



VIAJE A LA RAÍZ

Curso Básico

Un recorrido hacia tus raíces, tus heridas y
tu capacidad de transformación

Lorelay Fraile

Transformar el dolor temprano en conciencia compasiva.

1. Comprender el Origen

Identificar cómo las experiencias tempranas y las heridas infantiles influyen en la vida adulta.

2. Integrar el Cuerpo

Pasar de la comprensión mental a la experiencia somática y emocional.

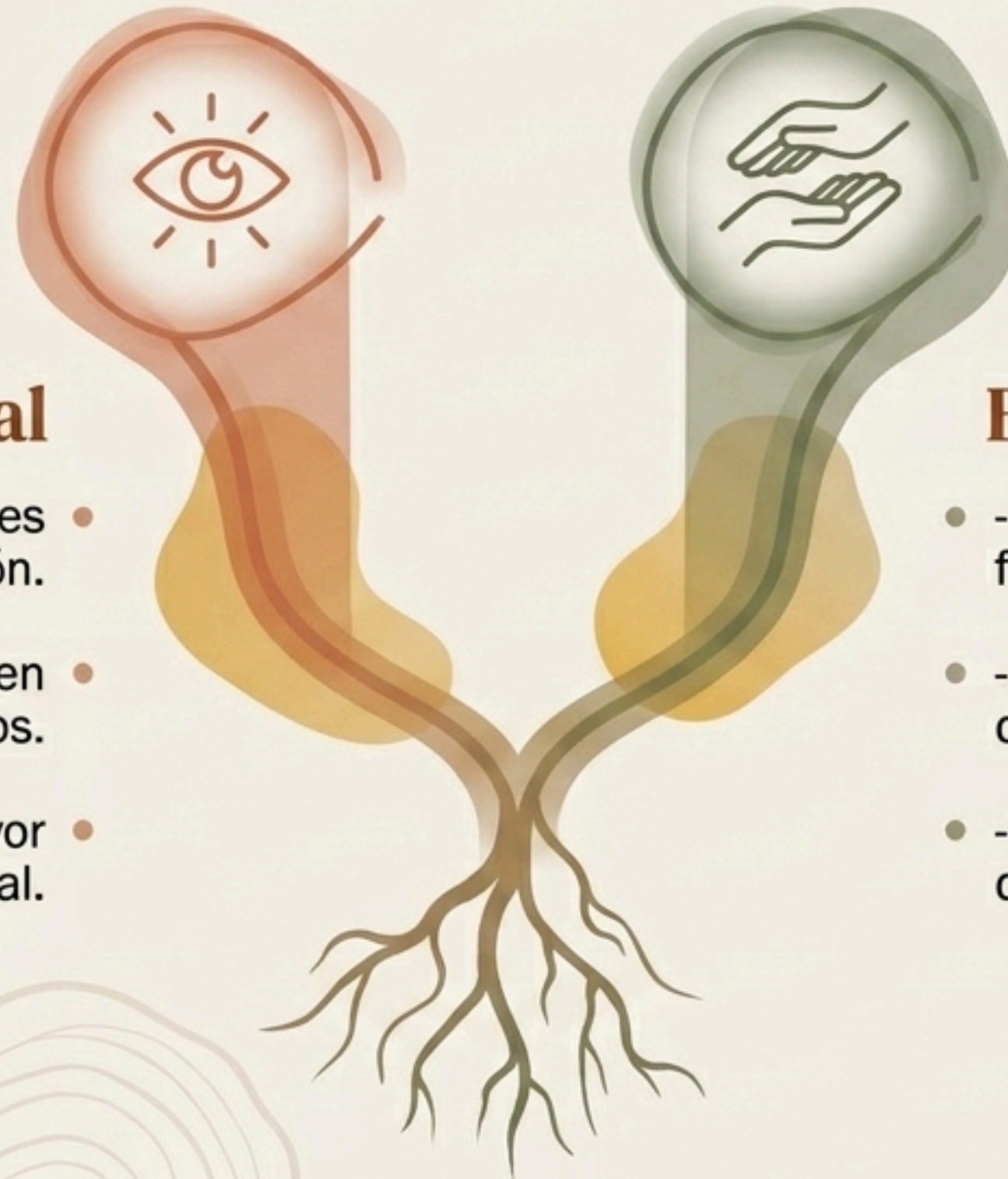
3. Relación Auténtica

Fomentar una auto-percepción sin juicios y desactivar patrones automáticos.

