

Taller: 'Sanando Heridas Familiares'

Identificando patrones heredados para comenzar a romperlos.

Objetivo del Taller- Ayudar a las personas a reconocer heridas familiares, identificar patrones repetitivos y dar los primeros pasos hacia una vida más sana, libre y consciente.

A. Preguntas que nos debemos hacer

1. ¿Qué cosas juraste nunca repetir... y hoy haces?
2. ¿Qué heridas de tu infancia todavía reaccionan en tu vida adulta?
3. ¿Cuántas veces culpamos al presente por dolores que nacieron en el pasado?

Pensamiento: Muchas veces no vivimos como realmente somos, sino como fuimos heridos.

Ejemplos de heridas familiares

- *Gritar como gritaban en casa
- *Callar por miedo.
- *Aceptar maltrato.
- *No expresar emociones
- *Vivir con culpa o rechazo.

Pensamiento: Lo que no se sana, se repite. Pero lo que se reconoce, puede transformarse.

B. ¿Que afectan las heridas familiares?

Las heridas familiares son marcas emocionales que nacen dentro del hogar y afectan.

- *nuestra autoestima
- *nuestras relaciones
- * la manera de amar
- *la forma de reaccionar
- * incluso como vemos nuestro valor

Las Heridas más comunes

- *Rechazo
- *Abandono
- *Criticas constantes
- *Violencia Verbal
- *Comparaciones
- *Falta de amor o atención
- *Manipulación
- *Silencio Emocional

C. Identificando Patrones heredados

Un patrón heredado es una conducta aprendida que se repite de generación en generación.

Ejemplos:

- *Mujeres que soportan demasiado
- *Hombres que no expresan emociones.
- *Familias que no hablan de sentimientos.
- *Relaciones toxicas normalizadas.
- *Gritos como forma de comunicación.
- *Miedo al fracaso
- *Dependencia emocional
- *Pensar: 'Así soy yo'

Dinámica #1 El espejo familiar

Entrega papel o pide que escriban

1. Algo que hacían en tu casa y prometiste nunca repetir.
2. Algo que hoy haces y se parece a eso.
3. ¿Como eso ha afectado tu vida?

No somos culpables de lo que vivimos, pero si responsables de lo que decidimos sanar.

D. ¿Como comenzamos a romper patrones?

Paso 1: Reconocer

(Lo que se niega no puede sanar)

Paso 2: Dejar de justificar

NO porque todos lo hagan significa que está bien.

Paso 3: Hablar y Expresar

El silencio alimenta las heridas.

Paso 4: Perdonar

Perdonar no significa aprobar; significa dejar de cargar el dolor.

Paso 5: Crear nuevas decisiones

*Aprender a comunicar

*Poner límites

*Sanar Autoestima

*Buscar Ayuda

*Cambiar hábitos emocionales

Pensamiento: Tu historia puede explicar tu dolor, pero no tiene que definir tu destino.

Dinámica #2 Rompiendo Cadenas

Pide escriban en un papel

*un patrón que quieras romper.

*una herida que ya no quieren cargar.

Luego: lo doblan y lo rompen en sus manos.

Mientras lo hacen dicen: Hoy decido que el dolor termina conmigo.

Versículos Bíblicos de referencia:

Jeremias 29:11- Porque yo se los planes que tengo para ustedes

Corintios 5:17 – Si alguno está en Cristo, nueva criatura es...

Salmos 147:3 - El sana a los quebrantados de corazón.

Cierre

Tal vez creciste viendo dolor, gritos, rechazo o abandono. Pero tu propósito no es repetir la historia, es transformarla

La sanidad comienzo cuando dejamos de sobrevivir y empezamos a vivir conscientemente.

‘Lo que herede no tiene que definir lo que construiré
Una persona sana puede cambiar una familia completa
Y una familia sana puede cambiar generaciones’

Milagros Martínez Alonso
Coach de Matrimonios, Cert.
(302)510-9436