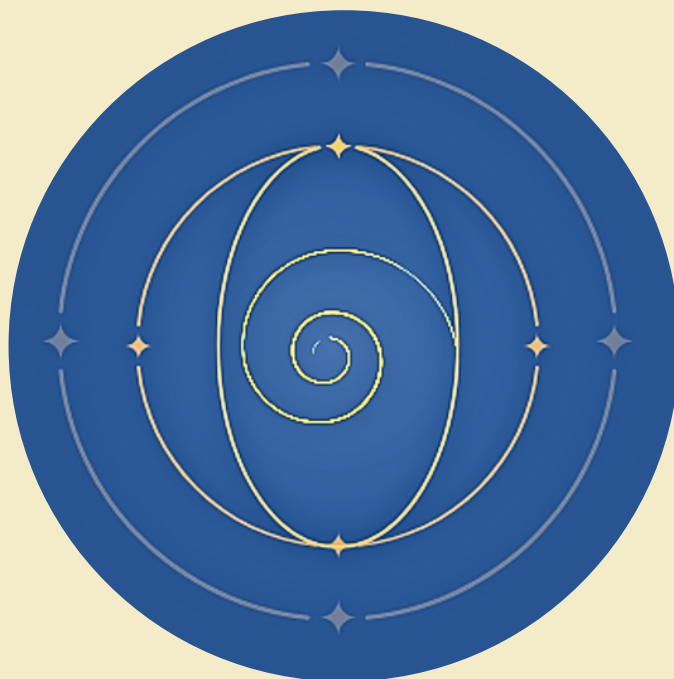


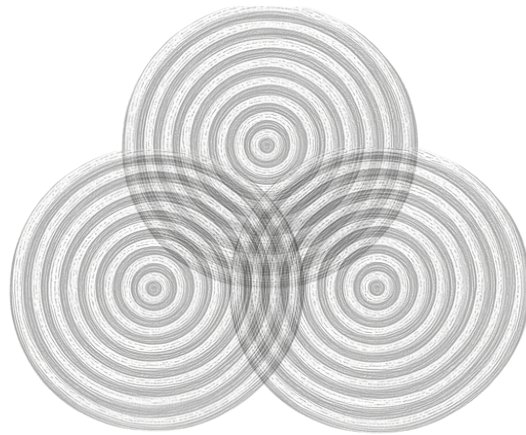
DANDO VIDA AL PROPOSITO



UNA INTRODUCCIÓN REFLECTIVA A LA PSICOSÍNTESIS & AL ACTO DE LA VOLUNTAD

Un recurso de cortesía del
PI – PSYCHOSYNTHESIS INSTITUTE
Herramientas para la transformación
personal y social

BIENVENIDO



Hay momentos en la vida cuando algo llama nuestra atención.

Una pregunta se repite.

Una posibilidad nos estremece.

Una transición nos desestabiliza.

Algún deseo o una intuición se convierte más difícil de ignorar.

Puede que aún no conozcamos el camino a completar.

Puede que no sepamos cuál será la forma final.

Y, sin embargo, podemos sentir que algo en nuestro interior está listo para escuchar, elegir y comenzar.

Puede que aún no conozcamos el camino a completar.

Puede que no sepamos cuál será la forma final.

Y, sin embargo, podemos sentir que algo en nuestro interior está listo para escuchar, elegir y comenzar.

Este recurso es una breve introducción a la PSICOSÍNTESIS y al ACTO DE VOLUNTAD.

Esta guía no tiene la intención de explicar con profundidad que es la psicosisíntesis.

Es una invitación a dirigir nuestra atención hacia lo que realmente requiere ser observado.

A escuchar y observar antes de actuar, a meditar sobre las cualidades y valores que deseas vivir, a dar el siguiente paso de forma sólida, desde una conciencia más profunda.

La psicosisíntesis nos muestra formas de examinar el propósito como algo vivo, un valor, una guía o un significado más profundo en nuestra vida; es una experiencia del YO mismo que nos atrae y que podemos trabajar para expresar a través de la conciencia, la elección y la afirmación.

CÓMO UTILIZAR ESTA GUÍA

Esta guía es una invitación a vivir una experiencia de PSICOSÍNTESIS a través de la primera etapa del ACTO DE VOLUNTAD: el propósito.

