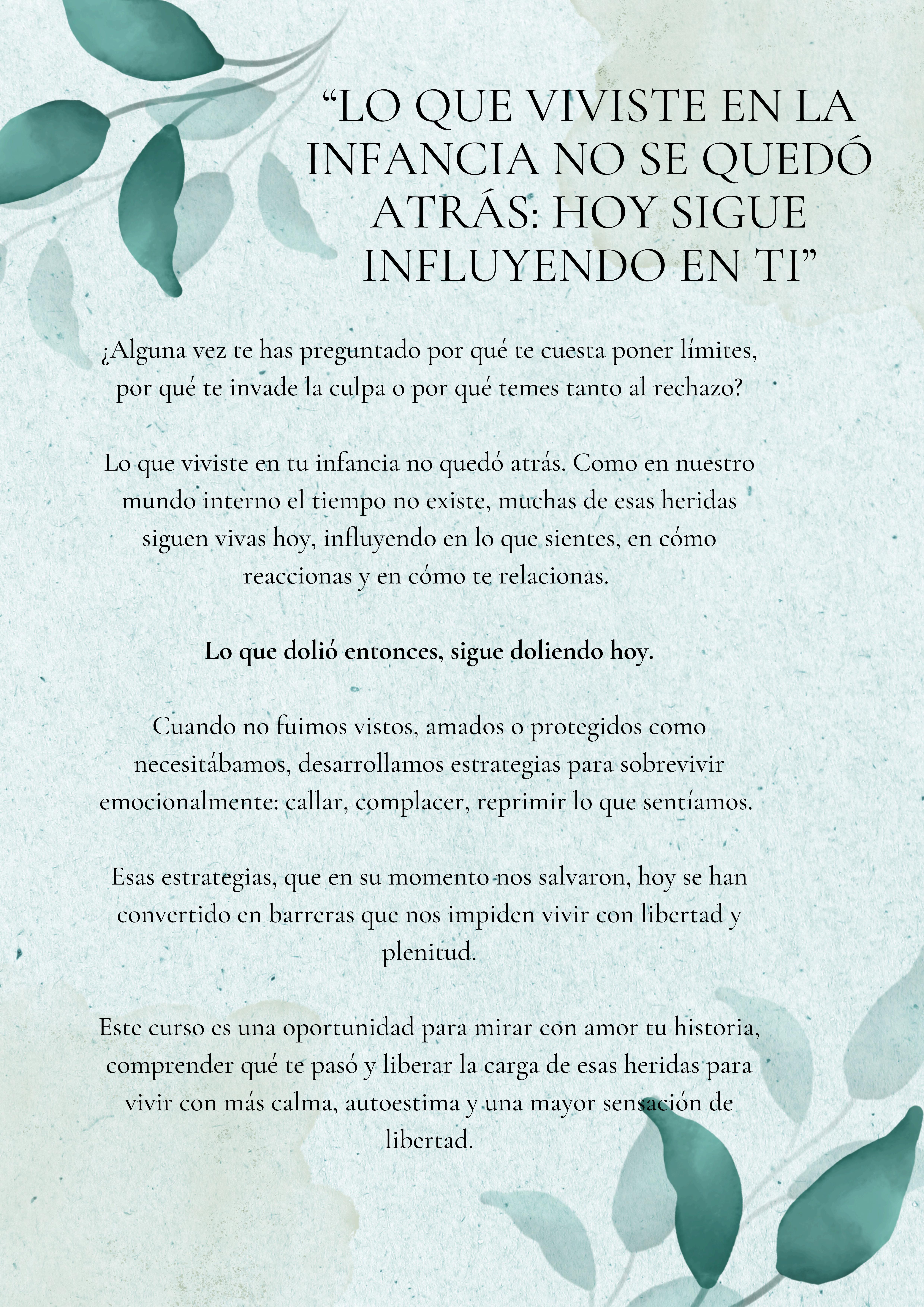


Curso intensivo presencial de fin de semana

ABRAZA A TU
NIÑO INTERIOR



“LO QUE VIVISTE EN LA INFANCIA NO SE QUEDÓ ATRÁS: HOY SIGUE INFLUYENDO EN TI”

¿Alguna vez te has preguntado por qué te cuesta poner límites, por qué te invade la culpa o por qué temes tanto al rechazo?

