

5.0

Comentarios (29)

Dori Pecharroman

Madrid, España

Conferencista | Capacitador | Coach | Docente | Moderador | Panelista

País de residencia: España

Nacionalidad: España

Idiomas: Español

Áreas de conocimiento

Empoderamiento Femenino: Competencias Personales para la Mujer de Hoy, Cómo superé el Alcoholismo: Mi Historia personal, Cómo mejorar la Autoestima en el día a día, Cómo sanar las heridas emocionales y avanzar, Como superar un duelo | Estrategias de Intervención en Duelo, Atrévete a brillar: Descubre tu Potencial Interior, Creatividad Emocional: Inteligencia Emocional y Creatividad, Inteligencia Creativa en tiempos de crisis, Empoderamiento y Éxito, Autoconocimiento, Empoderamiento y Éxito, Como encontrar tu Misión, Como superar una Depresión, Autoconocimiento y Autocuidado, Superar duelo por Divorcio, Superar Relaciones Toxicas, Heridas emocionales en mujeres, El duelo enseña a vivir, Desarrolla tu Resiliencia: Cómo crecer en la adversidad, Superar un duelo por Suicidio, Duelos de la vida en Mujeres, La Autoestima en Mujeres, Desarrollo de la Asertividad, Cuidarse para Cuidar: el Cuidado del Cuidador | Adios al Burn-Out, Prevención y manejo del Estrés: Cómo evitar el Burn-Out, Motivación en Equipos de Trabajo, Comunicación en Equipos de Trabajo, Coaching e Inteligencia Emocional.

Descripción del perfil

Soy Dori Pecharromán, facilitadora de Empoderamiento Femenino para Mujeres. Soy Física, Coach, Experta en Inteligencia Emocional, Máster en Duelo, Sanadora Cuántica y Formadora. Y puedes encontrarme en mi web: http://doripecharroman.com/ A los 37 años tuve que empezar de cero en la vida, tras superar un Alcoholismo y una Depresión profunda. A partir de ahí cambié el rumbo de mi vida y decidí dedicarme a aquella en lo que la vida me había hecho experta: superar crisis personales y salir fortalecida de ellas. Además reuní todo lo aprendido visitando psicólogos durante casi 30 años para dar respuesta a mis preguntas sobre la vida, el sufrimiento, el por qué de muchas cosas... Dejé mi trabajo como técnico de prevención de riesgos laborales en empresas de servicios y comencé un nuevo proyecto de coaching para mujeres y como Formadora en temas de crecimiento personal. Desde 2011 trabajo desde mi web: http://doripecharroman.com/ ayudando a Mujeres que siempre han hecho lo que se esperaba de ellas … y ahora quieren tener una vida propia. Les ayudo a cerrar sus heridas y duelos del pasado, a subir su autoestima y a conectar con su Potencial Interior para brillar en su nueva vida. También imparto cursos y charlas sobre Empoderamiento Femenino, y otros temas, en distintos centros y cumbres. En los siguientes enlaces se pueden ver todos los cursos y conferencias que ya he impartido: * https://doripecharroman.com/cursos-presenciales/ * https://doripecharroman.com/conferencias/

Conferencias, Cursos o Talleres

Cómo sanar las heridas emocionales de la infancia y avanzar

Sin especificar

JUSTIFICACIÓN: Para qué sanar tus heridas y dejar atrás el dolor del pasado Todos tenemos heridas emocionales (del pasado) que nos afectan en mayor o menor medida en nuestro presente. El problema viene cuando nos cuesta dejar atrás esos dolores del pasado y llevamos demasiado tiempo siendo infelices. Esas heridas no sanadas hacen que ante situaciones “que son conocidas y repetitivas” reproduzcamos las mismas reacciones de miedo al rechazo, al abandono, a la traición, a la injusticia, a la humillación… que nos hacen sufrir. El proceso de sanación de las heridas te permitirá disfrutar de una segunda parte de tu vida sin sufrimiento y con libertad para saber quién eres y qué quieres hacer en todo el tiempo que te queda. Este proceso, que es el objetivo del taller, es un camino de Autoconocimiento, Amor a uno mism@ y EMPODERAMIENTO para dejar atrás a la Víctima del pasado y ponernos al mando de nuestra vida. Y así tomar la responsabilidad de la curación, que está solo en nuestras manos. OBJETIVOS DEL TALLER: Autoconocimiento y Sanación. El objetivo de este taller es que aprendas qué son las Heridas Emocionales y cómo se producen. Así podrás entender el dolor y la limitación que te han producido durante tantos años. Y después conocerás un método detallado que te permitirá llegar a la Sanación de las mismas para romper la cadena de sufrimiento y elegir la vida que quieres tener. Romperás esos comportamientos automáticos que te llevan a lugares de dolor. Se trata de un Taller Vivencial, donde: - La exploración será cognitiva, emocional, sensorial, a través de dinámicas de inmersión y creativas. - El descubrimiento será principalmente experimental e intuitivo, no solo racional. - La interacción con el grupo será a distintos niveles: individual, en parejas, tríos, con la facilitadora... - La parte formativa se hará principalmente a través de medios audiovisuales: videos, películas, canciones. - Se darán conceptos teóricos breves y muy dirigidos a los temas tratados. Porque el tiempo no cura las heridas, sino lo que tú haces con ese tiempo. Por ello, el único camino posible es la Sanación. Y éste es un proceso de Empoderamiento donde tú tomas el mando y decides sanarte. CONTENIDOS DEL CURSO (Todo será a través de dinámicas y experimentación) 1. Heridas Emocionales. o Qué son y cómo se producen esas heridas o Los 5 tipos de heridas emocionales (clasificación de Lise Bourbeau) : rechazo, abandono, traición, humillación e injusticia. o Para qué sanar tus heridas y dejar atrás el dolor del pasado 2. Las Personalidades o “máscaras” de cada herida. o Descubre cuál es tu Herida Emocional dominante. o Los síntomas de cada herida. o Cómo afectan esas heridas a nuestra personalidad de adultos: las máscaras. o Los 5 tipos de personalidades o “máscaras” de cada herida. • Personalidad herida de Rechazo (Huidiza y pánico al rechazo). • Personalidad herida de Abandono (Dependencia Emocional y miedo a la Soledad). • Personalidad herida de Humillación (Masoquista y miedo a la Libertad). • Personalidad herida de Traición (Controladora y miedo a Confiar). • Personalidad herida de Injusticia (Rigidez, frialdad y Enfado). 3. Comienzo del proceso de Sanación de las heridas emocionales. o Observación de tu herida: cuando se activa y por qué. o Cuál es la necesidad vital de cada herida y su miedo principal. o Los mensajes que cada persona se da a si misma de acuerdo a su herida. o Consecuencias en tu día a día: pensamientos, sentimientos y conductas que se repiten. 4. Tareas específicas de Sanación para cada herida. Empoderamiento. o Cómo romper el círculo de dolor que activa cada herida: situación y activación miedo, mensajes dolorosos, sentimientos dolorosos y conducta que reactiva la herida. o Nuevos pensamientos y mensajes de sanación. Creación de nuevos hábitos. o Gestión del miedo de cada herida. o Cambios en actitud y conductas. o Respeto y amor hacia ti mismo. o Objetivos específicos y tareas concretas para cada herida. 5. Tareas para la Sanación profunda de cada herida. o Desahogar el dolor acumulado durante años. o Agradecimiento y Resiliencia. o Aceptación y Perdón. o Nuevas creencias sanadoras o mantras. DIRIGIDO A A todas aquellas personas que han vivido en el pasado abandonos, rechazos, injusticias, humillaciones, traiciones... que no pueden dejar atrás y siguen sufriendo por ello. Para aquellas personas que en situaciones conocidas que se repiten tienen reacciones exageradas de miedo, desconfianza, vergüenza, tristeza, enfado, inseguridad… y quedan bloqueadas y sin poder avanzar. Para aquellas personas a las que el perfeccionismo, exigencia, dependencia emocional, desconfianza, miedo a la autoridad, necesidad de control, vergüenza… les impide tener relaciones sanas. Para aquellos expertos que practican la

