

LAS SOMBRAS DEL ÁRBOL FAMILIAR: SANAR LO HEREDADO PARA FLORECER EN AUTENTICIDAD

CURSO PRESENCIAL

Fecha: sábados 01, 08, 15 y 22 de agosto de 2026.

Horario: De 10:00 a 11:50 hrs.

Perfil de público al que va dirigido: Público interesado en el tema, público en general.

Entrada libre. Cupo limitado.

Asociación Mexicana de Resiliencia

Institución sin fines de lucro. Responsable y líder iberoamericana en la investigación, promoción, facilitación y creación de programas de desarrollo humano y social, con un enfoque sostenible y resiliente para los sectores y poblaciones social, universitario y académico, de salud, educación, seguridad, gobierno y empresarial.

Objetivos de aprendizaje

Explorar el impacto de las lealtades familiares inconscientes, los traumas transgeneracionales y los patrones heredados en nuestra vida actual, proporcionando un marco teórico y herramientas prácticas para reconocer, comprender y sanar estas influencias, permitiéndonos tomar decisiones más conscientes y libres para construir un futuro personal y familiar renovado.

Sesiones

Sesión 1. Las Moiras Invisibles: Reconociendo la Herencia Familiar Transgeneracional.

Introducción al concepto de inconsciente familiar y transmisión transgeneracional. Identificación de las "herencias": secretos, duelos no resueltos, mandatos, lealtades invisibles y roles asignados (el cuidador, el héroe, el chivo expiatorio). Cómo estas fuerzas moldean nuestra identidad, relaciones y decisiones sin que nos demos cuenta.

Sesión 2. El Legado en el Cuerpo y la Mente: Síntomas, Repeticiones y Lealtades.

Manifestaciones de la herencia no sanada en nuestra vida actual: patrones emocionales recurrentes (miedos, fobias), dificultades en las relaciones (elección de pareja, conflictos), síntomas físicos y "sabotajes" al éxito o la felicidad. La teoría de las constelaciones familiares (Bert Hellinger) y la psico-genealogía como herramientas de observación y mapeo.

Sesión 3. El Acto de Separación Consciente: Tomando lo Valioso y Dejando lo Pesado.

Proceso práctico para diferenciarse del sistema familiar. Técnicas de ritual simbólico, escritura terapéutica y visualización para honrar a los ancestros, agradecer los recursos

recibidos y devolverles simbólicamente las cargas que no nos corresponden. El concepto del "doble vínculo" y cómo cortarlo con amor y respeto.

Sesión 4. Escribiendo el Nuevo Guión: Creando un Futuro Consciente y Libre.

Integración del proceso y proyección hacia adelante. Cómo convertir la comprensión en acción: establecer nuevos límites saludables, tomar decisiones desde el deseo propio (no desde el mandato), y crear rituales o tradiciones nuevas para nuestra propia familia. La responsabilidad y la libertad de ser el "eslabón sanador" de la cadena generacional

La participación en los cursos continúa siendo gratuita.

A partir de junio, la emisión de constancias de participación tendrá un costo de recuperación de \$50.00 MXN por constancia.

La constancia se otorgará únicamente a quienes cumplan con el 80% de asistencia

IMPORTANTE

Te invitamos a leer las siguientes políticas de funcionamiento, las cuales te ayudarán a tener una mejor estancia dentro del Centro Educativo:

1. Todas nuestras actividades son gratuitas. No es necesario pagar un acceso/boleto en taquilla.
2. Tu inscripción tiene fines informativos, con ella podrás recibir: nuestro boletín mensual, avisos de las actividades e invitaciones a eventos especiales.
3. Tu inscripción NO ASEGURA TU LUGAR. Es importante llegar con el tiempo que consideres necesario para alcanzar lugar. Recuerda que todos nuestros espacios tienen un cupo limitado de asistentes.
4. El Centro Educativo está sujeto a la disponibilidad de espacios según la operación del museo. Los espacios pueden cambiar sin previo aviso.
5. Las inscripciones sólo se harán a través de nuestra página web. No se tramitarán inscripciones por otro medio (correo electrónico, teléfono, redes sociales o físicamente en el Centro).
6. El acceso a las aulas será conforme al orden de llegada y estará sujeto a la operación del museo.
7. No se permite apartar ni reservar lugares en las unifilas o en las aulas (te invitamos a no poner mochilas u objetos en lugares que estén desocupados).
8. Está prohibido entrar con alimentos y/o bebidas que puedan caerse o derramarse fácil. Por favor trae tu bebida en un termo.
9. Una vez completo el aforo del aula, por motivos de seguridad NO SE PERMITIRÁ EL ACCESO (no puedes permanecer de pie ni sentado en el piso).
10. Está permitido ingresar al aula una vez iniciada la sesión, pero sólo se podrá acceder si hay lugares disponibles