

Un enfoque psicoterapéutico informado en trauma

# CÍRCULOS DE COMPASSIONATE INQUIRY GRUPOS DE APOYO EN LÍNEA

Proceso inspirado en el trabajo del Dr. Gabor Maté y desarrollado por Sat Dharam Kaur, naturópata



## Participa en un Círculo de CI para:

- Profundizar tu acceso a la experiencia del momento presente
- Hacer consciencia de tus emociones, tu estado somático y tus creencias
- Sanar el trauma del pasado
- Gozar de un grupo de apoyo semanal y un espacio de conexión con los demás participantes

## ¿Qué beneficios conlleva?

- Aprenderás técnicas de autorregulación
- Entablar una relación amistosa con tu sistema nervioso
- Sentirte a salvo contigo mismo
- Entender tus patrones de comportamiento y tus mecanismos de afrontamiento
- Explorar el origen de tu dolor físico y emocional
- Procesar tus propios gatillos
- Desarrollar la compasión hacia ti mismo

## ¿Qué es un Círculo de CI?

- Un grupo de apoyo psicoterapéutico en línea de 10 semanas de duración, con un enfoque somático y dirigido por un facilitador certificado
- Cada círculo consiste en un grupo de aproximadamente 18 participantes que se reúnen durante una sesión introductoria y otras nueve sesiones semanales de dos horas cada una
- Cada sesión semanal se centra en una temática y propone una guía de preguntas clave para indagaciones específicas
- Diseñados para brindar herramientas de autorregulación y sanación al iniciarnos en el proceso de la auto-indagación compasiva



CÍRCULOS DE  
COMPASSIONATE  
INQUIRY

Para mayores informes, escríbenos a [online.es@compassionateinquiry.com](mailto:online.es@compassionateinquiry.com)  
[www.compassionateinquiry.com/es](http://www.compassionateinquiry.com/es)

“Los juicios no son algo malo:  
son indicadores de aquellas  
cosas de ti mismo que todavía  
rechazas y resientes”.

~ Dr. Gabor Maté



## Recibirás acceso a:

- Diez semanas de sesiones virtuales en vivo con un facilitador certificado
- La grabación de un taller de 2 días dictado por el Dr. Gabor Maté, con subtítulos en español
- Transcripción de las grabaciones del taller en español
- Cuaderno de trabajo con los temas semanales del Círculo de CI y las preguntas de indagación que corresponden a cada temática

## En las sesiones semanales, se abordarán los siguientes temas:

Una sesión introductoria, seguida de:

Establecer seguridad por medio de la conexión	Acceder a la sabiduría del cuerpo	Explorar tus gatillos
Tener el conocimiento de lo que te sucedió	Expresar tu autenticidad	Atender tus necesidades
Desarrollar compasión por todas las partes que te conforman	Asumir tu capacidad de respuesta	Afirmar la posibilidad que hay en ti



Para mayores informes, escríbenos a [online.es@compassionateinquiry.com](mailto:online.es@compassionateinquiry.com)  
[www.compassionateinquiry.com](http://www.compassionateinquiry.com)