relación de ayuda con clientes que están anclados en dolores del pasado y tienen heridas emocionales. Para todo aquel que quiera conocerse a sí mismo y avanzar al siguiente nivel de Autoconocimiento.

Cuidado de la Autoestima en la práctica real

Sin especificar

JUSTIFICACIÓN Somos hijos de una generación que no sabía lo que era la Autoestima. Nadie la fomentó en ellos y por eso no han sabido transmitirla a sus hij@s. Ahora hablamos alegremente de Autoestima, como si fuese algo que se arregla solo con palabras. Y a la vez creemos que somos los únicos que no la tenemos bien colocada. Pero lo cierto es que prácticamente nadie ha recibido los ingredientes que la forjan: • Reconocimiento. • Afecto o Aceptación Incondicional: ser querido porque sí independientemente de tus comportamientos. • Seguridad: física, emocional, tener pilares... Es muy difícil que alguien (a fecha de hoy) haya recibido los tres elementos en su infancia. Al contrario, lo que hemos recibido ha sido: Exigencia, Dureza, No Felicitaciones, Afecto Condicionado, etc. Por ello, es normal que nuestra Autoestima se tambalee. No obstante, aunque estos elementos no hayan sido recibidos en la infancia: la persona puede trabajar para reparar su Autoestima en la actualidad. Este taller proporcionará conocimientos, claves prácticas, hábitos y herramientas para que empezar a cuidar y reparar la Autoestima en la vida diaria. OBJETIVOS DEL CURSO/TALLER/CONFERENCIA: - Conocer el estado actual de tu propia Autoestima. - Métodos prácticos para desarrollar los tres elementos que constituyen la Autoestima: Reconocimiento, Afecto Incondicional y Seguridad. - Conocimientos, Habilidades y Destrezas que facilitan una sana Autoestima en el día a día. CONTENIDOS DEL CURSO 1. ¿Qué es la Autoestima?. o Definición. o Mirada afectiva sobre ti mism@. o Qué cosas rechazas/aceptas de ti. 2. Fundamentos de la Autoestima: o Reconocimiento o Aceptación Incondicional o Seguridad 3. Reconocimiento: o Cuáles son tus dones, talentos, habilidades y fortalezas. o Resiliencia: Cuántas situaciones difíciles has vivido, superado y aprendido de ellas. ¿Qué habilidades has desarrollado? o Tu Zona Creativa: donde Talento y Pasión se unen. o Transformando Debilidades en Fortalezas. o ¿Sabes Reconocerte a ti mismo?: Hazlo. o Dinámica creativa de Reconocimiento. 4. Aceptación Incondicional de ti mismo: o Trabaja aceptando lo natural en ti: Emociones. o Coherencia: Tus Emociones-Pensamientos-Conductas y Valores. o Limitantes de la Autoestima: Culpa y Vergüenza. o El Crítico y el Cuidador Interno. o Proceso C.A.P: Comprensión, Aceptación y Perdón de ti mismo. o Dinámica creativa de Aceptación Incondicional. 5. Seguridad en ti mismo: o ¿Te sientes Seguro contigo mismo en el mundo? o ¿Te comunicas bien contigo y con los demás?, ¿te escuchas?, ¿te tienes en cuenta? o Habilidades de Comunicación:

Intrapersonal e Interpersonal. Feed-back. o Asertividad. o Tus Creencias Limitantes sobre ti mism@. o Dinámica creativa de Seguridad. 6. Habilidades y destrezas para mejorar la Autoestima en el día a día.

