

## Programa del Proceso de Cuadrinidad



### Horario

El horario diario aproximado es:

- 8:00 a.m. - 9:00 a.m. Desayuno.
- 9:00 a.m. - 2:00 p.m. Sesión del Proceso (Incluye un descanso)
- 2:00 p.m. - 3:30 p.m. Comida
- 3:30 p.m. - 9:00 p.m. Sesión del Proceso (Incluye un descanso)
- 9:00 p.m. - 10:00 p.m. Cena y descanso

Algún día se trabaja tras la cena. El viernes último finalizamos tras la comida.

### Terminado el Proceso

Planea pasar los dos días siguientes al Proceso solo/a para completar las tareas post-proceso y tener un tiempo de soledad. Estar contigo mismo/a durante esos dos días es muy importante, y te recomendamos encarecidamente que lo consideres un tiempo precioso. También es posible compartir esos días con tus compañeros/as y reservar momentos en soledad.

### Descanso

Es importante que durante el Proceso de siete días estés descansado. El Instituto proporciona descansos regulares. Tendrás la oportunidad de dormir entre siete y ocho horas cada noche. Es responsabilidad tuya dormir lo que necesites. Si por cualquier motivo durante el Proceso consideras que no estás teniendo el descanso adecuado, lo comentarás con quien asignemos para ello.

Hay espacios en los que puedes pasear.



## Comida

El hotel proporciona una alimentación lactoovovegetariana de origen ecológico y excelente preparación. Igualmente considera la dieta vegana con leche y queso no animal y dieta sin gluten.

El hotel no atiende otras intolerancias o propósitos dietéticos que tengas si se salen de lo proporcionado. Cada participante se regulará con lo que sirven.

Te pedimos comprensión y tolerancia respecto a lo que sea insatisfactorio en la comida ya que, aunque ellos son sumamente atentos, no pueden atender tantas particularidades.

Para nosotros como profesores lo esencial es que puedas aprovechar el contenido psicológico del curso y salir el viernes con la experiencia de amor y perdón por ti y tus padres. Lo demás es secundario.

Por supuesto si que se atenderán alergias graves que conlleven episodios agudos y que el hotel te pide que comuniques.

## Estructura del Proceso de Cuadrinidad

El Proceso de Cuadrinidad está diseñado para que aprendas a hacer frente con más efectividad a los comportamientos negativos, estados de ánimo y actitudes que aprendiste en relación con tus padres durante la infancia y que ahora expresas de forma compulsiva en su vida adulta. Es un programa de educación experiencial, basado en principios humanísticos y espirituales, en los cuales esperamos que participes plenamente. El Proceso es estimulante, excitante y, a veces, estresante momentáneamente al procesar emociones infantiles difíciles.

El formato del Proceso incluye una variedad de experiencias de aprendizaje diseñadas para permitirte comprender y examinar los factores importantes en tu vida desde una nueva perspectiva. Para la gran mayoría de la gente esta es una experiencia totalmente positiva; sin embargo, no experimentarás felicidad durante todas las partes del Proceso. Por ejemplo, se te pedirá que recuerdes experiencias de la niñez incluso aquellas que te causaron dolor. Nos hacemos cargo de que algunas personas deseen evitar cualquier experiencia de tristeza o malestar. Por lo tanto, si al leer las descripciones siguientes tiene dudas sobre su capacidad de participar sin que el malestar sea excesivo, te recomendamos que recapacites sobre tu decisión de seguir el Proceso.



## El Proceso de Cuadrinidad incluye lo siguiente:

**Presentaciones y Discusiones** - Los profesores hablarán de varios temas relacionados con la infancia y la vida adulta, y sugieren puntos de vista sobre estos temas. La finalidad es ayudarle a ampliar y profundizar su perspectiva en su propia vida.

**Visualizaciones Dirigidas** - Durante estos ejercicios mentales con los ojos cerrados estarás dirigido por las palabras de un profesor para contemplar varios aspectos de su realidad personal, incluyendo los aspectos emocionales, intelectuales, espirituales y físicos de sí mismo. A menudo se utiliza la música durante las meditaciones dirigidas para facilitar la relajación y estimular la creatividad.

**Redacción** - En varias ocasiones durante el Proceso de Cuadrinidad se te asignarán tareas especiales de redacción lo que te permitirá concentrarte hacia tu interior y acceder a recuerdos y al conocimiento interno de sucesos importantes e influencias en tu juventud. Todas las notas que tomes serán para beneficio tuyo y quedarán en posesión tuya.

**Ejercicios Catárticos** - En estos procesos utilizas tu cuerpo y tu voz para conseguir acceder, expresar y liberar las emociones contenidas desde la infancia. Así tendrás espacio de libertad para expresar rabia antigua golpeando un saco con un bate, llanto y tristeza que quizás fueron prohibidos en la infancia, etc., mientras te concentra en sucesos específicos cuando la experiencia del amor fue frustrada en tu vida familiar más temprana.

**Sesiones de pequeños grupos** - Serás asignado a un pequeño grupo de 8 estudiantes como máximo. Uno de los profesores es facilitador del grupo. A veces durante el Proceso te reunirás para discutir lo que estás aprendiendo, y para abordar ciertos ejercicios del Proceso con los otros miembros del grupo.

**Interacciones Personales con los Profesores** - En ocasiones a lo largo del Proceso de Cuadrinidad, tendrás una interacción personal directa con los profesores. El profesor puede explicarle algo, darle una orientación personal o responder a sus preguntas. La perspectiva del personal de enseñanza es que estás comprometida/o con tu propio crecimiento y con tu curación. El estilo del personal de enseñanza es humanitario, de apoyo y responde a las necesidades de cada alumno. Los profesores del Proceso de



Cuadrinidad respetan tu libre elección y tu individualidad a la vez que te muestran cómo hacer frente a los desafíos y te animan a hacerlo. A veces podrás experimentar cierta ansiedad y riesgo al explorar nuevos enfoques a antiguos problemas. Cambiar patrones de relación que nos hemos habituado durante años a ejercer causa temor, aunque sean negativos.

En cualquier momento libre estamos disponibles para ti.

**Actividades Lúdicas** - Algunas partes del Proceso están dedicadas a descubrir y expresar tu carácter juguetón infantil innato y tu gozo interior. Se usan diversas experiencias (celebraciones, juegos y parodias) para estimular el acceso a los aspectos felices, amables y juguetones de sí mismo.

**Tiempo Personal** - Todos los días dispondrás de un tiempo sin estructurar hacia las comidas, durante los descansos establecidos, y por la tarde o por la mañana donde podrás estar sólo/a, relajarte, o relacionarte con otros participantes. La relación con los demás participantes es una fuente preciosa de apoyo, afecto y aprendizaje en un clima sin juicio hacia tu modo de ser

El Proceso de Cuadrinidad trabaja con todos los aspectos de una persona: intelecto, emociones, espíritu y cuerpo. La mayoría de los estudiantes experimentan pensamientos, sentimientos, o sensaciones que nunca antes habían explorado a fondo. Es una experiencia fascinante y excitante que incluye también un alto grado de desafío personal. Cuando te prepares para el Proceso de Cuadrinidad considera que estarás confrontando pautas negativas en tu propia vida durante esa semana y es normal un cierto grado medio de nerviosismo o de temor a lo desconocido. Todo ello se disuelve en el propio transcurso del trabajo.