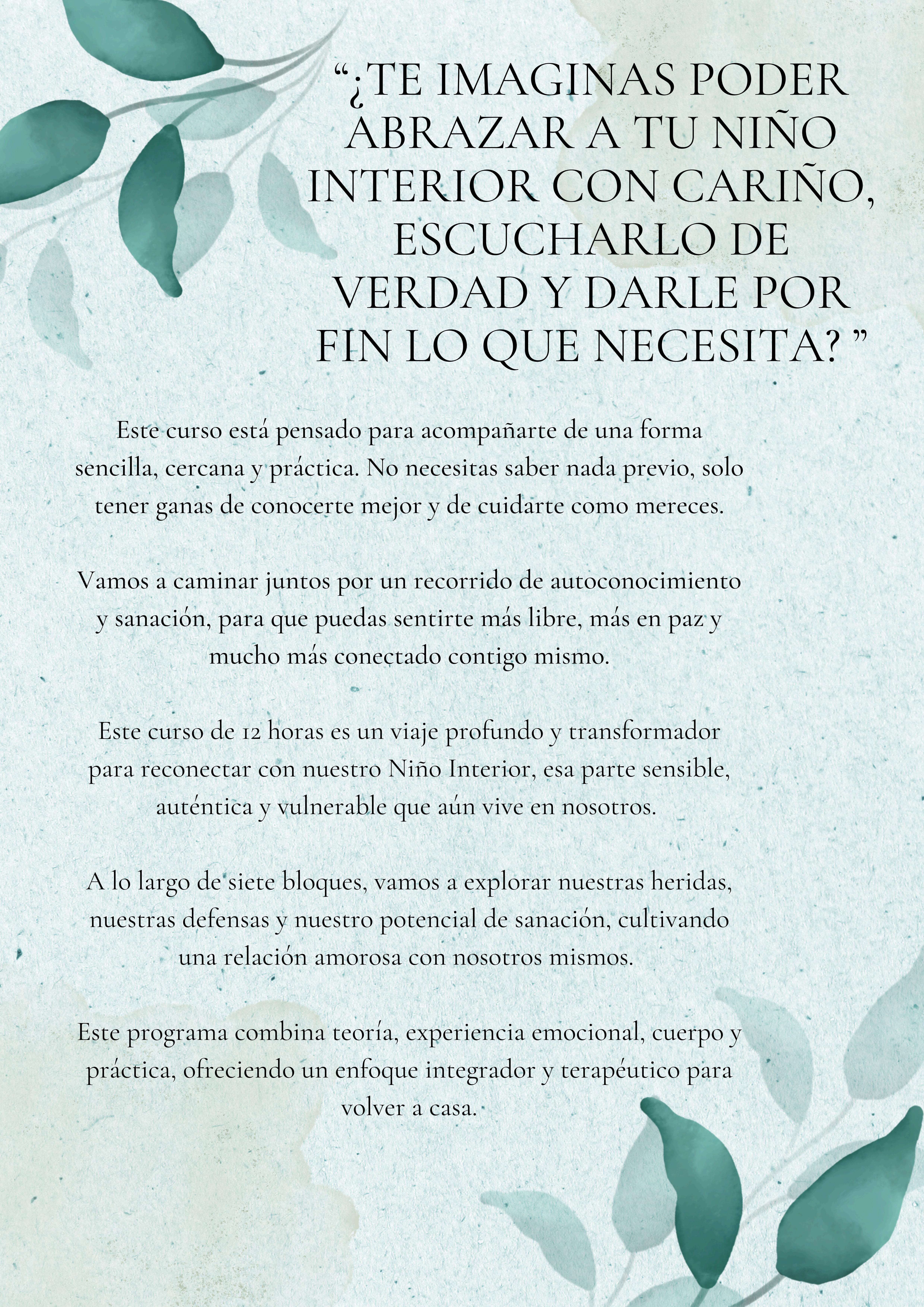
Lo que viviste en tu infancia no quedó atrás. Como en nuestro mundo interno el tiempo no existe, muchas de esas heridas siguen vivas hoy, influyendo en lo que sientes, en cómo reaccionas y en cómo te relacionas.