Atrévete a brillar: Conecta con tu Potencial Interior

Sin especificar

Demasiadas personas sienten que no están llevando la vida que quieren. Sueñan con realizar proyectos pero no dan el paso por miedo u otras razones. El conectar con el potencial interior es un proceso que lleva sus pasos detallados. Y cuando se hace todo el recorrido, finalmente llegas a él. Por eso este curso es un Viaje al interior de ti para descubrir y eliminar las barreras que te impiden conectar con tu potencial. Se crearán escenarios donde trabajarás con tus Miedos, actitud ante el Fracaso, Pensamientos, Creencias limitantes, Conductas, el poder de los Demás en tu Vida, el Sentido del Ridículo… Y después conocerás tus propios aliados: tus dones, talentos, inteligencia múltiple característica, creatividad, tu zona de genio… y las técnicas para desarrollarlos. Se trata de un curso de alto impacto y totalmente vivencial y experiencial. Tendrás muchas dinámicas con las que experimentar el cambio dentro de ti: pintura, psicodrama, escritura, collage... En parejas, tríos, grupales, dentro del aula y fuera del aula… Y te llevarás a casa expresiones creativas que habrás hecho en el curso y que te recordarán siempre que sí puedes conectar con tu potencial interior. Ahora serás tú el que elige cuando. OBJETIVOS: Conectar con todo nuestro Potencial Interior y llevar adelante los proyectos que deseamos. Para ello, descubriremos en primer lugar las barreras que nos impiden conectar con este potencial y de qué manera puedes superarlas. Y en segundo lugar conocerás los aliados de tu potencial y podrás apoyarte en ellos para

impulsarte en tus proyectos. Es un curso de Autoconocimiento, Inteligencia Emocional y Salud. Conectar con tu potencial es un acto de Autoconocimiento que te enriquece. Sabrás más de ti, y todo lo que puedes llegar a ser y a hacer. Y eso es sanador y liberador. CONTENIDOS (Se trata de un taller vivencial donde el aprendizaje se hace a través de dinámicas experienciales) 1. Barreras al Potencial Interior: Sentimientos, Pensamientos y Conductas. • Miedo al pasado y al futuro. • Miedo al Éxito y Fracaso. El poder de los Demás en tu vida. • El entorno familiar y social. La vergüenza y la culpa. • Pensamientos que limitan tu potencial. Creencias Limitantes. Cómo vencerlas. • Conductas que limitan tu Potencial: La exigencia, el perfeccionismo, victimismo… • Herramientas para superar estas barreras. • Dinámicas creativas para este módulo. 2. Aliados de tu Potencial Interior. • Utiliza las emociones para conectar con tu potencial. • Entornos personales inspiradores. • Motivación. Pasión. • Dones, talentos e inteligencias múltiples. • Facilitadores emocionales. • Provocar Serendipias. • ¿Qué está escrito en tu semilla? ¿Conoces todo tu potencial interior? Descubre quien eres. • Dinámicas creativas para expresar tu potencial y conectar con él. 3. Expresión de tu Limitante y Potencial Interior. ¿A quién va dirigido? • A todas aquellas personas que sienten que no están llevando la vida que quieren ni son la persona que quieren ser. • Que tienen gran potencial pero no se atreven a sacarlo. • Que quieren hacer un cambio en su vida y no saben

por dónde empezar. • Que quieren conocerse más a sí mismas. • Que trabajan con alumnos o equipos y quieren ayudarles a sacar todo su potencial interior.

Autoconocimiento, Empoderamiento y Éxito

Flexible

Conocerse a uno mismo es el viaje más apasionante de la vida ya que nos lleva a descubrir todo lo que podemos llegar a Ser y a Hacer. Y esto último es Empoderamiento: saber quien eres y ejercerlo con libertad. Solo conseguirás el Éxito cuando estés siendo la mejor versión de ti contigo, en tus relaciones personales y con aquello a lo que te dedicas en la vida. A veces tenemos todo y no nos sentimos personas de Éxito. Otras veces no conseguimos nuestras metas porque nos "boicoteamos" interiormente. Y en ambos casos la razón es que tenemos "programaciones heredadas" de pensar, sentir y actuar que nos llevan a la insatisfacción y al sufrimiento. En este curso vivencial descubrirás cómo sientes, cómo piensas y cómo actúas habitualmente. Y entenderás por qué te cuesta avanzar y conseguir lo que te propones. Además te llevarás las herramientas para empoderarte, es decir, tomar el mando de tu vida para ir hacia donde tú quieres. A través de dinámicas de inmersión emocional, cognitivas, creativas… experimentarás tus límites y potencialidades en cada una de las 4 dimensiones personales: 1. Dimensión Mental: ¿Por qué pienso como pienso? 2. Dimensión Emocional: Cómo funcionan mis emociones. 3. Dimensión Física: ¿Qué dice mi cuerpo de mí? 4. Dimensión Espiritual: ¿Cuál es el Para Qué de mi vida? Y al finalizar el curso tendrás una visión holística de ti mismo y un mapa para llegar a tu Éxito personal. *Nota: las dimensiones son 5 pero en este curso no se aborda la dimensión social por cuestión de tiempo. Se trata de un Taller Vivencial, donde: - La exploración será cognitiva, emocional, sensorial, a través de dinámicas de inmersión y creativas. - El descubrimiento será principalmente experimental e intuitivo, no solo racional. - La interacción con el grupo será a distintos niveles: individual, en parejas, tríos, con la facilitadora... - La parte formativa se hará principalmente a través de medios audiovisuales: videos, películas, canciones. - Se darán conceptos teóricos breves y muy dirigidos a los temas tratados. OBJETIVOS DEL TALLER - Conocer y explorar las 4 dimensiones de la persona: Física, Mental, Emocional y Espiritual para saber Quien Soy. - Descubrir por qué pienso, siento y actúo como lo hago en mi vida. - Comprobar mis particularidades como ser humano. Lo que me hace diferente y especial. - Métodos prácticos para la corrección de las 4 dimensiones y lograr el Éxito en tu vida. - Adquirir conocimientos, habilidades y herramientas para seguir creciendo personalmente. CONTENIDOS DEL CURSO/TALLER/CONFERENCIA: (Todo será a través de dinámicas y experimentación) 1. Dimensión Mental. Aprendiendo a pensar con ecología. o El Por Qué de tus comportamientos. o Pensamientos inadecuados: Voz Crítica. Creencias Limitantes. Distorsiones Cognitivas o Autocuidado mental: ? Entrena tu mente con Pensamientos adecuados. ? Terapia de Aceptación y Compromiso: Defusión mental. 2. Dimensión Emocional. Aprendiendo a sentir para ser feliz. o Descubre tu proceso emocional característico. o Tus Emociones te dicen Quien Eres. Observación y toma de conciencia. o Autoestima: ¿Aceptas tus Emociones o te resistes a ellas? o Patrones que afectan a la dimensión Emocional: la Culpa, el Resentimiento y la Víctima. o Autocuidado emocional: ? Entrenamiento: 6 claves básicas. ? C.A.P. del pasado: Comprensión, Aceptación y Perdón. ? C.A.P. de futuro: Compromiso, Asertividad y Proactividad. 3. Dimensión Física. Escucha a tu cuerpo y cuídalo. a. Descubre lo que tu cuerpo dice de ti. o El Lenguaje no Verbal de tu cuerpo: Postura, mirada, entonación. o Los 5 caracteres según la morfología corporal. o Autocuidado corporal: Genera salud en tu cuerpo. ? Cambio de hábitos. ? Alimentación, deporte, respiración. ? Mindfulness. Naturaleza. Ocio. Arte. Fluir. Humor… 4. Dimensión Espiritual. Conectar con tu Ser Interior y tu Misión. o Descubre el Sentido de tu Vida. o De tus heridas nacen tus Misiones. Biografía y Resiliencia. o Cómo conectar con tu Ser Interior o Parte Espiritual. o Para Qué de mi existencia. o Autocuidado espiritual: ? Compasión y amor hacia ti mismo. ? Escuchando a tu Ser Interior. ? Valores y Agradecimiento. ? El Poder de la Intención. 5. Conexión de las 4 dimensiones. DIRIGIDO A A todas aquellas personas que: • Quieren conocerse mejor y entender por qué hay situaciones que se repiten en su vida y que les impiden avanzar. • Ya están observando que lo que les impide tener una vida de éxito es la forma en la que están enfocando su vida en cuanto a pensamientos, sentimientos, actitudes… • Tienen interés en mejorar y crecer personalmente. • Para Líderes, Emprendedores, Jefes de Equipo… y personas Adultas que quieren conocerse a sí mismos y ayudar a las personas que colaboran con ellos. • Para Educadores, Padres y Madres que quieren

