brújula interna que orienta nuestras decisiones y nos devuelve coherencia.



Afectividad y Vínculo

Fortaleceremos nuestros vínculos como eje de nuestra salud emocional. Porque somos seres relacionales que necesitan del otro para regularse y florecer.

La interrelación entre estos tres pilares es lo que confiere al programa su carácter transformador. No basta con habitar el cuerpo si no sabemos nombrar lo que sentimos; no basta con conocer nuestros valores si no los encarnamos en nuestras relaciones. **InteriorMente 2026** propone un camino de integración donde cada dimensión ilumina y sostiene a las demás, creando una base sólida para una existencia más auténtica y significativa.

¿A quién va dirigido este programa?

Este programa está diseñado para **personas comprometidas con una búsqueda de coherencia vital**, que sientan la necesidad de detenerse, mirar hacia adentro y reconstruir desde la honestidad consigo mismas la relación con su cuerpo, sus valores y sus afectos.

No se requiere experiencia previa en meditación, yoga ni en ninguna disciplina contemplativa. Lo que sí se necesita es una disposición genuina para explorar espacios de silencio, para abrirse al encuentro con otros desde la vulnerabilidad y para ejercer una reflexión crítica y compasiva sobre la propia conducta y los propios afectos.

Si sientes que hay una distancia entre lo que piensas, lo que sientes y lo que haces; si percibes que tus relaciones carecen de la profundidad que necesitas; si intuyes que algo en tu interior pide ser escuchado con más atención... este programa es para ti.



- ❏ **Formato del programa:** Dos sesiones de 5 horas cada una, con media hora de descanso. Los días **11 y 18 de abril de 2026**, en horario de **9:00 a 14:00h.**

SOSteniéndonos desde el silencio

La primera sesión del programa nos invita a un viaje hacia el interior a través de la experiencia corporal directa. Partimos de una premisa fundamental: **el cuerpo es el centro de procesamiento de la experiencia consciente**. Antes de poder nombrar lo que sentimos, antes de poder articular nuestros valores o construir vínculos saludables, necesitamos habitar plenamente nuestro cuerpo, escucharlo sin juicio y permitir que nos revele aquello que la mente muchas veces silencia o distorsiona.

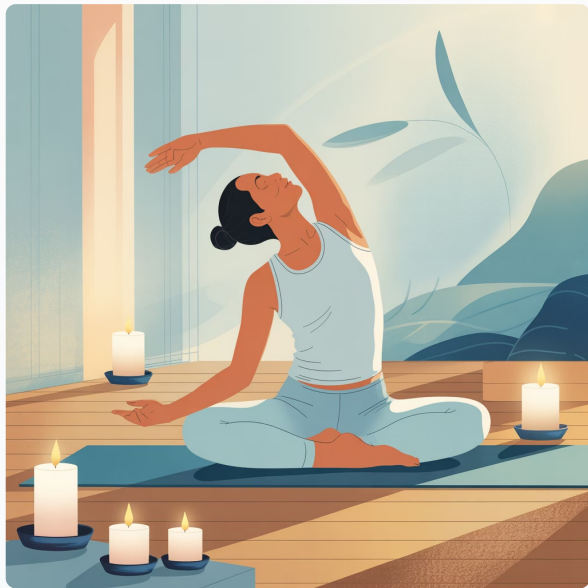
Esta jornada está diseñada como un recorrido progresivo que va desde el movimiento consciente hasta la resonancia vibracional, pasando por el silencio profundo. Cada actividad prepara el terreno para la siguiente, creando un arco experiencial que nos lleva desde la tensión acumulada hacia una presencia más limpia, más anclada y más disponible para el encuentro.

El silencio, lejos de ser una ausencia, se convierte aquí en una presencia activa: un espacio fértil donde la escucha se afina y donde podemos empezar a distinguir entre el ruido de nuestras automatismos y la voz auténtica de nuestras necesidades más profundas. Esta sesión sienta las bases somáticas y emocionales sobre las que se construirá todo el trabajo posterior del programa.



Este recorrido nos guía desde lo más denso —las tensiones corporales acumuladas— hacia lo más sutil —la vibración que nos conecta con los demás y con nosotros mismos—, preparándonos para la segunda sesión donde la palabra tomará el protagonismo.

