



## **Taller “Mujer Independiente: Sanando Sus Heridas”**

***Taller de 4 sesiones (2 horas cada sesión y la cuarta de cierre 3 horas).***

### **◆ Objetivo General**

Ayudar a las participantes a reconocer y transformar los patrones de relación disfuncionales derivados de la herida de la infancia, equilibrando su energía entre autonomía y vulnerabilidad, y desarrollando una relación más sana con la incertidumbre.

### **Sesión 1: Autoconocimiento y Reconocimiento de Patrones**

Objetivo principal:

Identificar y reconocer las heridas de la infancia, los patrones emocionales y conductuales relacionados con la herida, tanto en la relación con los demás y en la relación consigo mismas.

Ejercicios:

1. Realizar el test de las heridas de la infancia.
2. Ejercicio de Línea de Vida Sistémica: Utiliza técnicas sistémicas para que cada participante trace los acontecimientos emocionales y familiares significativos, identificando momentos clave que originaron sus heridas en el árbol familiar.

### **Sesión 2: Autoconocimiento de las partes internas.**

Objetivo principal:

Identificar y reconocer las partes internas que ejerzo de los patrones y conductas relacionados con la herida colectiva de la mujer en la familia.

Ejercicios:

1. Test del lenguaje del amor para identificar el dar y recibir para relacionarse.
2. Mapeo sistémico del rol de la mujer siendo pareja: Realizar un mini-mapeo para visibilizar relaciones y dinámicas familiares que influyen en la relación



de parejas en el colectivo familiar. Abuelos maternos y paternos, Mamá y papá, yo y mis parejas, como influyen en mí.

3. Dinámica Gestalt: A través de técnicas de “Dialogo entre mis partes internas”, experimentar y verbalizar cuando estas partes internas entran en conflicto sin ser reconocidas, la persona puede experimentar bloqueos en su vida de pareja. (ejemplos: la mujer, la niña herida, la trabajadora, la controladora, la rígida, etc.). Integrar las partes y reconocer la esencia.

### **Sesión 3: Desmantelamiento de Creencias Limitantes y Reestructuración**

Objetivo principal:

Reconocer y desmantelar las creencias limitantes vinculadas a la incertidumbre y la herida de rechazo, abandono, humillación, traición, injusticia, creando un espacio para la transformación interna.

Técnicas y Ejercicios:

1. Análisis Transaccional: Explora las transacciones internas y las figuras del “Padre Crítico” versus el “Niño Herido”, ayudando a distinguir cuándo se activa cada rol.
2. Meditación guiada y técnicas de anclaje: Para reestructuración cognitiva, utilizando técnicas de anclaje para transformar percepciones negativas en afirmaciones empoderadoras.

### **Sesión 4: Integración de Herramientas para Relaciones Saludables en pareja, consolidación y empoderamiento.**

Objetivo principal:

Integrar las nuevas percepciones y herramientas para establecer relaciones de pareja y consigo mismas basadas en el respeto, la autenticidad y la gestión de las emociones.

Técnicas y Ejercicios:

1. Movimiento sistémico: Dinámicas heredadas de los padres que afectan sus relaciones de pareja, buscando liberarlas. (Trabajo en parejas)
2. Role Playing Sistémico: Escenificar situaciones reales de pareja o exparejas para practicar nuevas respuestas y modos de actuar, identificando momentos en que se pueda elegir la asertividad sobre el control, (Trabajo en parejas).



3. Consolidar los aprendizajes y herramientas para implementar cambios sostenibles en sus vidas y relaciones.

Elaboración de un Compromiso Personal: Cada participante redacta un compromiso concreto de cambio y una estrategia para mantener la transformación en el tiempo.

Tarea para el hogar:

Elaborar un plan de seguimiento personal y/o en grupo para darle un seguimiento.

Hora CDMX

Primera sesión: sábado 5 de abril 10:00 a 12:00 pm

Segunda sesión: sábado 12 de abril 10:00 a 12:00 pm

Tercera sesión: sábado 19 de abril 10:00 a 12:00 pm

**Cuarta sesión de cierre: sábado 26 de abril 10:00 a 13:00 pm**

**Informes con Psic. Anahi Arias Larenas**