descubrir a sus alumnos e hijos y transmitir el Autoconocimiento como camino de crecimiento en la vida.

Cómo desarrollar la Resiliencia: Crecer en la adversidad

Flexible

JUSTIFICACIÓN Todos pasamos por momentos complicados durante la vida: muertes de seres queridos, problemas económicos, divorcios, enfermedades… Y de la forma en la que encaremos estas situaciones dependerá el resto de nuestra vida. Si soportamos estas situaciones difíciles, las vivimos, aceptamos, nos adaptamos y nos transformamos positivamente con ellas podemos decir que somos resilientes. La Resiliencia es la capacidad de crecer en la adversidad y sacarle todo el partido a las situaciones de sufrimiento vividas. Y además crecer interiormente con ellas y transformarte en una persona más dotada para la vida. Hay personas que tienen un carácter resiliente de forma natural. Y otras que no lo tienen. Sin embargo, la Resiliencia es algo que cualquier persona puede desarrollar. Es un proceso que lleva sus pasos y cuando los conoces ves que es algo posible. Desarrollar la Resiliencia es uno de los secretos del Empoderamiento porque te saca del papel de víctima pasiva y te transforma en una persona que elige avanzar "a pesar de las circunstancias". Este curso pretende que conozcas los pasos detallados para conseguirlo. Es aplicable a nivel personal y a expertos que trabajan con personas en situaciones de sufrimiento habitual. Y estos son los objetivos generales a conseguir: • Entender el concepto de Resiliencia como proceso. • Conocer cuáles son los objetivos de la Resiliencia, las características y los entornos que la favorecen. • Aprender cuales son las herramientas, estrategias y habilidades necesarias para desarrollarla paso a paso. • Conocer algunos modelos de relación de ayuda que la favorecen. Se trata de un Taller Vivencial, donde: - La exploración será cognitiva, emocional, sensorial, a través de dinámicas de inmersión y creativas. - El descubrimiento será principalmente experimental e intuitivo, no solo racional. - La interacción con el grupo será a distintos niveles: individual, en parejas, tríos, con la facilitadora... - La parte formativa se hará principalmente a través de medios audiovisuales: videos, películas, canciones. - Se darán conceptos teóricos breves y muy dirigidos a los temas tratados. CONTENIDOS DEL CURSO (Todo será a través de dinámicas y experimentación) 1. ¿Qué es la Resiliencia? 2. Objetivos de la Resiliencia. 3. Las fuentes de la Resiliencia. 4. Características y estrategias para ser Resiliente: • La personalidad resiliente. • Formas de afrontamiento de la adversidad: o Inteligencia Emocional. o Planificación y resolución de problemas. o Cambiar significados. o Trabajar sobre las Emociones y los Valores. • Técnicas creativas para superar el Sufrimiento. • Tutores de Resiliencia. 5. ¿Por dónde empiezo a desarrollar mi Resiliencia? a. Empoderamiento personal: la mirada positiva sobre uno mismo. b. Cómo salir del Victimismo. c. Cambios de actitud ante la adversidad. 6. Cómo ayudar a Otros a desarrollar su Resiliencia: estrategias y relación de ayuda. 7. Casos prácticos y ejercicios. DIRIGIDO A A todas aquellas personas que están viviendo situaciones de sufrimiento y les cuesta superarlas y avanzar. A aquellas que trabajan o acompañan a personas en situación de sufrimiento, enfermedad, exclusión social... y quieren ayudarles a ser resilientes y crecer en la adversidad. Expertos que ayudan a clientes, pacientes, usuarios… y

quieren conocer nuevas estrategias de superación en la adversidad. Todas aquellas personas que quieren hacer crecimiento personal y desean saber gestionar todos los acontecimientos de su vida para crecer con ellos.