Está diseñada como una práctica vivencial y reflexiva que ofrece un espacio para hacer una pausa, escuchar, escribir y observar lo que empieza a surgir.

Se puede recorrer de una sola vez o volver a ella sección por sección.

Se necesita un instante de serenidad para poder explorar el material en profundidad.

Te invitamos a tener a la mano un diario u hoja de papel, algo con que escribir y algunos materiales de dibujo para reflexionar, crear símbolos o dar forma visual a lo que empieza a emerger.

Invítate a hacer una pausa, escucha y observa, escribe y dibuja con curiosidad y paciencia, teniendo en cuenta que la claridad puede requerir tiempo.

En la psicosisíntesis comenzamos por observar nuestra experiencia con mayor conciencia.

Al observar, se abre un espacio de amplitud donde se empieza a percibir qué somos más que nuestros pensamientos, emociones, sensaciones, deseos, impulsos o historias de nuestro ser.

Desde ese centro interior de conciencia y voluntad, podemos escuchar con mayor profundidad, conectar con un saber más profundo y elegir cómo afrontar la vida y participar en el mundo.

Desde este espacio más amplio, la elección se hace posible.



PSICOSÍNTESIS



La psicósíntesis fue desarrollada a principios del siglo XX por el Dr. Roberto Assagioli, psiquiatra italiano y pionero de la psicología transpersonal.

Su trabajo contribuyó a crear en la psicología un sentido más pleno de la «psique». Uno que honra y sana las heridas y los patrones de la personalidad, mientras que restaura la conexión con el espíritu, la conciencia, el propósito, la creatividad y la búsqueda profunda de significado.

Él escribió que la psicología no debe convertirse en una «psicología sin alma» y, mediante la psicósíntesis, identificó un proceso activo que honra tanto las dimensiones medibles y las observables de la experiencia humana como aquellas que dan cabida a todas las dimensiones de la conciencia, a la expresión del propósito y a la vida transpersonal de la psique.

En esencia, la psicósíntesis nos guía hacia nuestro centro interior de conciencia y voluntad: a ese lugar interior capaz de observar, elegir, dirigir la atención y transformar la riqueza de nuestra vida interior en expresiones significativas, relaciones y una participación con propósito.

Nuestros pensamientos, sentimientos, sensaciones, imaginación, deseos e intuición, así como los muchos roles que desempeñamos, las heridas que podamos sobrellevar, los dones que tenemos para compartir, los valores y las posibilidades de nuestra vida, pueden observarse desde un centro más profundo de conciencia y voluntad: el YO mismo.

La psicósíntesis ofrece vías para explorar el propósito como una cualidad viva, un valor, una dirección o un sentido profundo que puede escucharse, cultivarse y expresarse gradualmente a través de la conciencia, la elección y la acción.

La psicósíntesis es una psicología práctica y profunda —que honra la dimensión del alma— centrada en el potencial humano, la creación de una vida con propósito y la participación consciente en el mundo que compartimos. Nos invita a profundizar en la conciencia de la vida interior, a aprovechar nuestros múltiples recursos y capacidades, y a expresar plenamente aquello que es importante a través de nuestra forma de vivir, relacionarnos, crear y contribuir al mundo que nos rodea.

UNA BREVE INTRODUCCIÓN AL ACTO DE VOLUNTAD

El acto de voluntad es uno de los procesos centrales de la psicósíntesis. Describe el proceso mediante el cual el propósito puede comenzar a cobrar forma en la vida.

Las etapas suelen denominarse así:

Propósito

¿Qué cualidad, valor, dirección o significado busca expresarse?

Deliberación

¿Qué es necesario considerar? ¿Qué formas podría adoptar esto?

Elección

¿Qué dirección estoy dispuesto a elegir?

Afirmación

¿Qué cualidad de la voluntad puede fortalecer esta elección?

Planificación

¿Qué estructura, apoyo y plazos se necesitan?

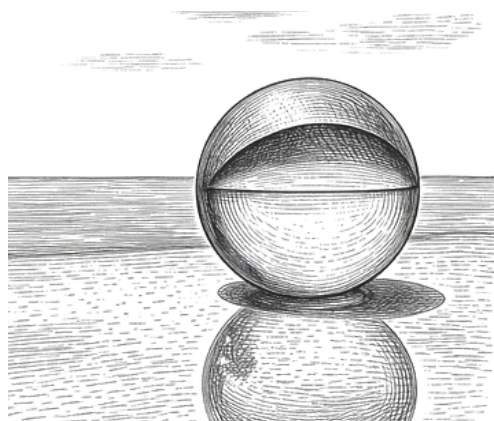
Manifestación

¿Qué acción concreta hará realidad esto?