Dos Caminos, Un Mismo Origen: ¿Para quién es este viaje?

Búsqueda Personal

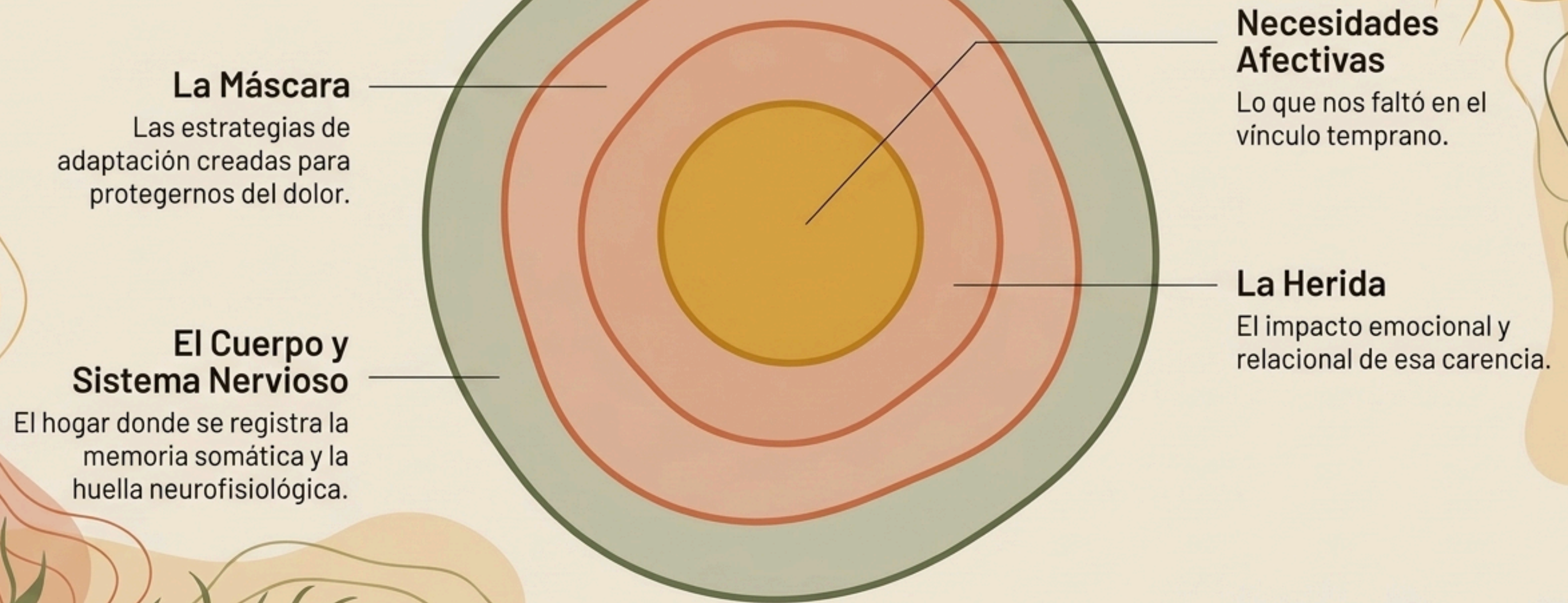
- - Sientes que repites patrones emocionales o de relación.
- - Deseas descubrir el origen profundo de reacciones o bloqueos.
- - Buscas desarrollar una mayor conciencia corporal y emocional.



