

¡REEDITAMOS NUESTRO PROGRAMA EN 2022!



Movidos por el deseo de expandir en nuestra sociedad el conocimiento de los efectos de la traumatización psicológica en nuestras vidas, la cultura y el funcionamiento social y qué podemos hacer para recuperarnos, lanzamos en Enero de 2021 un programa de divulgación, de una media de 20 minutos, siguiendo un recorrido en el que exponemos qué es el trauma psicológico y cómo afecta a nuestras vidas, enseñamos un modelo de personalidad que nos permite comprender cómo funcionamos, y compartimos herramientas para, de una forma compasiva, acompañarnos en el proceso de recuperación. Ahora en Enero de 2022, el programa está más vivo todavía, alimentado por todo el reconocimiento y valoración que hemos ido recibiendo de nuestros oyentes. Hemos realizado el sueño de promover una acción divulgativa para contribuir psicoeducativamente a Una Sociedad Sensible al Trauma.

Hemos editado todos los videos de cada semana (52!) para crear un material que consideramos una introducción imprescindible a la comprensión y trabajo con el trauma. Se puede adquirir, con acceso durante un año entero por 99 €.

El trauma es un fenómeno silenciado en nuestra cultura que implica un destierro del dolor, una ausencia de atención y mirada, a veces un desprecio. Todo ello se manifiesta en las dificultades en nuestro funcionamiento cotidiano: desregulación emocional, conductas adictivas, dificultades de rendimiento, depresión, ansiedad, dificultades en las relaciones, dificultades del sueño...

Con el programa de 52 Semanas para la Curación del Trauma pretendemos aportar conocimiento, luz y reflexión para ver este fenómeno de la vida cotidiana y crear sensibilidad, lenguaje y herramientas para abordarlo.

Está dirigido tanto a profesionales de la salud psicológica como a usuarios.

### **Nuestro trabajo se fundamenta:**

- ⇒ En los últimos descubrimientos de la neurociencia y cómo afecta la construcción de nuestra arquitectura cerebral y el sistema nervioso
- ⇒ En el Mindfulness
- ⇒ En la práctica de la compasión y auto-compasión hacia nuestras experiencias
- ⇒ En la teoría polivagal, cómo el sistema nervioso se regula y desorganiza
- ⇒ En la concepción de la personalidad concebida como Partes o subpersonalidades (fragmentación del yo)
- ⇒ El apego y las dificultades en el apego
- ⇒ El papel de la relación y la presencia en nuestra reconstrucción
- ⇒ Las circunstancias perinatales y el trauma
- ⇒ La transmisión transgeneracional del trauma

### **Y en los principios:**

- ⇒ El convencimiento de que todo organismo busca la sanación y que dado el impulso necesario, sabe cómo encontrar el camino hacia ella
- ⇒ Solo podemos curarnos en un ambiente de seguridad
- ⇒ Todo lo vivido se registra en el cuerpo como experiencia corporal y debemos acceder y escuchar al cuerpo para alcanzar a nuestros recursos de curación

Semana	Tema
1	Presentación del programa y definición de trauma
2	Trauma y cuerpo
3	Manifestaciones del trauma
4	Funcionamiento del Sistema Nervioso Autónomo
5	Seguridad versus peligro
6	El estado Vagal Ventral de bienestar
7	La respiración como práctica reguladora
8	La relación terapéutica y la correulación
9	Principios fundamentales para la cura
10	Mindfulness y Compasión: el cerebro que se cura a si mismo
11	Práctica: escuchando nuestras emociones
12	Trauma y cerebro
13	Trauma y memoria
14	La mente escapa cuando el cuerpo no puede: la disociación
15	Fundamentos de nuestro sentido del YO
16	Estilos de apego
17	Práctica: reconociendo nuestro estilo de apego
18	Las necesidades relacionales
19	La sabiduría de nuestro cerebro profundo
20	Deficits para la cura
21	El sistema de supervivencia y la división del sentido del Yo
22	Práctica: partes inhibidas y partes hiperdesarrolladas
23	Partes de la Personalidad o Estados del Yo
24	Partes de la Personalidad Protectoras
25	Partes Heridas
26	Partes disociadas y no disociadas
27	Práctica: reconociendo nuestras Partes de la Personalidad
28	El espacio de nuestra consciencia
29	Más allá de las Partes: el Yo Esencial
30	Práctica: conexión con el Yo Esencial
31	Práctica: conectando con nuestro centro
32	Partes sanas, nuestros Recursos
33	Neuroplasticidad: conectar nuestro dolor con nuestros recursos
34	Fases del tratamiento del trauma
35	Recursos de estabilización I
36	Recursos de estabilización II
37	Recursos de estabilización III: Kit de supervivencia
38	El Método Aleceia: Reprocesamiento y creación del Vínculo Interno
39	Método Aleceia: las ventanas de entrada a nuestra vida profunda
40	Práctica: acoger nuestro sufrimiento
41	Método Aleceia: acoger y abrazar la historia de nuestro cuerpo
42	Método Aleceia: el uso del lenguaje para el acceso a la experiencia
43	Método Aleceia: el momento de la Transformación: el loto que surge del lodo
44	Método Aleceia: la proyección de un nuevo camino
45	Práctica: visualizando el nuevo camino
46	Trauma en el tiempo perinatal
47	Práctica: acoger la experiencia de nuestro bebé
48	Nuestra historia prestada: el Trauma transgeneracional
49	Vías de transmisión
50	El dolor encriptado y los fantasmas
51	Práctica: la honra transgeneracional
52	Resumen y Despedida