Aunque estas etapas suelen presentarse de forma secuencial, el acto de voluntad no tiene una fórmula rígida. En la experiencia vivida, es dinámico, iterativo y en espiral.

- Podemos volver al propósito después de haber comenzado a planificar.
- Podemos elegir una dirección y descubrir que hace falta escuchar más.
- Podemos dar un primer paso y descubrir que el propósito se profundiza.

Esta guía ofrece solo una primera introducción, una experiencia inicial con el «Propósito».



ACCESO AL OBSERVADOR

Aquel que es consciente.

Un paso inicial en la práctica de la psicósintesis es aprender a acceder al observador interior.

Cuando hacemos una pausa y observamos nuestros pensamientos, sentimientos, sensaciones, imágenes, impulsos, deseos y voces internas, comenzamos a crear un espacio entre lo que estamos experimentando y la plenitud de quienes somos realmente.

Este es el comienzo de la experiencia fundamental de la psicósintesis,
la Desidentificación, un proceso de:

Identificarse ~ Desidentificarse ~ Autoidentificarse

Comenzamos por notar y nombrar lo que está sucediendo:

- Soy consciente de este pensamiento.
- Soy consciente de esta emoción.
- Soy consciente de esta sensación.
- Soy consciente de este deseo.

Este centro de observación es el lugar desde el cual podemos empezar a ampliar nuestra conciencia y crear más espacio interior, lo que nos permite elegir con mayor libertad y responder con mayor conciencia y voluntad.

Una práctica y reflexión

Accediendo al Observador ~ ¿Quién está consciente?

Tómate unos momentos para hacer una pausa. Deja que tu atención se calme.

Disfruta de unas cuantas respiraciones suaves y profundas. Puedes cerrar los ojos o suavizar la mirada.

No hay necesidad de cambiar nada. Simplemente observa lo que está presente.

Sensación

- *¿Qué sensaciones, sonidos, olores, sabores, impresiones visuales, o hay puntos de contacto presentes?*

Pensando

- *¿Qué pensamientos, imágenes, recuerdos, planes, juicios, preguntas, o hay frases repetidas?*

Emoción

- *¿Qué sentimientos están presentes?*

No es necesario explicarlos ni resolverlos. Simplemente nombra lo que puedas.

Impulso o deseo

- *¿Existe un impulso de moverse, retirarse, hablar, acercarse, proteger, evitar, comenzar, detener, crear, descansar o actuar?*

Ahora haga una pausa nuevamente y considere:

- *Las sensaciones, pensamientos, emociones e impulsos pueden estar presentes en la conciencia.*

Pueden ser importantes. Pueden llevar información. Es posible que soliciten atención.

Y sin embargo, recuerda, eres más que nadie
sensación, pensamiento, emoción, deseo o impulso.

Invítate a reconocer a quien está consciente: el observador que llevas dentro.

Eres consciente.

Reflexión

¿Qué se desplaza, cambia o se expande a medida que notas sensaciones, pensamientos, emociones, e impulsos como observador?

Escribe o dibuja sobre tu experiencia al respecto.

Palabras evocadoras



Roberto Assagioli trabajaba a menudo con palabras evocadoras: palabras que ayudan a invocar cualidades superiores, valores y recursos internos.

En la práctica de la psicosisíntesis, estas palabras pueden llegar a ser más que conceptos.

Pueden servir como semillas para la reflexión, la concentración, la aspiración y la acción.

Al reflexionar, observa qué cualidades se sienten presentes, cuáles se perciben necesarias y cuáles podrían estar buscando una expresión más plena. Ejemplos:

*claridad · valor · alegría · serenidad · paciencia · fortaleza · sabiduría
compasión · fe · buena voluntad · belleza · armonía · verdad · esperanza
creatividad · libertad · amor · propósito · paz · dignidad · ternura
constancia · responsabilidad · generosidad · presencia · comprensión*

Práctica

Lee la lista lentamente.

Dibuja un círculo alrededor o anota tres palabras que sientas vivas o necesarias en este momento.