Lo que dolió entonces, sigue doliendo hoy.

Cuando no fuimos vistos, amados o protegidos como necesitábamos, desarrollamos estrategias para sobrevivir emocionalmente: callar, complacer, reprimir lo que sentíamos.

Esas estrategias, que en su momento nos salvaron, hoy se han convertido en barreras que nos impiden vivir con libertad y plenitud.

Este curso es una oportunidad para mirar con amor tu historia, comprender qué te pasó y liberar la carga de esas heridas para vivir con más calma, autoestima y una mayor sensación de libertad.



“¿TE IMAGINAS PODER ABRAZAR A TU NIÑO INTERIOR CON CARIÑO, ESCUCHARLO DE VERDAD Y DARLE POR FIN LO QUE NECESITA? ”

Este curso está pensado para acompañarte de una forma sencilla, cercana y práctica. No necesitas saber nada previo, solo tener ganas de conocerte mejor y de cuidarte como mereces.

Vamos a caminar juntos por un recorrido de autoconocimiento y sanación, para que puedas sentirte más libre, más en paz y mucho más conectado contigo mismo.

Este curso de 12 horas es un viaje profundo y transformador para reconectar con nuestro Niño Interior, esa parte sensible, auténtica y vulnerable que aún vive en nosotros.

A lo largo de siete bloques, vamos a explorar nuestras heridas, nuestras defensas y nuestro potencial de sanación, cultivando una relación amorosa con nosotros mismos.

Este programa combina teoría, experiencia emocional, cuerpo y práctica, ofreciendo un enfoque integrador y terapéutico para volver a casa.

“CÓMO LO VIVIMOS”

Paso 1: Este curso no es solo teoría: se vive desde el cuerpo, la emoción y la experiencia.

Paso 2: Trabajamos con dinámicas vivenciales, meditaciones guiadas, visualizaciones, escritura terapéutica y ejercicios corporales suaves. Todo diseñado para ayudarte a conectar con tu niño interior desde un lugar seguro y respetuoso.

Paso 3: Cada persona lleva su propio ritmo. Puedes compartir si lo deseas, pero nunca es obligatorio. Aquí no hay juicios ni presiones. Solo un espacio de confianza para que te escuches, te expreses y te acompañes con amor.

FECHAS Y HORARIOS

Este curso se realiza de forma presencial el fin de semana del 7 y 8 de junio:

- Sábado 7 de junio: de 10:00 a 14:00h y de 15:30 a 20:30h
- Domingo 8 de junio: de 10:00 a 14:00h

DÓNDE SE REALIZA

Aunar Terapias
Calle Cáceres 49, local 7
28023 Madrid



CÓMO LO VAMOS A TRABAJAR



EL REENCUENTRO CON NUESTRO NIÑO INTERIOR

En este primer encuentro, nos abrimos al reconocimiento de nuestro Niño Interior, esa parte viva, emocional y honesta que aún necesita sentirse vista y cuidada.

Exploraremos qué significa crear un espacio seguro, cómo practicar la autoescucha y qué significa sanar desde un Adulto amoroso. Descubriremos que acoger a nuestro niño no es debilidad, sino el acto más valiente de reparación interior.

¿Qué te llevarás de aquí?: comenzarás a construir una relación interna más sana y estable, aprendiendo a darte la contención emocional que necesitas.



EL CRÍTICO INTERNO: DE ENEMIGO A ALIADO

En este bloque nos invita a desenmascarar la voz crítica que habita en nuestra mente, reconocer sus raíces familiares y su impacto en nuestra autoestima. Veremos cómo el Crítico surgió como una forma de protección, pero también cómo ha llegado a limitarnos profundamente.

Aprenderemos a transformarlo en una voz interna más sabia, compasiva y alentadora, capaz de sostenernos en lugar de hundirnos.

¿Qué te llevarás de aquí?: dejarás de vivir bajo la exigencia constante y empezarás a relacionarte contigo desde una mirada más comprensiva.