Enfoque Profesional

- - Terapeutas, educadores y facilitadores.
- - Buscas incorporar la comprensión de las heridas en tu práctica.
- - Deseas entender la manifestación del trauma en el sistema nervioso.

La Anatomía de la Experiencia



El Mapa del Recorrido



Módulo 1

El Origen de la Herida

Comprender qué son las heridas de la infancia y cómo impactan en el cuerpo, el sistema nervioso y nuestras relaciones. Diferencia crucial entre eliminar la herida y transformarla conscientemente.

La Brújula Teórica



El vínculo temprano y patrones relacionales.



El cuerpo como memoria emocional y somática.



Presentación de las cinco heridas universales.

La Transformación



- Relacionar experiencias actuales con aprendizajes tempranos.



- Reconocer la conexión entre emoción, cuerpo y sistema nervioso.



- Disminuir el juicio hacia las propias reacciones.

Módulo 2

La Máscara como Refugio

Las máscaras como estrategias de adaptación creadas para protegernos del dolor relacional y favorecer la pertenencia.

La Brújula Teórica



La adaptación emocional: Autenticidad vs. Necesidad de vínculo.



Cómo las máscaras condicionan identidad y comportamiento.



Las cinco máscaras principales asociadas a las heridas.

La Transformación



- Reconocer las propias máscaras con curiosidad y sin juicio.



- Diferenciar progresivamente la identidad auténtica de la adaptación defensiva.



- Empezar a observar patrones relacionales automáticos (uso de workbook).

Módulo 3

Reconectando con la Necesidad

Comprender cómo la satisfacción o carencia de las necesidades afectivas fundamentales condiciona las heridas e influye en la vida adulta.

La Brújula Teórica: Los Cuatro Pilares Fundamentales

1. Seguridad

2. Sostén

3. Pertenencia

4. Autonomía

Relación directa entre necesidades no cubiertas y heridas emocionales.

La Transformación

- ✓ - Identificar necesidades auténticas en el presente.
- ✓ - Diferenciar una necesidad emocional de la dependencia o exigencia.
- ✓ - Favorecer una relación más consciente y legítima con las propias necesidades.

Módulo 4

El Cuerpo como Hogar

Reconectar con el cuerpo no solo como un concepto, sino como un espacio físico de presencia, seguridad y transformación emocional.

La Brújula Teórica

- Diferencia entre comprensión mental y escucha corporal.
- La huella neurofisiológica de las heridas.



La Transformación

- ✓ - Comprender la relación entre heridas y respuestas fisiológicas.
- ✓ - Nombrar y reconocer estados de supervivencia cotidianos.
- ✓ - Construir una sensación interna de seguridad y un cuerpo habitable.

Módulo Cierre: Integración y El Próximo Horizonte

Integrar los aprendizajes del recorrido y abrir la puerta a un trabajo más profundo.

La Cosecha (El Curso Básico)

- Consolidar la comprensión general de las heridas.
- Desarrollar una mirada hacia uno mismo consciente y compasiva.
- Reconocer los recursos internos desarrollados durante el recorrido.

El Próximo Horizonte (Curso Avanzado)

- La transformación como proceso continuo.
- Profundización terapéutica: trabajo con las partes internas.
- Regulación avanzada del sistema nervioso.

¿Cómo cambiará tu mirada?

Comportamiento Reaccionar en automático gobernado por la máscara.

Observación consciente y separación de la identidad defensiva.

Relación Interna Juzgar la herida y las propias reacciones emocionales.

Abrazar y legitimar la necesidad afectiva subyacente.

Experiencia Entender el trauma puramente desde la mente y la lógica.

Sentirlo seguro, habitando el cuerpo y el sistema nervioso.

Comienza tu Viaje a la Raíz

Inicia un proceso de transformación personal desde una perspectiva integradora y compasiva.

Impartido por: Lorenlay Fraile

Formato: 100% Online.

Inscripciones en:

www.psicologiayterapialorenlafraile.es