1. _____
2. _____
3. _____

Ahora elige una palabra con la que trabajar.

Mi palabra es: _____

Esta cualidad se siente importante porque: _____

Noto que esta cualidad ya está presente en mi vida cuando: _____

Esta cualidad pide más expresión a través de: _____

Una forma en la que podría cultivar esta cualidad es: _____

Brotes de propósito

Elige un área de tu vida para explorar.

Puede ser:

- *Una transición, una decisión, una relación, un impulso creativo, una cuestión laboral, una inquietud personal o una sutil sensación de llamado.*
- *Trabaja con algo lo suficientemente real como para que importe y lo suficientemente manejable como para abordarlo con cuidado.*

No necesitas saber adónde te conducirá.

Comienza observando qué es lo que te pide atención en este momento.

Reserva un momento de calma para hacer una pausa, observar y reflexionar.



- *¿Qué área de mi vida está pidiendo atención?*
- *¿Qué percibo cuando hago una pausa y observo esto con mayor plenitud?*
- *¿Qué pensamientos, sentimientos, sensaciones, imágenes, deseos o intuiciones están presentes?*
- *¿Qué se siente vivo, sin resolver, necesario o qué está lanzando un llamado silencioso?*

ESCRIBE O DIBUJA PARA EXPLORAR LA PREGUNTA:

¿QUÉ CUALIDAD, VALOR O POSIBILIDAD PIDE EXPRESARSE EN MI VIDA AHORA?

El Propósito: Cualidades, valores y la construcción del sentido

El propósito no siempre llega como una certeza.

Puede comenzar como una pregunta, una atracción sutil, una incomodidad, un anhelo, un valor, un impulso creativo o la sensación de que algo en la vida reclama nuestra atención.

En la psicósíntesis, el propósito no es simplemente una meta, un rol o una forma fija.

Puede existir como una característica, un valor, una guía, un llamado o un sentido que quiere salir a la luz en la vida.

El propósito nos invita a escuchar más allá de los hábitos, las presiones, el miedo y las expectativas.

La pregunta que debemos plantearnos no siempre es: «¿Cuál es el propósito de mi vida?»

A veces, la pregunta es más inmediata e íntima:

¿Qué cualidades y valores deseo vivir y expresar con mayor plenitud?

A medida que observamos, deliberamos, elegimos, afirmamos, planificamos y actuamos, el propósito comienza a cobrar forma.

La forma externa puede cambiar.

La dirección más profunda puede seguir revelándose a medida que recorremos el camino.

Reflexión

- *¿Qué cualidades deseo que tenga mi vida?*
- *¿Qué valores quiero cultivar y expresar?*
- *¿Qué tipo de experiencia deseo crear para mí y para los demás?*
- *¿Qué se percibe como importante, no solo como algo que lograr, sino como algo que vivir?*
- *¿Qué cualidad o valor podría estar buscando expresión a través de mí en este momento?*

Una nota sobre la voluntad

BUENA
fuerte
hábil
Transpersonal

En psicósintesis, “la voluntad” es nuestra capacidad interna de observar, elegir, dirigir la energía y darle propósito a la vida con conciencia y cuidado.

Roberto Assagioli describió diferentes cualidades o dimensiones de la voluntad, incluida la voluntad fuerte, voluntad hábil, buena voluntad y voluntad transpersonal.

- La **voluntad fuerte** da energía, firmeza y compromiso.
- La **voluntad hábil** nos asistirá en discernir medios, tiempos y proporciones de manera sabia.
- La **buena voluntad** nos orienta hacia los valores, las relaciones y el bienestar de los demás.
- La **voluntad transpersonal** nos abre a un propósito, significado y cualidades más profundos que puede venir de más allá del yo personal.

A medida que avanzamos, seremos invitados a darnos cuenta de lo que queremos hacer... y...

¿Qué cualidad o cualidades de la voluntad son necesarias para dar vida a tu experiencia de propósito?

Reflexión

- *¿Qué cualidad o cualidades de la voluntad se sienten más necesarias ahora?*
- *¿Fortaleza?*
- *¿Habilidad?*
- *¿Buena voluntad?*
- *¿Apertura a un propósito más profundo?*

¿Cómo podrían esta o estas cualidades de la voluntad respaldar el propósito o valor que estoy explorando?

El Propósito toma forma



A medida que definimos y comenzamos a apropiarnos de las cualidades de nuestro propósito, notaremos que este empieza a cobrar forma en nuestra vida.

