

ESCUELA DE CRECIMIENTO



MUJERES QUE TE HABITAN

Un viaje hacia el inconsciente femenino

*Basado en la mirada Analítica de C. G. Jung
y el simbolismo de Clarissa Pinkola Estés*

INICIO / MARTES 23 DE JUNIO

**“Quizá sanar no sea convertirte en una mujer distinta.
Quizá sea permitir que todas las mujeres que viven
dentro de ti vuelvan a encontrarse.”**



Dentro de cada mujer viven muchas mujeres.

La que cuida. La que calla. La que desea. La que crea. La que sabe. La que lucha. La que se adapta para ser aceptada y la que anhela ser libre.

Este curso propone un viaje de tres semanas hacia el inconsciente femenino: una exploración simbólica y experiencial para reconocer las distintas fuerzas que habitan dentro de ti y ponerlas al servicio de tu vida.

A través de la mirada Analítica de Carl Gustav Jung, los arquetipos femeninos y el trabajo con símbolos, sueños, proyecciones e imaginación activa, este espacio busca acompañarte a descubrir partes de ti que quizás fueron silenciadas, rechazadas o relegadas al inconsciente.

No se trata de convertirte en alguien diferente. Se trata de recordar quién eres cuando todas tus voces internas pueden volver a sentarse juntas en la misma mesa.

¿Qué es el trabajo con el inconsciente?

El **inconsciente** es el hogar de todo lo que fue separado de la consciencia o nunca llegó a ella: los talentos que nadie alentó, las emociones que aprendimos que no eran seguras, los deseos que sentimos que no teníamos derecho a sentir, las voces internas que nunca encontraron espacio para hablar, las vidas de los anteriores, los símbolos del mundo...

El proceso -que Jung llamó *individuación*- es el camino hacia convertirnos en quien verdaderamente somos, más allá de los roles, las máscaras y las expectativas. Es un trabajo de vida, y este curso propone un primer paso.

★ Semana I

La Sombra Femenina

“La mujer que fui obligada a esconder”

Existe una mujer que vive en los márgenes de tu vida. Fue enviada al silencio hace tanto tiempo que quizás ya ni recuerdas cuándo ocurrió. Y, sin embargo, ella sigue ahí. La sientes en la tensión de tus hombros cuando alguien te interrumpe y no dices nada. En la vergüenza que aparece cuando expresas una necesidad. En la rabia que tragas cada vez que sonríes cuando en realidad quieres llorar.

Esta semana vamos a ir a su encuentro.

Contenidos de la semana

- + Qué es la sombra según Jung y cómo se forma.
- + La sombra femenina heredada: familia y cultura.
- + La niña buena y la mujer complaciente.
- + La mujer que calla: la voz en la sombra.
- + La rabia reprimida como señal y como fuego.
- + La sombra luminosa: el potencial oculto.
- + Las proyecciones como espejo interior.



★ Desarrollo temático: ¿Qué es la sombra?

Jung definió la sombra como el lado oscuro de la personalidad: todo aquello que el ego consciente no reconoce en sí mismo. Pero “oscuro” aquí no significa malvado. Significa desconocido, no iluminado, guardado en un espacio interior donde la luz no llega fácilmente.

La sombra se forma, en su mayor parte, durante la infancia y la adolescencia. Cuando somos pequeñas, somos relativamente completas: sentimos rabia, alegría, miedo, deseo, envidia, compasión, todo de manera espontánea. Pero gradualmente, a través de los mensajes que recibimos de nuestra familia, nuestra cultura y nuestro entorno, aprendemos qué partes de nosotras son bienvenidas y cuáles no lo son.

“Desgraciadamente, no hay ninguna duda de que el hombre es, en general, menos bueno de lo que imagina o desea ser. Cada uno lleva una sombra, y cuanto menos se halla incorporada en la vida consciente del individuo, más negra y espesa es.” — C. G. Jung

*** La sombra femenina heredada.**

Las mujeres no solo reprimimos aspectos personales. También cargamos con siglos de mensajes culturales sobre lo que una mujer puede o no puede ser, sentir, desear, expresar. Esta sombra femenina colectiva es quizás más pesada y más invisible que la personal, precisamente porque *la hemos normalizado tanto que ya no la vemos como construcción: la vemos como naturaleza.*

Clarissa Pinkola Estés lo nombra con una metáfora hermosa: **la Mujer Salvaje**, ese arquetipo primordial de vitalidad, instinto, creatividad y sabiduría, ha sido perseguida durante siglos. Algo antiguo, feroz y libre que nos fue quitado, y que sin embargo sigue viviendo en nosotras, esperando.