## Testimonios:

*“Quiero agradecer esta fantástica formación, que de manera tan generosa nos habéis ofrecido. Cada lunes esperaba impaciente la nueva entrega.*

*He afianzado en mí la idea de la mirada compasiva, curiosa y acogedora de mis Partes, cualesquiera que estas sean. Esto me ha permitido acompañar mejor a mis pacientes, con los que he puesto en práctica mucho de lo aprendido.*

*Me ha permitido consolidar algunos de mis recursos, e integrar en mi Ser mas autoconfianza, ausencia de juicio y de expectativas, lo que valoro tanto a nivel personal como profesional. Algunas de las practicas que nos habéis ofrecido han sido también increíblemente útiles en el trabajo con mis pacientes, que por tanto también se están beneficiando de vuestro curso.*

*Esta será mi aportación en el precioso camino de la difusión de la compasión consciente: transmitir lo que tan amorosamente nos habéis enseñado con todas aquellas personas que confíen en mi acompañamiento terapéutico o de crecimiento personal. Aunque soy española, actualmente vivo en República Dominicana, así que me hace especial ilusión poder compartir aquí también vuestros conocimientos.*

*Infinitas gracias”.*

*Esther Ruiz. Psicóloga y Psicoterapeuta Humanista Integrativa.*

*“Quiero expresar que esta experiencia ha estado colmada de :*

- Acompañamiento durante la semana (52 semanas). Ahora lo voy a añorar. Cuando llegaba el lunes, a pesar de las cosas cotidianas siempre estaba la semana de “la curación del trauma”. Me ha hecho sentir acompañada.*
- Clarificación de sentido y significado del trauma. La palabra trauma ahora no pasa desapercibida o evitada, la puedo detectar mejor en los gestos, actitudes, pensamientos. He aprendido a observar con más conocimiento. Creo que haber estado en contacto de manera continuada abordando desde diferentes miradas el trauma ha sido una buena experiencia, personal y profesional.*
- Con recursos para aplicar conmigo y con mis clientes. Me han gustado especialmente los recursos para la respiración consciente, la respiración de la caja, las visualizaciones y sobre todo la comprensión del significado del bloqueo como respuesta, a la que con amabilidad y contacto vamos derritiendo, en nosotros y con los otros.*

*Me llevo de esta experiencia la palabra comprensión amable del trauma. “Te veo y ya acierto a comprenderte”.*

*Muchas gracias por ofrecer esta experiencia. “*

*Lola Cayuela Serrano. Pedagoga-Psicoterapeuta*

*“Bon dia, volia agrair-vos la realització d'aquest curs online i la generositat de fer-lo gratuït.*

*Personalment m'ha semblat molt interessant i m'ha permès anar comprenent millor algunes coses de la meua vida alhora que adquirir algunes tècniques per a millorar-les. Val a dir que he fet diferents tipus de treball durant molts anys que m'han ajudat, però tot el que heu explicat m'ha semblat molt important, cert i necessari. Coincideixo en la necessitat que tot aquest treball pugui anar-se co-neixent perquè hi ha molta gent necessitada.*

*Moltes gràcies de nou”*

*Cecília*

*“Escribo desde Brasil, São Paulo. Sigo el curso de 52 semanas para la curación del trauma desde el principio y estoy cada día mas encantada con la capacidad de comprensión que me ha proporcionado este ultimo año.*

*Soy psicóloga en consultorio y profesora de educación infantil, de niños de 4 y 5 años. Es cotidiano para mi trabajar con los traumas en formación en los niños y con los traumas ya consolidados en los jóvenes y adultos.*