Coaching e Inteligencia Emocional en el medio laboral (adaptado al sector)

Flexible

Cuando vamos a trabajar no podemos dejar las emociones en casa. De hecho en las relaciones laborales se pueden vivir situaciones complicadas donde convivan sentimientos propios y de otras personas: compañeros o jefes, clientes, proveedores… y esto requiere desarrollar intelligencia emocional. Y una exposición prolongada a situaciones emocionales complicadas puede originar cuadros de desgaste anímico (burn-out) si el profesional no tiene herramientas para afrontarlas. Este curso pretende conseguir que los profesionales mantengan su motivación y nivel de compromiso a lo largo del tiempo. Y mejorar su calidad de vida profesional y personal evitando situaciones de burn-out. Y los objetivos son: • Desarrollar la Inteligencia Emocional para gestionar las emociones propias y las del Otro. • Conocer las técnicas de Coaching por las que se establezcan "metas laborales y personales" que permitan al profesional sentir que crece cada día y disfrutar con su trabajo. • E incorporar esto en sus tareas diarias, desde mejoras en la comunicación con sí mismo y con los demás, introducir la creatividad en sus métodos de trabajo, aumentar el sentimiento de realización personal, etc. La Inteligencia Emocional es algo que debe experimentarse para poder interiorizarse. Se trata de un curso totalmente vivencial. Todo se hará a

través de dinámicas de experimentación y descubrimiento.

Motivación en Equipos de Trabajo

Flexible

La motivación es motor y acción en el equipo de trabajo. Es lo que hace que todos vengan a trabajar cada día con ilusión y deseando dar lo mejor de sí mismos. Y hay que desarrollarla y mantenerla diariamente. En este curso se mostrará de forma muy práctica como desarrollar y mantener los elementos que constituyen la Motivación en el equipo: • Cuidar la autoestima individual y grupal, del equipo • Renovación de la pasión a través de aprendizaje contínuo, innovación y creatividad, potenciar y aprovechar el talento interno, relación entre desempeño óptimo y placer… • Desarrollar el sentimiento de marca personal, marca grupal… Se trata de un curso totalmente vivencial.Todo se hará a través de dinámicas de experimentación y descubrimiento. El curso ofrecerá un espacio para mandos y trabajadores donde aprender y compartir para poder crear ese lugar de trabajo

donde todos crezcan y mantengan la ilusión a nivel profesional y personal.

Comunicación en Equipos de Trabajo

Flexible

Gran parte del éxito de un equipo se basa en que exista una buena comunicación. Y del mismo modo la principal causa de los conflictos y estrés se deben a problemas de comunicación. Con este curso se pretende profundizar en la importancia de la comunicación y aprender a manejar todas las situaciones cotidianas en equipos de trabajo. Y los objetivos a conseguir son: • Descubrir la comunicación como posibilidad de crecimiento en el grupo • Cuando la comunicación es un problema en el equipo: algunos síntomas. • Herramientas para una comunicación eficaz. • Abordaje de conflictos. • Algunos obstáculos en la comunicación, como manejarlos. • Buscando

reuniones de equipo eficaces. Se trata de un curso totalmente vivencial. Todo se hará a través de dinámicas de experimentación y descubrimiento.

Prevención y manejo del Estrés: Cómo evitar el Burn-Out

Flexible

Los cambios tan rápidos que se están dando en el mundo empresarial hacen que el estrés pueda aumentar y convertirse en el síndrome del quemado o “burn-out”. Y esto da lugar a una serie de síntomas mentales, emocionales, corporales y sociales que pueden afectar seriamente al equilibrio psicológico de la persona. Y este curso pretende conseguir que los profesionales puedan detectar qué elementos en el trabajo nos predisponen a quemarnos. Y nos hagan pasar de un nivel de estrés saludable al “burn-out”. Y evitar las consecuencias de este último como: absentismo, pérdida del rendimiento, insatisfacción laboral… Asimismo se darán las herramientas y habilidades necesarias para prevenir o el estrés y crear relaciones laborales más saludables. Y los objetivos generales: • Conocer las causas que pueden provocar estrés en el medio laboral y las consecuencias negativas que generan sobre la persona y su rendimiento laboral. • Reconocer nuestros estresores personales. • Tomar conciencia a nivel individual, de los indicadores personales del estrés. • Aprender herramientas y habilidades para prevenir o el estrés y crear relaciones laborales más saludables. • Facilitar la incorporación de las técnicas de relajación y control de estrés a la vida cotidiana de los participantes. Se trata de un curso totalmente vivencial,

además de teórico. Todo se hará a través de dinámicas de experimentación y descubrimiento.

Desarrolla tu Asertividad y conquista tu Libertad Personal

Flexible

La Asertividad es un modelo de relación interpersonal que produce relaciones de igualdad. Es una ACTITUD en la vida con la que nos permitimos expresar lo que sentimos, necesitamos y queremos a los demás, sin sentir culpabilidad y en cualquier entorno. Hay dos perfiles de baja Asertividad: el pasivo y el agresivo. • ¿Te cuesta expresar a los demás tu opinión, o tu desacuerdo con lo que se está diciendo?, ¿te condiciona el miedo al rechazo?... • ¿Necesitas quedar bien con todo el mundo? Y para las personas que tienden a la agresividad y exigencia: • ¿Prefieres la exigencia a la petición? ¿te cuesta pedir amablemente las cosas por miedo a un NO o a tener que negociar? ¿o por impaciencia? Si te ves reflejado en estas preguntas es porque te cuesta ser Asertivo. Se trata de un taller vivencial donde a través de dinámicas y teoría breve conseguirás: • Conocer qué es la Asertividad. Tipos. • Por qué es necesaria la Asertividad para tener una buena Autoestima y para tener relaciones de igualdad. Derechos Asertivos. • Cómo desarrollarla paso a paso: técnicas asertivas y habilidades de

comunicación para expresarla con seguridad. Lograrás ser una persona asertiva que expresa lo que siente, lo que quiere y lo que necesita al Otro. Y lo expresa con seguridad y tranquilidad: ni de forma sumisa ni agresiva.