*** La sombra luminosa.**

No todo lo que va a la sombra es oscuro. Hay también una “sombra dorada” o sombra luminosa, llena de potencial oculto. Cuando alguien nos genera una envidia particularmente aguda, a menudo es porque esa persona está expresando algo que nosotras también queremos o podemos, pero nos hemos prohibido.

*** Visualización: El bosque y la casa abandonada.**

+ guía de ejercicios.

✦ **Semana II**

Ánima y Ánimus.

“Las voces masculinas y femeninas que viven dentro de mí”

Esta semana nos encontramos con algo más complejo y, en cierto sentido, más antiguo: las voces interiores que encarnan lo que hemos aprendido sobre lo femenino y lo masculino, y cómo esas imágenes nos condicionan desde adentro.

El **Ánimus** y el **Ánima** son quizás los conceptos *junguianos* más malinterpretados y también, bien entendidos, uno de los más liberadores. Porque de lo que se trata, en el fondo, no es de géneros sino de energías: dos principios fundamentales que viven en toda psique y que, cuando se integran conscientemente, dan lugar a una totalidad que ninguno puede ofrecer por separado.

Contenidos de la semana.

- + Qué son el Ánima y el Ánimus - fundamentos.
- + Las cuatro fases del Ánimus en la psique femenina.
- + La voz crítica interior como Ánimus no integrado.
- + Proyecciones del Ánimus en las relaciones de pareja.
- + Patrones relacionales repetidos y su mensaje.
- + La imagen aprendida de lo masculino y lo femenino.
- + Lo masculino y lo femenino como energías psicológicas.
- + El matrimonio sagrado interior: la integración.

*** Desarrollo temático: El Ánimus: la dimensión masculina en la mujer.**

El **Ánimus** es la suma de todas las experiencias que una mujer ha tenido con lo masculino, filtradas y organizadas por la psique inconsciente. Incluye las imágenes heredadas culturalmente sobre lo que es un hombre, los mensajes recibidos de la figura paterna, y también algo más profundo: las capacidades propias que no han encontrado plena expresión en la vida consciente.

* Las cuatro fases del Ánimus

Primera fase — El poder físico: Aparece como pura fuerza, el guerrero o héroe de acción. La energía aún no tiene dirección consciente.

Segunda fase — La acción y la empresa: El hombre de iniciativa que convierte ideas en proyectos. Cuando se integra, aporta capacidad de hacer que las cosas ocurran.

Tercera fase — El logos y la palabra: El filósofo, el orador. En su sombra: la voz crítica implacable. Integrado: articulación y creación de sentido.

Cuarta fase — El mediador espiritual: El sabio que actúa como puente hacia el Sí-mismo. Permite acceder a la sabiduría interior sin proyectarla en figuras externas.

* Las proyecciones en las relaciones.

Cuando el Ánimus no está integrado, proyectamos en figuras externas las cualidades que no reconocemos como propias. Buscamos en la pareja la seguridad que no sentimos dentro, la determinación que aún no hemos encontrado como nuestra. El problema es que las personas reales nunca pueden, de manera sostenida, ser lo que el Ánimus necesita ser.

Los patrones relacionales repetidos son una de las manifestaciones más visibles de este proceso: la psique busca en la realidad externa el escenario que le permita trabajar un conflicto interno. No como castigo, sino como oportunidad.

* Visualización: el encuentro con el Animus.

+ guía de ejercicios.



✦ **Semana III**

Las Mujeres Arquetípicas

“Las fuerzas invisibles que intentan expresarse”

Esta semana llegamos a un territorio diferente. Más amplio. Más antiguo. Hablamos de los arquetipos: patrones universales que existen en el inconsciente colectivo de toda la humanidad y que aparecen en los mitos, los cuentos de hadas, las religiones del mundo y los sueños de personas de culturas completamente diferentes.

Nos encontramos con cinco figuras que habitan de manera especial la psique de las mujeres: La Madre, La Salvaje, La Sabia, La Amante y La Creadora. Ninguna es solo positiva o negativa. Cada una tiene su luz y su sombra. Cada una es necesaria. Ninguna puede ser descartada sin perder algo esencial.

Contenidos de la semana.

- + Qué son los arquetipos y el inconsciente colectivo.
- + La Madre: nutrición, sostén y sombra de sobreprotección.
- + La mujer Salvaje: instinto, libertad y vitalidad primaria.
- + La mujer Sabia: intuición profunda y discernimiento.
- + La Amante: sensibilidad, presencia y conexión.
- + La Creadora: expresión, transformación e imaginación.
- + La luz y la sombra de cada arquetipo.
- + Qué arquetipo domina y cuál está silenciado en tu vida.

*** Ejercicio: El Consejo de Mujeres - La mesa redonda.**

- + guía de ejercicios.



Una guía de continuación para las siguientes cinco semanas, que sirvan para consolidar los aprendizajes adquiridos y las tomas de consciencia.