Yoga Tibetano: movimiento como introspección

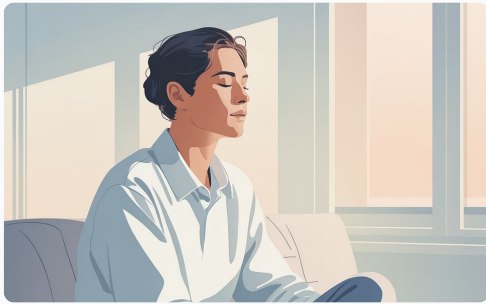


El Yoga Tibetano se implementa en este programa no como una práctica física convencional, sino como una **herramienta de movimiento consciente orientada a la introspección**. A través de secuencias específicas cuidadosamente seleccionadas, buscamos la movilización de tensiones profundas que se han ido almacenando en el cuerpo a lo largo del tiempo: tensiones que muchas veces ni siquiera sabemos que cargamos, pero que condicionan nuestra postura vital, nuestras decisiones y nuestra forma de relacionarnos.

Cada postura, cada transición, se convierte en una invitación a observar sin juzgar, a sentir sin interpretar prematuramente. El cuerpo, cuando se le da espacio y atención, comienza a comunicar con una claridad que la mente rara vez alcanza. Las secuencias nos permiten empezar a **sostener nuestra propia presencia** desde la movilidad y el refinamiento de la percepción, cultivando una atención que no huye de la incomodidad sino que la atraviesa con gentileza.

Este trabajo corporal inicial es esencial porque establece el tono de toda la jornada: nos enseña que la transformación comienza en lo tangible, en la respiración que se profundiza, en el músculo que se libera, en la postura que se abre. Desde ahí, todo lo demás —el silencio, la resonancia, la palabra— encuentra un terreno más fértil y receptivo.

El silencio y los mantras: escucha y armonización



El Silencio como Herramienta de Escucha

Un espacio terapéutico de auto-observación donde, al minimizar los estímulos externos, potenciamos la escucha de nuestra esencia. Este silencio intencionado permite una **comprensión nítida de nuestras necesidades** emocionales, constituyendo el primer paso imprescindible para conectar con nosotros mismos antes de abrirnos al vínculo con los demás.

En el silencio descubrimos que muchas de las voces que creíamos propias son, en realidad, ecos de expectativas ajenas, miedos heredados o patrones automatizados. Al aquietar el ruido, emerge lo genuino.

Al minimizar los estímulos externos, potenciamos la escucha de nuestra esencia. El silencio no es vacío: es el espacio donde la verdad interior finalmente puede ser escuchada.



Mantras y Resonancia

A través de la vibración vocal, estimulamos el nervio vago para regular el sistema nervioso, activando la rama parasimpática que nos permite pasar del estado de alerta constante a un estado de calma receptiva. Esta actividad nos mueve desde la contención hacia una **armonización activa**.

La resonancia del mantra no es solo un fenómeno acústico: es una experiencia corporal completa que nos prepara vibracionalmente para el encuentro con el otro, abriendo el corazón y suavizando las defensas que habitualmente levantamos.

SOSteniéndonos desde la palabra

Tras haber cultivado el anclaje en el silencio durante la primera sesión, la segunda jornada del programa traduce la experiencia somática en **estructuras relacionales y cognitivas**. Si en la primera sesión aprendimos a habitar el cuerpo y a escuchar desde el silencio, ahora damos un paso fundamental: convertir esa escucha en lenguaje, en comunicación, en vínculo. Aquí, la palabra se convierte en el puente que sostiene nuestras relaciones y nuestra identidad en el mundo.

Hay una diferencia radical entre hablar desde el automatismo —repitiendo fórmulas aprendidas, ocultando lo que verdaderamente sentimos, usando las palabras como escudo— y hablar desde la coherencia, donde cada frase es un reflejo fiel de lo que ocurre en nuestro interior. Esta sesión nos invita a explorar esa diferencia y a practicar un uso de la palabra que sea **constructivo, honesto y vinculante**.

La palabra, cuando nace de la congruencia entre lo que sentimos y lo que expresamos, tiene un poder transformador inmenso. Puede sanar heridas antiguas, puede crear puentes donde antes había muros, puede devolver la dignidad a quien la ha perdido y puede recordarnos quiénes somos cuando el mundo intenta definirnos desde fuera. Esta sesión es una invitación a recuperar ese poder, a hacerlo propio y a ponerlo al servicio de una vida más plena y conectada.



La Palabra que Edifica

Valores arquitectónicos e identidad



La Palabra como Vínculo

Corregulación emocional y afecto



Coherencia y Verdad

Fidelidad a uno mismo

La Palabra que Edifica: valores e identidad

En esta primera parte de la segunda sesión, nos sumergimos en un trabajo profundo de identificación de lo que llamamos **"valores arquitectónicos"**: aquellos principios fundamentales que dan forma, estructura y sentido a nuestra vida. Son los cimientos sobre los que construimos nuestras decisiones cotidianas, nuestras relaciones, nuestra manera de estar en el mundo. Sin embargo, con frecuencia vivimos desconectados de ellos, tomando decisiones que contradicen lo que en el fondo consideramos importante, generando una disonancia interna que erosiona nuestra autoestima y nuestra sensación de integridad.