*Tengo la formación en psicoanálisis, en Brainspotting y en la Aboraje Integrada de la Mente de Diogo Lara, mas tengo mucha admiración por los escritos de Mario y por esta visión integrada del trabajo con las partes y con procesos de auto regulación que vosotros proponen con esta mirada a lo transgeneracionalidad que me encanta profundamente y que aparece con tanta claridad en los atendimientos.*

*Estoy profundamente agradecida por los videos semanales y quiero hacer algo en mis redes sociales para difundir más estos aprendizajes, apoyando esta visión de una sociedad informada y sensible al trauma.*

*Muchas y muchas gracias a ustedes!. Un abrazo amoroso de su nueva colega brasileña”,*

*Carolina Torres*

*“Quero deixar aqui registrado meu profundo agradecimento e enorme admiração por Mario Salvador, Carmen Cuenca e demais colaboradores deste programa.*

*Fiquei encantada com tanta generosidade, humanidade e competência.*

*Tenho utilizado muitos recursos aqui aprendidos com excelentes resultados com meus clientes no consultório.*

*Desejo que tenham muito sucesso e felicidades sempre.*

*Deus os abençoe.*

*Gratidão eterna.”*

*Marcia Dalla Déa. Psicóloga*

*“Carmen y Mario,*

*primero que nada agradecerles por esta gran iniciativa de brindarnos tan buenas lecciones en estos videos con un compromiso total por la tarea de sensibilizar y dar a conocer aspectos del trauma que no son fáciles de identificar y sobretodo una luz al final del camino para su curación mediante la mirada amorosa y compasiva que puede tener la persona. Presencia, es lo que más recuerdo de las lecciones de Mario.*

*Nosotros nos conocimos el año 2018 y posteriormente 2019 mediante el Instituto Galene y fue una hermosa coincidencia, ya que por esta oportunidad nuevamente podemos contactar y mantener viva esta relación.*

*Me convenzo de que me gustaría formarme en esta área de la terapia .*

*Por último, agradezco infinitamente su dedicación en proporcionarnos estos videos para tener mayor acercamiento al Trauma.*

*Juan Luis Cuentas Zavala Ponce (Perú)*

*"Dear Carmen,*

*I am writing to congratulate and thank you and Mario Salvador for the 52 weeks course on Trauma. The content was precious and has been very useful to me and other colleagues.*

*I am a psychiatrist and have been working mostly with patients with anxiety and obsessive-compulsive disorders at a public Medical School in Brazil for over 30 years. Since 2017 I have been studying and applying Brainspotting with my patients and trying to teach medical students and psychiatry residents the importance of investigating and properly treating traumatic experiences that underlie several psychiatric and somatic disorders. The idea of 'trauma-informed care' has been my mantra for the last few years. I have recently retired, but I am still working as a volunteer at the university to 'spread the word' on the importance of trauma, trauma-focused psychotherapies, and a compassionate relationship with the patients (and with ourselves!).*

*Therefore, again, I appreciate very much the opportunity to follow the course and hope to keep learning from you in other opportunities. The book "Mais Além do Eu" is marvelous!*

*With my best wishes for a healthy and happy new year",*

*Albina*

*"Apreciada Carmen Cuenca:*

*A través de las 52 semanas que ha durado este fantástico proyecto he tenido la oportunidad de cogeros la confianza que puede llegar a permitir el formato online.*

*Infinitas gracias por verbalizar y, por tanto, visibilizar tantos aspectos que me resuenan; por facilitarnos herramientas; por ofrecer espacios desde los que entender, abrazar e integrar el trauma.*

*Estoy segura de que lo que he aprendido con vosotros durante 52 semanas será de gran ayuda a lo largo del resto de mi vida. Por cómo me sitúa ante ese camino el aprendizaje adquirido y por cómo su asimilación repercutirá en mi calidad de vida.*

*Os deseo lo mejor",*

*Montse*

*"Os agradezco vuestra generosidad, a Mario, a Carmen y a las personas que han participado en este año de enseñanzas y prácticas, hablo del curso de las 52 semanas para la curación del Trauma Me ha ido muy bien revisar, aprender, experimentar las propuestas que ibais haciendo. Ha sido muy enriquecedor.*

*Han estado muy bien escogidos los temas, el orden, el contenido, la estructura...*

*Os deseo que tengáis un año con salud, bienestar y amor".*

*Gloria Lerin*

*"Me gustaría agradecerle, tanto a ti como a Mario Salvador, por este curso que semana a semana me ha ofrecido conocimiento y sobre todo reflexión sobre un tema tan importante como la mirada compasiva sobre el trauma.*

*Siento que no sólo he adquirido valiosa información sobre el Trauma sino que me ha permitido tener una nueva visión sobre el tema".*

*Maite*