✦ Trabajo con los Arquetipos

Para realizar una vez finalizado el curso intensivo.

Una vez finalizado el curso intensivo de tres semanas, las participantes recibirán una guía práctica para continuar profundizando el trabajo con cada arquetipo femenino. Una semana dedicada a cada figura: un tiempo de práctica ritual, simbólica y experiencial para integrar cada mujer interior en la vida cotidiana.

El trabajo ritual y simbólico no es magia en el sentido folkórico. **Los rituales crean intención. Los símbolos abren canales al inconsciente que el pensamiento racional no puede abrir.** Cuando dedicamos tiempo con atención a una figura interior, le estamos diciendo a la psique más profunda: esto me importa, quiero materializar esto en mi vida. Aquí estoy poniendo toda mi atención, mi intención y mi acción.

✦ Estructura de cada semana arquetípica.

- + Ritual de inicio de semana: una práctica breve el primer día para establecer la intención y abrir el espacio de trabajo con ese arquetipo.
- + Prácticas diarias de observación y presencia: pequeñas acciones concretas que pueden integrarse en la vida cotidiana sin necesidad de tiempo extendido.
- + Ejercicio de escritura o exploración creativa: una invitación a dar voz a esa figura a través de la escritura libre, el diálogo interno o la expresión artística.
- + Práctica de movimiento y expresión corporal: el cuerpo como archivo del inconsciente. Cada arquetipo tiene una forma de habitarse físicamente.
- + Meditación o visualización específica: una práctica guiada diseñada para el encuentro directo con esa figura interior.
- + Símbolos, colores y elementos asociados: el lenguaje simbólico que acompaña a cada arquetipo y puede usarse como recordatorio durante la semana.

- + Preguntas de profundización para el diario personal: preguntas que invitan a la reflexión escrita sin presión hacia ninguna conclusión particular.
- + Integración de la luz y la sombra: trabajo específico con los dones y los desafíos de cada arquetipo en la vida concreta de cada mujer.
- + Ritual de cierre e integración: un acto simbólico al final de la semana para honrar lo que se movió y lo que continúa.

*Los cinco arquetipos de la guía.

Semana de La Madre

“Soy capaz de nutrir y también de recibir cuidado”

Autocuidado, límites en el cuidado de otros, la diferencia entre dar desde la plenitud o desde el vacío.

Semana de la mujer Salvaje

“Confío en mi instinto. Mi naturaleza salvaje es sagrada”

Reconexión con el instinto, la escucha del cuerpo, la libertad de ser sin pedir permiso.

Semana de la mujer Sabia

“Tengo acceso a una sabiduría que va más allá de lo aprendido”

Contemplación, silencio, perspectiva larga, la pregunta que se sostiene sin ser resuelta.

Semana de La Amante

“Soy capaz de sentir profundamente y de recibir lo que la vida me ofrece”

Presencia sensorial, placer sin culpa, conexión genuina, apertura al amor.

Semana de La Creadora

“Mi expresión importa. Creo algo que no existía antes de que yo existiera”

Expresión libre, vencer el perfeccionismo, crear como práctica espiritual.

El Curso Incluye

- + 3 semanas de formación intensiva.
- + 5 arquetipos femeninos explorados en profundidad.
- + Ejercicios experienciales en cada semana.
- + Meditaciones y visualizaciones guiadas.
- + Material complementario descargable.
- + Preguntas de reflexión y trabajo de diario.
- + Guía de continuación para el trabajo con los arquetipos.



Fechas de encuentros online:

(hora España Peninsular)

Duración del martes 23 de junio al martes 07 de julio

+ 5 semanas de trabajo (grupo de wsp)

- + Martes 23 de junio de 19:30 a 21:00 hs
- + Martes 30 de junio de 19:30 a 21:00 hs
- + Martes 07 de julio de 19:30 a 21:00 hs

INVERSIÓN

Importe : 140€

111 € antes del 10 de junio.

Contacto para información e inscripciones



info@escueladecrecimiento.com



+34 680998344

Facilita:



Mariela Mazza
Terapeuta Transpersonal

- + Cofundador de Escuela de Crecimiento S.L.
- + Especialista en trabajo con el inconsciente.
- + Especialista en Constelaciones Familiares.
- + Responsable Área de Desarrollo Transpersonal en Avatar Psicólogos Marbella.
- + Autora del libro *“Búho, una aventura del despertar.”*
- + Creadora de www.estimavirtual.com plataforma online de crecimiento personal.
- + Creadora de *El podcast de Mariela Mazza*



ESCUELA DE CRECIMIENTO

DE LO PERSONAL A LO TRANSPERSONAL

Sigamos conectados

 @escueladecrecimiento

 /escueladecrecimiento

 www.escueladecrecimiento.com

 [clases gratuitas](#)