La palabra cobra una fuerza extraordinaria cuando es un **reflejo fiel de nuestra identidad interna**. Cuando lo que decimos coincide con lo que sentimos y con lo que creemos, eliminamos la disonancia cognitiva que tanto desgaste produce. Nos sentimos enteros, coherentes, alineados. Y desde ese lugar de integridad, las decisiones que tomamos no solo son más acertadas, sino que además **sostienen nuestra autoestima** y nos permiten mirarnos al espejo con serenidad.

Este trabajo nos invita a preguntarnos con honestidad radical: ¿cuáles son los valores que realmente guían mi vida? ¿Son los que he elegido conscientemente o los que he heredado sin cuestionar? ¿Mis palabras cotidianas reflejan esos valores o los traicionan? A través de ejercicios de reflexión individual y compartida, iremos delineando un mapa de valores propio, auténtico y vivo, que nos sirva como brújula para navegar la complejidad de la existencia.

Preguntas para la reflexión

¿Cuáles son los tres valores irrenunciables que sostienen tu vida?

¿Tus decisiones diarias reflejan esos valores o los contradicen?

¿Qué palabras usas habitualmente que no te representan?

¿Dónde sientes la mayor disonancia entre lo que dices y lo que sientes?

La Palabra como Vínculo y la Coherencia vital



La Palabra como Vínculo y Afecto

Exploraremos la palabra no solo como vehículo de información, sino como un **punto de corrección emocional**. Los seres humanos somos criaturas profundamente relacionales: nuestro sistema nervioso está diseñado para regularse en contacto con otros. Los afectos expresados y compartidos —un "te quiero" dicho con verdad, un "estoy aquí" pronunciado con presencia, un "lo siento" nacido del corazón— actúan como reguladores biológicos esenciales para nuestra sensación de pertenencia, seguridad y estabilidad psíquica.

Cuando las palabras de afecto son genuinas, crean un campo de seguridad emocional donde ambas personas pueden mostrarse vulnerables sin temor. Cuando son vacías o contradictorias, generan confusión e inseguridad. Aprender a distinguir entre ambas y a cultivar las primeras es un acto de responsabilidad afectiva de primer orden.



Coherencia y Verdad: ser Fiel a uno Mismo

La base de una vida plena es que nuestras acciones y palabras externas coincidan con nuestro sentir interno. Al **sostener nuestra verdad**, por incómoda que a veces resulte, logramos una conexión más profunda y auténtica con nosotros mismos y con quienes nos rodean. Vivir en coherencia no significa vivir sin conflicto, sino vivir sin la fractura interna que produce la mentira —hacia los demás y, sobre todo, hacia nosotros mismos—.

La fidelidad a uno mismo no es un acto de rigidez ni de egoísmo: es un acto de amor propio que, paradójicamente, nos hace más disponibles para el otro. Cuando no gastamos energía en sostener fachadas, esa energía queda libre para la conexión, la creatividad y el goce de estar vivos.

Al sostener nuestra verdad, logramos una conexión más profunda y feliz con nosotros mismos y con quienes nos rodean. La coherencia no es un destino, es un camino que se recorre cada día.

Tu camino hacia la coherencia comienza aquí

InteriorMente 2026: Coherencia y Conexión no es un curso teórico ni un taller convencional. Es una experiencia vivencial diseñada para movilizar algo profundo en ti: la posibilidad de vivir de manera más integrada, más honesta y más conectada con lo que verdaderamente importa. A lo largo de dos jornadas intensas y transformadoras, habrás recorrido un camino que va desde el silencio del cuerpo hasta la fuerza de la palabra, pasando por la resonancia que nos prepara para el encuentro.



Si sientes que ha llegado el momento de reconciliar lo que sientes con lo que haces, de encontrar palabras que realmente te representen y de construir vínculos que te sostengan desde la verdad... este es tu espacio. Te esperamos los días **11 y 18 de abril**, de **9:00 a 14:00h**, para iniciar juntos este camino hacia una vida más coherente, más plena y más conectada.

📧 ✉ Para inscripciones e información adicional, no dudes en ponerte en contacto con el Ayuntamiento de Quinto o con nosotras directamente. Las plazas son limitadas para garantizar un espacio íntimo y seguro de trabajo personal y grupal. Si solo puedes acudir a una de las sesiones, no hay problema, cada sesión tiene su propio inicio y cierre, permitiendo que el participante las transite de forma independiente como una experiencia completa o las integre en un recorrido continuo.