Podemos facilitar este movimiento del propósito mediante pequeños pasos inmediatos.

Una conversación.

Establecer un límite.

Escribir una página.

Hacer una pregunta.

Ordenar una habitación.

Iniciar una práctica.

Asumir un compromiso.

Un garabato o boceto.

Un pequeño gesto de caridad.

Un momento de valentía.

Retomar algo que realmente importa.

El siguiente paso no tiene por qué ser espectacular: debe ser real, factible y alcanzable.

Una pequeña acción realizada con conciencia puede empezar a transformar nuestra relación con nosotros mismos y con el camino más amplio de nuestra vida. Es una forma de dar vida a la cualidad o al valor que has estado explorando.

Cada paso dado con propósito se convierte en la primera manifestación visible de algo que aún se despliega silenciosamente en nuestro interior, facilitando la transición de la reflexión a la experiencia vivida.

Al emprender acciones sencillas, concretas e intencionales, la voluntad y el propósito cobran vida y se expresan.



Un siguiente paso con propósito

Vuelve a la cualidad o el valor que identificaste.

Reflexión

La cualidad o el valor que quiero vivir y expresar más plenamente es: _____

Una forma posible en que esto podría empezar a tomar forma es: _____

Una acción concreta, sencilla y realizable que puedo llevar a cabo en los próximos siete días es: _____

El apoyo que podría necesitar es: _____

Una limitación interna o externa que quiero reconocer es: _____

La cualidad de voluntad que quiero aportar es: _____

Después de dar este paso, haré una pausa y observaré: _____

Elijo dar expresión a _____ mediante _____.

PSICOSÍNTESIS

Algunos términos y conceptos

Esta guía utiliza algunos términos que son fundamentales para la psicosisíntesis. Estas breves descripciones se ofrecen como orientación más que como definiciones formales.

Psicosíntesis: La psicosisíntesis es una psicología transpersonal que nos guía hacia el centro interno de la conciencia y la voluntad, un lugar dentro de nosotros capaz de contener la inmensidad de conciencia: nuestras profundidades, nuestras alturas y la tranquila dignidad de nuestra humanidad compartida.

La psicosisíntesis nos recuerda que somos más que nuestros hábitos, roles, heridas y historias y ofrece un camino para hacer que la riqueza de nuestra vida interior tenga significado expresión y participación consciente en el mundo.

El "YO" - el Centro de Conciencia y Voluntad: En la psicosisíntesis, el "Yo" se refiere al YO PERSONAL: un centro de conciencia y voluntad. Libre de historia, juicio, limitaciones, el "Yo" es el lugar dentro de nosotros que puede observar, elegir, dirigir la atención, y relacionarse con la experiencia interior con claridad y amplitud.

Yo mismo: En la psicosisíntesis, el Yo apunta hacia una dimensión más profunda o superior del ser, significado y propósito. A menudo se asocia con cualidades transpersonales como sabiduría, amor, compasión, coraje, belleza, verdad y buena voluntad.

Voluntad: Nuestra capacidad interior para observar, elegir, dirigir la energía y darle propósito a la vida. La voluntad no es simplemente fuerza o control. Incluye fuerza, habilidad, buena voluntad y apertura al significado transpersonal.

Acto de voluntad: Un mapa vivo para expresar el propósito. En esta guía, avanzamos propósito, deliberación, elección, afirmación, planificación y manifestación.

Funciones psicológicas: Diferentes maneras en que experimentamos, conocemos y respondemos a la vida. Estos incluyen pensar, sentimiento, sensación, imaginación, impulso o deseo e intuición.

PSICOSÍNTESIS

Algunos términos y conceptos

Desidentificación: La desidentificación es la práctica de reconocer que somos más que cualquier pensamiento, sentimiento, rol, miedo, deseo, impulso o historia.

- Empezamos por notar aquello con lo que nos identificamos: una experiencia, una parte de nuestra personalidad, pensamiento, sentimiento, rol o voz interior que puede estar dando forma a nuestra percepción.
- Entonces creamos espacio observándolo en lugar de definirnos o definarnos por completo gobernado por él.
- Esto abre el camino a la autoidentificación: recordarnos a nosotros mismos como el único que puede observar, elegir, dirigir la atención y responder desde un centro más profundo de conciencia y voluntad.

