

## **GAM PRESENCIAL MURCIA:** **“EL SENTIDO DE MI INFANCIA:** **(DE LA HERIDA AL AMOR PROPIO).**



|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>INICIO DEL GAM:</b>      | <b>15 de octubre de 2026 (jueves)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>DIRIGIDO A:</b>          | 1.- Cualquier <u>persona interesada en participar</u> en una actividad de formación presencial organizada por nuestra Asociación.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>INTRODUCCIÓN AL GAM:</b> | <p>-La infancia deja huellas profundas en nuestra manera de <u>relacionarnos, amar, sentir y construir nuestra identidad</u>. Muchas de las heridas emocionales que experimentamos en la vida adulta tienen raíces en experiencias tempranas de <u>rechazo, abandono, humillación, traición o injusticia</u>.</p> <p>-Este taller propone un <u>recorrido terapéutico y logoterapéutico</u> para mirar la propia historia con <u>conciencia, profundidad y sentido</u>. No se trata de permanecer en el dolor ni de buscar culpables, sino de comprender <u>cómo aquello que vivimos influyó en nosotros y descubrir</u> que, aun desde la herida, es posible <u>reconstruir el vínculo con uno mismo</u>.</p> <p>-A través de espacios de <u>reflexión, ejercicios vivenciales y trabajo emocional</u>, cada participante podrá reconocer sus heridas, <u>resignificar su historia y fortalecer una relación más consciente</u>, digna y amorosa consigo mismo.</p> <p>-Porque <u>sanar</u> no es borrar el pasado, sino <u>aprender a vivirlo desde un nuevo Sentido</u>.</p>                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>OBJETIVOS DEL GAM:</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconocer el impacto de las <u>heridas de la infancia en la vida emocional, relacional y existencial</u> actual, desarrollando <u>una mayor conciencia</u> sobre los patrones aprendidos y su influencia en la autoestima y los vínculos.</li> <li>2. <u>Resignificar la propia historia desde una perspectiva logoterapéutica</u>, descubriendo posibilidades de sentido, responsabilidad y transformación personal aun en medio del dolor vivido.</li> <li>3. <u>Fortalecer el amor propio y la relación consigo mismo</u>, promoviendo una manera más consciente, compasiva y auténtica de habitar la vida y construir relaciones saludables.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>CONTENIDOS DEL GAM:</b>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- <u>Mi historia tiene sentido. INTRODUCCIÓN.</u></li> <li>2.- <u>Las heridas invisibles de la infancia.</u><br/>Explorar cómo ciertas experiencias infantiles dejaron huellas emocionales, afectivas y existenciales.</li> <li>3.- <u>El niño interior: la parte de mí que aún necesita ser vista.</u><br/>Conectar con las necesidades emocionales no atendidas y comenzar a escuchar el mundo interno.</li> <li>4.- <u>El rechazo y el miedo a no ser suficiente.</u><br/>Explorar cómo el rechazo vivido en la infancia impacta la autoestima y la necesidad de aprobación.</li> <li>5.- <u>Abandono y vacío emocional.</u><br/>Comprender cómo el abandono genera miedo, dependencia y dificultad para sostenerse emocionalmente.</li> <li>6.- <u>Humillación, culpa y vergüenza.</u><br/>Mirar cómo la crítica, la invalidación y la culpa afectan la relación con uno mismo.</li> <li>7.- <u>Traición y miedo a confiar.</u><br/>Explorar cómo las experiencias de engaño o incoherencia afectan la capacidad de confiar.</li> <li>8.- <u>La injusticia y la autoexigencia.</u><br/>Comprender cómo la rigidez emocional y la necesidad de perfección nacen muchas veces del dolor infantil.</li> <li>9.- <u>El dolor y el sentido: transformar la herida.</u></li> </ol> |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      | <p>Desde la logoterapia, descubrir que el sufrimiento no define la vida, pero sí puede transformarla.</p> <p><b>10.- Responsabilidad afectiva: dejar de sobrevivir.</b><br/>Reconocer que sanar implica asumir responsabilidad sobre la propia vida emocional.</p> <p><b>11.- Aprender a amarme: reconstruir el vínculo conmigo.</b><br/>Explorar el amor propio como una práctica de presencia, dignidad y coherencia interna.</p> <p><b>12.- El sentido de mi historia: reconciliarme conmigo.</b><br/>Integrar la historia personal desde una mirada más amplia, consciente y compasiva.</p> <p><b>13.- De la herida al amor propio: una nueva manera de vivir.</b><br/>Cerrar el proceso integrando el aprendizaje emocional y existencial vivido en el taller. EVALUACIÓN GAM.</p> |
| <b>COORDINACIÓN DEL GAM:</b>         | <b>DRA. BERENICE GUADARRAMA FLORES:</b> (Doctora en Biotecnología. Naturópata. Terapeuta especializada en adicciones, resolución de conflictos, salud celular y metabólica. Entrenadora de Vida. Diplomado en Logoterapia, Humanismo y Sentido).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>DURACIÓN DEL GAM:</b>             | El taller tendrá <b>13 sesiones</b> (de octubre de 2026 a mayo de 2027).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>INICIO DEL GAM:</b>               | <b>15 y 29 de octubre;</b> 12 y 26 de noviembre; 10 de diciembre de 2026; 14 y 28 de enero; 11 y 25 de febrero; 11 de marzo; 15 y 29 de abril; 13 mayo de 2027.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>HORARIO DEL GAM:</b>              | El taller será los <b>JUEVES de 18.00 a 20:00 horas.</b> (con periodicidad quincenal.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Nº DE ASISTENTES</b>              | Un máximo de <b>25 personas – mínimo 12 personas</b> (por orden de inscripción).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>DIRECCIÓN SEDE:</b>               | <b>CENTRO CULTURAL GARCÍA ALIX</b><br>C. JUAN DE LA CIERVA, 1, 30004 - MURCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>PREGIO DEL GAM:</b>               | <b>GRATUITO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>INSCRIPCIÓN PREVIA</b>            | <p><a href="mailto:correo@viktorfranklregiondemurcia.org">correo@viktorfranklregiondemurcia.org</a></p> <p>Enviar una copia de la hoja de INSCRIPCIÓN RELLENADA con los siguientes datos: <b>NOMBRE Y APELLIDOS, Nº DE TELÉFONO Y EL CORREO ELECTRÓNICO</b></p> <p>En breve, una persona de la Asociación se pondrá en contacto con cada solicitante para informarle de todos los detalles relacionados con el taller.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>CREACIÓN DE UN CHAT DE WASSAP</b> | -Se creará un <b>chat de wassap</b> para la gestión de la actividad (poner avisos, informaciones y documentos de interés para todos).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>ORGANIZADOR</b>                   | <b>ASOCIACIÓN VIKTOR FRANKL REGIÓN DE MURCIA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>WEB</b>                           | <a href="https://viktorfranklregiondemurcia.org/">https://viktorfranklregiondemurcia.org/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

**HOJA DE INSCRIPCIÓN EN ESTA ACTIVIDAD:**

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>NOMBRE Y APELLIDOS</b> |  |
| <b>Nº DE TELÉFONO</b>     |  |
| <b>EMAIL.</b>             |  |

Autorizo a la Asociación VIKTOR FRANKL REGIÓN DE MURCIA a tener mis datos para organizar esta actividad.

Murcia a,..... de.....de

(FIRMA)



**CONVOCATORIA GAM PRESENCIAL MURCIA: "EL SENTIDO DE MI INFANCIA".**  
<https://viktorfranklregiondemurcia.org/>