Cuidarse para Cuidar: el Cuidado del Cuidador | Adios al Burn-Out

Flexible

La tarea de cuidar a Otros es muy importante y satisfactoria, tanto a nivel familiar como profesional. Sin embargo, es una tarea que puede producir un gran desgaste si no está bien enfocada y si la persona no tiene técnicas higiénicas de cuidado personal. Por ello debemos vigilar esas situaciones de malestar, estrés y ansiedad mantenida en el tiempo, y desarrollar estrategias de autocuidado a todos los niveles: físicos, emocionales, mentales y espirituales. Y así poder evitar que el estrés llegue a ser agudo y que finalmente desemboque en el “burn-out” (síndrome del quemado). Este curso pretende conseguir que los profesionales/familiares puedan detectar qué elementos nos predisponen a quemarnos y nos llevan de un nivel de estrés saludable al “burn-out”. Asimismo se darán las herramientas, habilidades y estrategias de autocuidado necesarias para prevenir el estrés y crear relaciones laborales/familiares más saludables. De esta forma evitaremos las consecuencias de este desgaste a nivel personal (somatizaciones diversas), y a nivel laboral como: absentismo, pérdida del rendimiento, insatisfacción laboral… Los objetivos a conseguir son: • Analizar las causas que pueden provocar situaciones de malestar y ansiedad mantenida llegando a desembocar en estrés agudo y las consecuencias a nivel personal y bajada del rendimiento laboral. • Aprender a identificar el estrés y las consecuencias negativas que puede generar sobre la persona el desgaste de acompañar y cuidar de otros enfermos. • Aprender a desarrollar estrategias y habilidades de auto-cuidado personales a nivel mental, emocional, corporal y espiritual. • Tomar conciencia de la importancia de saber dejarse cuidar. Se trata de un Taller Vivencial, donde a través de dinámicas, ejemplos y casos prácticos (basados en realidad) se anclarán los conocimientos en los participantes. CONTENIDOS DEL CURSO (Todo será a través de dinámicas y experimentación) 1. ¿Por qué se habla tanto de Cuidar al Cuidador/a? ¿De qué tengo que cuidarme? • Qué es el estrés. • Cómo prevenir el Estrés agudo y el Burn Out • Síntomas, consecuencias y causas. 2. Toma de conciencia: Cuidar y Ayudar • Creencias limitantes sobre Cuidar y Ayudar • ¿Quién cuida al Cuidador/a? • Por qué es tan importante el cuidado del Cuidador/a • Factores estresantes en los trabajos de “Cuidar”: o Comunicación interpersonal o Encuentro con la fragilidad ajena y la impotencia propia o Estrés y burn-out o La relación con el que sufre requiere competencias: profesionales, espirituales, emocionales y relacionales. 3. Cuidado del Cuidador/a en las 4 dimensiones. Síntomas a vigilar: • Físicos • Emocionales • Mentales • Espirituales 4. Técnicas de Cuidado del Cuidador en las 4 dimensiones para prevenir: • Estrés Emocional: o Manejo de las Emociones en el trabajo de Cuidar. o Los duelos del cuidador o Facilitadores Emocionales • Estrés Físico: o Cuidado del cuerpo. o Decálogo de control y manejo del estrés físico • Estrés Mental: o Revisión de Creencias Limitantes y distorsiones cognitivas en el cuidar. o Mejora de la comunicación con el entorno/ equipo de trabajo. o Resolución y manejo de conflictos. o Asertividad • Estrés Espiritual: o Duelo o Resiliencia: Dar sentido al sufrimiento y a la pérdida 5. Otras técnicas de Cuidado personal: • Autoestima, pensar bien, motivación. • Manejo de sentimientos asociados al Cuidado: culpa, frustración, impotencia… • Aprender a dejarse cuidar. Comunicar y pedir ayuda. DIRIGIDO A Personas cuidadoras sobrecargadas, aquellas a las que cuidar de forma prolongada a familiares les ha producido un impacto negativo en su vida cotidiana y en su salud. Aquellas personas cuidadoras que quieren afrontar la tarea de cuidar con mayor fortaleza emocional, a saber pedir ayuda, a atender sus propias necesidades y sobre todo, a prestar los cuidados sin comprometer su salud. Profesionales que “cuidan” a Otros en su tarea laboral y quieren aprender técnicas de autocuidado para evitar llegar al

burn-out. Trabajadores, mandos, jefes de equipo… del sector socio-sanitario que quieren ayudar y cuidar a las personas que forman sus equipos de trabajo.