APEGOS Y NECESIDADES RELACIONALES

Aquí exploramos cómo las primeras relaciones moldearon nuestros vínculos actuales. A través del estilo de apego, revisaremos las estrategias que aprendimos para protegernos o buscar amor, así como las necesidades emocionales que siguen sin respuesta.

El foco estará en identificar patrones relationales y comenzar a satisfacer lo que aún está pendiente.

¿Qué te llevarás de aquí?: vas a comprender tus dinámicas afectivas y podrás generar vínculos más sanos, con base en la autenticidad y la seguridad emocional.

LAS HERIDAS DE LA INFANCIA

Vamos a profundizar en las heridas emocionales que marcaron nuestra infancia y que hoy siguen activas. Rechazo, humillación, abandono, traición, injusticia... Cada una genera una sensibilidad específica y un mecanismo de defensa.

Al reconocerlas, podrás empezar a sanar sin culpas y sin juicios, con respeto por tu historia.

¿Qué te llevarás de aquí?: dejarás de reaccionar desde el dolor no consciente y podrás responder desde tu yo adulto, presente y compasivo.

PONER LÍMITES: EL LENGUAJE DEL AMOR PROPIO

Aprenderemos a poner límites como un acto de amor propio y no de separación. Descubriremos cómo se relaciona la dificultad para decir 'no' con el miedo al rechazo o a la culpa, y entrenaremos formas de comunicación clara, firme y respetuosa. Poner límites nos empodera y define el tipo de relaciones que queremos.

¿Qué te llevarás de aquí?: ganarás claridad interna, protegerás tu energía y construirás vínculos más auténticos y equilibrados.

EL PERDÓN: SOLTAR PARA LIBERARTE

Trabajaremos el perdón desde una mirada liberadora. Más allá del discurso moral, perdonar es recuperar el poder personal y soltar la carga emocional que nos impide avanzar. Exploraremos la diferencia entre comprender, aceptar y soltar, y practicaremos el perdón hacia otros y hacia nosotros mismos.

¿Qué te llevarás de aquí?: te liberarás del resentimiento y el dolor acumulado, abriendo paso a una vida más liviana y consciente.

TRE: LIBERAR EL ESTRÉS DEL CUERPO

Cerramos el recorrido incorporando el cuerpo como canal de sanación. A través del método TRE, vas a aprender a liberar tensiones físicas y emocionales de forma natural, suave y segura. El cuerpo guarda lo que la mente no logra procesar, y al activar esta vía de descarga, accedemos a una mayor vitalidad y calma interna.

¿Qué te llevarás de aquí?: integrarás herramientas somáticas para acompañar tus procesos emocionales y vivir con mayor presencia y conexión interior.

QUIÉN LO IMPARTE



Victoria Cadarso

Psicóloga con más de 30 años de experiencia, autora de 7 best sellers sobre desarrollo personal, entre ellos *Abraza a tu niño interior*. Combina diversas técnicas terapéuticas como Psicoterapia Integrativa: EFT, EMDR, Psicología Energética y Somatic Experiencing entre otras.

Es un referente en el trabajo con el niño interior y acompaña procesos de transformación emocional desde una mirada integradora y amorosa.



Lorena Aguirre

Psicóloga, autora e instructora con amplia trayectoria en el mundo del crecimiento personal.

Especialista en trauma, gestión emocional y procesos de sanación profunda. Utiliza herramientas como Somatic Trauma Therapy, TRE (Trauma Release Exercise), Psicología Positiva y lo combina con trabajo corporal y procesos de Crecimiento post traumático y resiliencia.

BONUS

A lo largo del fin de semana recibirás una serie de materiales y sorpresas pensadas para acompañar tu proceso personal.

Algunas se entregarán durante el curso, y otras al finalizar, para que puedas seguir integrando lo vivido más allá del encuentro presencial.



INVERSIÓN

El curso tiene un precio de 265€

Precio reducido por reserva anticipada 199€
antes del 20 de mayo 2025

INSCRIPCIONES Y CONTACTO

Reserva tu plaza a través de la pagina web haciendo

CLIC AQUI

Más información:

info@vcteam.es

+34 685 90 39 93