Subpersonalidades: Una subpersonalidad es una parte semiautónoma de nuestra personalidad que puede expresarse como un patrón, voz interior y/o energía dentro de nosotros.

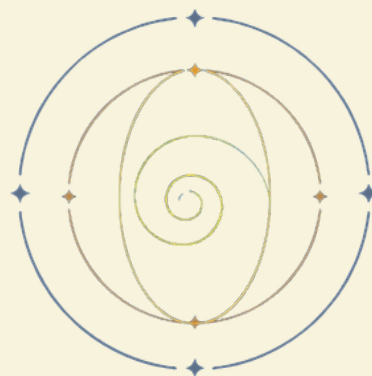
Pueden llevar consigo una necesidad, un miedo, anhelo, protección, hábito, herida, don o capacidad no realizada. La psicosis invita permitírnos observar, comprender e integrar estas partes desde un centro de conciencia más amplio.

Transpersonal: Lo transpersonal va más allá de la personalidad ordinaria y la historia personal, abriéndonos a cualidades, valores, significado, propósito, intuición, inspiración y una sensación de conexión con algo más grande que nosotros mismos. lo transpersonal nos señala al campo más amplio de la conciencia y el potencial humanos, donde el significado y las cualidades superiores llegan a la conciencia y la expresión.

En psicosis, la experiencia transpersonal no nos pide que adoptemos ninguna creencia religiosa o espiritual, reconociendo que podemos elegir cómo experimentar y entenderlo con apertura, respeto y discernimiento.

Síntesis: El movimiento hacia una mayor plenitud, integración y relación creativa entre las muchas partes y capacidades de la persona. La síntesis no borra diferencia; trae las partes a una relación más consciente y decidida.

Al continuar el recorrido



Esta guía ofrece un punto de partida.

La psicósíntesis es un camino vivo de exploración, práctica y desarrollo.

Te invitamos a continuar el recorrido a través de los cursos, programas, recursos de reflexión, publicaciones y oportunidades de formación profesional de Pi.

Algunas propuestas están diseñadas para el autodesarrollo personal, el propósito, la creatividad y las transiciones vitales.

Otras apoyan a coaches, profesionales, educadores, facilitadores y profesionales de la ayuda que desean incorporar la psicósíntesis en su trabajo con otras personas.

Únete a la lista de interés de Pi para recibir nuevos recursos, reflexiones, cursos, programas e invitaciones a medida que se vayan publicando.

Acerca de Pi — Instituto de Psicósíntesis

Pi — Instituto de Psicósíntesis ofrece herramientas para la transformación personal y social a través de programas, recursos y formación acreditada de coaches profesionales para quienes exploran la psicósíntesis a nivel personal y profesional.

Nuestro enfoque se basa en la obra fundamental de Roberto Assagioli, inspirado por el Istituto di Psicointesi, y se compromete a impulsar la psicósíntesis con cuidado, discernimiento y apertura a las necesidades de nuestro tiempo.

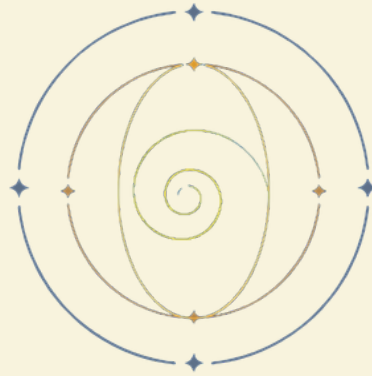
Pi apoya el desarrollo personal, la creación de una vida con propósito, la práctica profesional y la participación consciente en el mundo que compartimos.

PsychosynthesisInstitute.org

info@PsychosynthesisInstitute.org

Psychosynthesis Institute

Pi



Herramientas para la transformación personal y social

Da vida al propósito

Una guía reflexiva sobre la psicosis y el acto de voluntad

Publicado por Psychosynthesis Institute

a través de Synthesis Books

Traducción al español por Marcela Andaluz

Psychosynthesis Institute opera bajo el nombre comercial (DBA) de Life Plus Work LLC.

Copyright © 2026 Susan Jewkes Allen / Psychosynthesis Institute. Todos los derechos reservados.

PsychosynthesisInstitute.org

info@PsychosynthesisInstitute.org

PsychosynthesisInstitute.org
info@PsychosynthesisInstitute.org