Inteligencia Creativa en tiempos de crisis: Inteligencia Emocional y Creatividad

Flexible

Grandes empresas multinacionales como IBM reconocen que lo que más valoran en su personal es la Adaptabilidad y la Creatividad. Si una persona es creativa, es capaz de adaptarse a las situaciones en las que se encuentra y resolverlas. La Creatividad es una facultad intrínseca al ser humano. Algunas personas piensan que no tienen esa facultad, pero es porque sus barreras internas no les permiten acceder a ella. Este curso pretende que cada participante conozca su creatividad única y singular. Utilizaremos para ello la inteligencia emocional y las emociones como medio de transporte. Y los objetivos generales son: • Conocer cómo es el proceso de la creatividad. • Cómo descubrir tu creatividad singular: tu “elemento”. • Identificar las barreras que te impiden desarrollarla y eliminarlas: miedo, pensamientos, creencias limitantes, hábitos improductivos, sentido del ridículo… • Conocer los aliados de la creatividad y potenciarlos. • Conectar y disfrutar de tu propia creatividad. Comprobar sus beneficios. • Implantarla en el medio laboral, personal, de ocio... Este es un curso de inteligencia emocional, creatividad y salud ya que conectar con el potencial creativo produce estados de bienestar y felicidad en el ser humano. Se trata de una formación muy vivencial y dinámica. Todo el aprendizaje se hará a través de dinámicas creativas individuales y grupales, dentro y fuera del aula. Será racional, experimental e intuitivo... Todo un reto. CONTENIDOS DEL CURSO (Todo será a través de dinámicas y experimentación) 1. La Creatividad. o Imaginación, Creatividad e Innovación. o Qué es la Creatividad. ¿Soy creativo? o Relación entre Talentos naturales – Tendencia -Pasión - Creatividad o Estado interior individual y personal. o Conexión con mi yo auténtico y espiritualidad. o Infinitos tipos de Creatividad. o Inteligencia Emocional y Creatividad: las Emociones Creativas. o Experimentando los puntos anteriores 2. Barreras a tu Creatividad: o Creencias o Entorno: cultura, familia, red social o Vergüenza y Culpa o Exigencia y Perfeccionismo o Ansiedad o Desmotivación o Miedo o Experimentando los puntos anteriores 3. Aliados de tu Creatividad: o Emociones agradables o Entornos personales o Motivación. Pasión. Talentos o Facilitadores emocionales. o Provocar Serendipias o Experimentando los puntos anteriores 4. Tu Limitante Creativo. Expresión 5. Conexión con tu Potencial Creativo. Expresión. 6. Técnicas creativas aplicables al medio laboral. Autores inspiradores. Bibliografía. Metodología: • Vivencial de alto impacto, a través de dinámicas de inmersión emocional y sensorial. • El aprendizaje será principalmente experimental e intuitivo, no solo racional. • La interacción con el grupo será a distintos niveles: individual, en parejas, tríos, con la facilitadora... • Se utilizarán técnicas de expresión creativas: pintura, la arcilla, la música, movimiento, teatralización, escritura, voz, juegos… • La parte formativa se hará principalmente a través de medios audiovisuales: videos, películas, canciones. DIRIGIDO A Aquellos profesionales que por el medio en el que trabajan, ya sea enseñanza, hospitales, empresas, etc. necesitan la Creatividad como medio para renovarse, innovar, comunicar y adaptarse mejor al medio. Para profesores que quieren personalizar la educación y desarrollar el potencial creativo de sus alumnos. Lideres que necesitan la innovación y creatividad en sus equipos de trabajo. Emprendedores que quieren dedicarse a lo que les apasiona y motiva en la vida, y vivir de ello. Personas adultas que

quieren conocer y disfrutar su propia creatividad para mejorar su calidad de vida.

Inteligencia Emocional: Cómo manejar mis Emociones y las del Otro

Flexible

En los últimos 10 años la mayoría de las empresas ha reconocido la importancia del desarrollo de competencias emocionales en sus trabajadores. Y es que el ritmo de trabajo al que están funcionando las organizaciones hace que aparezcan situaciones tensas donde se disparan las emociones automaticamente. Y esto puede provocar respuestas negativas que afecten al clima laboral y a la relación con clientes, proveedores… Manejar emocionalmente situaciones tensas requiere entender y gestionar las emociones propias y las del Otro. Y para esto es necesario conocer las habilidades y técnicas propias de la Inteligencia Emocional. Los beneficios de ésto se observarán en la actitud individual y de los equipos, la motivación, la creatividad, la mejora en las relaciones grupales… y finalmente la mejora del rendimiento. Este curso pretende dotar a los participantes de estas habilidades y recursos que le permitan gestionar sus emociones en primer lugar, a la vez que se relaciona con las emociones del Otro, de forma ecológica y encontrando el ganar-ganar. Y estos son los objetivos: • Conocer la Inteligencia Emocional y las distintas competencias que la forman: autoconocimiento, autocontrol, automotivación, empatía y habilidades de relación. • Desarrollar el conocimiento emocional de uno mismo y de los demás para conseguir mejores relaciones y más satisfactorias. • Entrenarse en las técnicas y herramientas que permitan un desarrollo exitoso en la gestión emocional y en las relaciones inter-personales. Será un curso eminentemente

práctico donde los participantes experimentarán todo el conocimiento a través de dinámicas individuales, grupales, creativas…

Cómo superar un Duelo | Estrategias de Intervención en Duelo (Counselling)

Flexible

JUSTIFICACIÓN: ¿Cómo puedo ayudar a alguien que ha perdido a un ser querido o a mí mismo? ¿Cómo superar el dolor y la tristeza sin olvidar? Cualquier persona que esté en duelo necesita principalmente sentirse comprendida, y no enjuiciada, con todas sus emociones, sentimientos, pensamientos y conductas, por poco convencionales que sean. Necesita saber que no está enfermo ni se está volviendo loco. Que el duelo tiene un tiempo y unas manifestaciones, y ambos son distintos para cada persona. Nacemos sabiendo que la muerte forma parte de la vida. Sin embargo la comprensión que tenemos de ella es solo intelectual. No estamos preparados

