

## Sana las heridas de tu infancia

Tu **vida** está marcada por el **camino** que recorres a lo largo de los años. Especialmente importantes son tus **vivencias** durante la **infancia**. A veces ese **crecimiento personal** viene marcado por **inseguridades, temores** o **dudas** que has **cimentado** en los **primeros años** de tu vida.

Tómate un tiempo para **reflexionar**. Lo tienes todo para ser **feliz**, pero notas que hay algo que siempre está rondándote y no te deja disfrutar de esa **felicidad**, llevándote a **tomar decisiones** no siempre correctas.

Aprende a desprenderte de las heridas del pasado y descubre un futuro brillante que solo depende de ti.

Despeja tu camino para lograr una **vida feliz, plena**, sin **culpas** ni **complejos**. **Alivia el dolor** de tu **infancia** que todavía te condiciona interiormente y **sana las heridas** que tus **padres** o tus circunstancias dejaron en tu vida.



Duración

**1 hora**



Formato

**Videocurso**



Inicio

**Ahora mismo**

## Objetivos

Los **objetivos** del curso son:

- Analizar la **infancia**
- Descubrir cómo te ha afectado esa etapa de tu vida como **persona adulta**
- Identificar las **heridas** que cargas desde tu infancia
- Trabajar para **curar esas heridas y ser feliz**

## Programa

### UNIDAD

# 01

#### HERIDAS EMOCIONALES

- Tipos de heridas
- La epigenética
- Tipos de personalidades heridas

### UNIDAD

# 02

#### TU HISTORIA EMOCIONAL

- Dolor atrapado
- Opciones para liberar el dolor
- Evitar repetir patrones emocionales

## Recomendado para

Este curso está pensado para personas que quieren **ser feliz**. Es un curso pensado para ti si quieres hacer una **introspección** y **analizar tus propias heridas** para poder **sanarlas** y **despojarte de los miedos, inseguridades** y **condicionantes emocionales**.

## Metodología

Los videocursos de **Cursiva** se basan en un sistema aprendizaje **inmersivo**, donde el alumno escoge el momento en que inicia el curso y cuándo lo quiere acabar. Son vídeos donde la tutora conversa con la cámara, de tú a tú, por lo que es como si te lo explicara directamente a ti. Además el reproductor de vídeo te ofrece una experiencia **transmedia** donde podrás encontrar archivos complementarios que refuerzan el discurso de la profesora. Finalmente, podrás compartir todas tus dudas y ejercicios con el resto de compañeros y el equipo de Cursiva a través de los foros habilitados en el **aula virtual**. Busca tu momento, y dale al play.

## PROCEDIMIENTO

El curso empieza en el mismo momento en el que se formaliza la matrícula. El alumno recibirá un mail con una guía que detalla de una manera fácil y clara el funcionamiento del aula virtual de **Cursiva** en general y de los videocursos en particular. Una vez comprado, el alumno tiene un acceso de dos meses a la plataforma, pudiendo ver los vídeos y los materiales complementarios tantas veces como quiera. Finalizados los dos meses de acceso, el acceso al curso expirará.

## REQUISITOS TÉCNICOS

Se recomienda conectarse desde un ordenador más o menos actual con conexión a **internet**. Serán necesarios altavoces o auriculares para escuchar alguno de los vídeos que se recomienden y se recomienda actualizar el navegador desde el que se accederá a la escuela virtual.

### Profesora

**Anamar Orihuela** es **psicoterapeuta, speaker y escritora**. **Fundadora de la clínica HERA** y creadora de **El método HERA**, una técnica de trabajo con las **heridas emocionales** de la infancia. Es especialista de cabecera de programas de **radio y televisión**, como **El programa de Martha Debayle** en **WRadio**, **La Mujer Actual** con **Janett Arceo**, **Venga La Alegría**, **Sale el Sol**, **MO JOE** y muchos otros.

Ha creado e impartido por más de 15 años ininterrumpidos **talleres y diplomados de autoestima** para hombres y mujeres con temas de **codependencia, heridas de la infancia, hambre de hombre, paternidades heridas, juegos psicológicos y autosabotaje**, entre otros.

Es autora de los libros **Longsellers Hambre de hombre**, **Transforma las Heridas de tu Infancia** y el más reciente **Sana tus Heridas en Pareja**.

### Obtén tu certificado

Este curso se ha desarrollado para cumplir con los niveles de excelencia profesional **de Penguin Random House Grupo Editorial**. Si quieres añadir a tu currículum un documento que acredite que dispones de esta formación, puedes escoger la opción certificado digital o certificado en papel en el momento de formalizar tu matrícula. La versión en papel viene sellada oficialmente por el grupo editorial, incluye también la versión digital y los gastos de envío.

## UN TÍTULO AVALADO POR UN GRAN GRUPO EDITORIAL

Recibe un certificado avalado por la firma del responsable académico y el logo de la escuela **Cursiva** y de **Penguin Random House Grupo Editorial**, que te permitirá certificar que has seguido con aprovechamiento un curso reconocido por un gran grupo editorial. Para ello el alumno tendrá que haber entregado un mínimo del 70% de los ejercicios pedidos por el profesor.

## VERIFICABLE

Tu certificado dispone de un número de identificación único para que cualquier empresa o institución pueda verificar su autenticidad en **Accredible**, el mismo emisor de certificados digitales con el que operan las plataformas de enseñanza a distancia como Edx o Udacity para los cursos online creados por las empresas y universidades más prestigiosas: Google, Harvard University, MIT#

## FÁCILMENTE COMPARTIBLE

La versión digital puede añadirse en un solo clic a tu perfil de **LinkedIn** para que puedas darle visibilidad en tu currículum en cuanto acabes el curso. Has aprendido de los mejores: ¡deja que se sepa!



### **Más allá del sobrepeso**

Con esta obra, rica en lecciones de vida y mucha luz, Anamar Orihuela te confirma que es posible vencer tu obesidad física y emocional para vivir en plenitud.

**Saciando el hambre de ti: somos lo que comemos y comemos lo que callamos.**

A través de sus dolorosas vivencias infantiles, sus conflictos en la adolescencia y etapa adulta, relacionados con su aspecto físico, la autora confiesa cómo fue su proceso de sanación y de pérdida de peso; cómo dejó de esconder sus temores detrás de atracones de comida que al final sólo la hacían sentirse vacía, sola.