emocionalmente para abordar la muerte de un ser querido. Ni para acompañar a alguien cercano que está pasando un duelo. Nos falta una cultura básica sobre lo que es el proceso de duelo y las herramientas para afrontarlo y acompañar. Y es que nadie puede escapar al dolor y sentimientos de aflicción que aparecen cuando perdemos a un ser querido. El dolor por la separación no se puede eliminar leyendo tratados sobre duelo. El dolor hay que pasarlo y entregarse a esa experiencia, que tanto miedo nos da. Lo que sí podemos hacer es enfocarlo con esperanza o sin ella. Comprender el duelo te permite saber lo que tienes que hacer y prepararte para ello. Por lo tanto, los objetivos que pretendo con este curso son éstos: • Extender una formación y cultura general sobre lo que es vivir un proceso de Duelo. Y saber cómo acompañar a personas cercanas en sus procesos. • Saber que SÍ hay una forma de afrontar el proceso donde el doliente puede hacer cosas para afrontarlo cada día de la mejor manera. Y eso le da esperanza. Y elimina la indefensión que algunas personas sienten en estos momentos. • Ayudar a la persona a superar un duelo actual o pasado. Se darán las pautas para que no se sienta perdida en este proceso. • Dar estrategias de intervención y herramientas a profesionales que ayudan y acompañan a clientes/pacientes que están procesos de Duelo. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL TALLER: • Identificar los elementos que caracterizan la vivencia del duelo. • Aprender actitudes y habilidades específicas para el acompañamiento eficaz a personas en situación de duelo. Y para superar un duelo propio. Se trata de un Taller Vivencial, donde: - La exploración será cognitiva, emocional, sensorial, a través de dinámicas de inmersión y creativas. - El descubrimiento será principalmente experimental e intuitivo, no solo racional. - La interacción con el grupo será a distintos niveles: individual, en parejas, tríos, con la facilitadora... - La parte formativa se hará principalmente a través de medios audiovisuales: videos, películas, canciones. - Se darán conceptos teóricos breves y muy dirigidos a los temas tratados. CONTENIDOS DEL CURSO (Todo será a través de dinámicas y experimentación) 1. Qué es el Duelo: a. Definición del proceso de Duelo b. Objetivos del proceso de Duelo c. Manifestaciones del Duelo: conductas, pensamientos, sensaciones físicas, reacciones sociales, reacciones a nivel espiritual. d. El Duelo no es una enfermedad. 2. ¿Qué es normal y qué no cuando se produce una situación de duelo? 3. Duelos no autorizados en el proceso de vida. a. Tipos especiales y características (suicidios, abortos, duelo anticipatorio, muerte súbita, divorcio, duelo migratorio…) 4. Las tareas del duelo y su acompañamiento. 5. Estoy en duelo: ¿Qué me ayuda y qué no? 6. Herramientas de Relación de Ayuda en Duelo. Actitudes y habilidades básicas : • Actitudes terapéuticas: Empatía, Aceptación Incondicional, Congruencia, Soporte y Autorregulación. • Habilidades básicas: o Vínculo y lenguaje no verbal o La escucha activa. o La respuesta en el diálogo de relación de ayuda: reformulación, devolución empática, validación, normalización. o La destreza de personalizar, la inmediatez, la confrontación y la relación de ayuda como proceso. o Otras: esperanza, avances, programar para la acción, autorrevelación, asertividad… o Ejemplos con casos reales. 7. El Modelo de Tareas de Worden: a. Factores que influyen en la elaboración del duelo. b. Creación del vínculo c. Aceptar la realidad de la pérdida d. Identificar y expresar sentimientos. Manejo de la rabia, la culpa, tristeza, ansiedad, impotencia, miedo, alegría… e. Ayudar a vivir sin el fallecido f. Reubicar emocionalmente al fallecido y seguir viviendo. 8. Rituales y comunicación en Duelo. 9. Ejemplos y casos prácticos. DIRIGIDO A A todas aquellas personas que están viviendo actualmente un duelo y les cuesta superarlo. A aquellas que quieren acompañar o apoyar a alguien cercano que está viviendo un duelo y no saben bien cómo hacerlo. Profesionales: terapeutas, psicólogos… que ayudan y acompañan a clientes/pacientes en sus procesos de Duelo. Todas aquellas personas que quieren

hacer crecimiento personal y desean saber manejar los duelos de su vida cotidiana.

Cómo superé mi Alcoholismo: Mi historia personal con las Adicciones

Flexible

En esta charla describo: * Cómo caí en la adicción del Alcohol. Circunstancias personales que hicieron que buscase un "anestésico" a mi realidad. * Cómo fue todo el proceso de ser Alcohólica durante años. Vivencias personales. * El accidente que hizo que mi familia supiese mi problema. * La petición de auxilio a mi familia. * El duro proceso para dejar la Adicción y la rehabilitación posterior: Superar la depresión que había debajo y Aprender a vivir de nuevo y empezar de cero. * Hoy, 14 años despues: soy Facilitadora de Empoderamiento Femenino y ayudo a mujeres a cerrar heridas del pasado, superar duelos, subir su autoestima y crear un nuevo

proyecto de vida que les ilusione.

Empoderamiento Femenino: Competencias personales para la Mujer de Hoy

Flexible

Programa para Empoderamiento Femenino Soy Facilitadora de Empoderamiento Femenino y me gusta abordar el crecimiento personal desde la perspectiva de las mujeres, ya que la mayoría de mis clientes son mujeres y eso me ha hecho especializarme en este tema. Por ello elaboro cursos con respuestas a los temas que les preocupan. Y los he impartido en centros de mujeres, asociaciones, colegios, congregaciones de religiosas, mujeres que ejercen prostitución, residencias, hospitales, empresas con plantilla especialmente femenina... Este Programa está formado por 4 pasos que hacen un recorrido necesario para crecer interiormente y lograr el Empoderamiento personal. Y están adaptados al momento presente, al papel actual de la mujer en la sociedad, en la familia, en el mundo laboral, en el mundo rural, etc. teniendo en cuenta las herencias familiares, culturales y sociales que las mujeres viven cada día. La temática pretende dar respuesta a necesidades reales y no están basados en utopías ni en ideas inalcanzables. Todo lo contrario, se harán ejercicios prácticos y veremos la forma de llevar todo lo aprendido al día a día de la mujer y adaptarlo a su entorno. Están colocados en el orden preciso para que la persona vaya avanzando y construyendo sobre lo avanzado. 01. Autoconocimiento, Empoderamiento y Éxito: Desarrolla las 4 dimensiones personales para el Éxito 02. Como superar las heridas emocionales del pasado y avanzar 03. Cuidado de la Autoestima en la práctica real. 04. Atrévete a brillar: conecta con tu Potencial Interior Los 4 temas pueden verse en una misma conferencia de unas 3 o 4 horas. También se puede impartir como un Programa de Empoderamiento que consta de 4 charlas donde se profundiza más en los temas.. Una última modalidad es impartir cada tema en formato taller de 1 día de duración para dar una formación más completa y donde las participantes se llevarán herramientas para implantar en su vida de forma

inmediata.

Experiencias

Formadora

Centro de Humanización de la Salud

2013 - Actual

Formadora y Coach experta en Mujeres - Empoderamiento Femenino

Dori Pecharromán

2014 - Actual

Formadora y Dinamizadora

Hartford

2013 - 2014

Técnico y Formadora

Telefonica Ingeniería de Seguridad

2005 - 2011

Técnico y Formadora

Mutua Universal

1999 - 2005

Técnico y Formadora

Sermepresa

1996 - 1999

Estudios

Máster en Intervención en Duelo

Centro de Humanización de la Salud

2014

Experta en Inteligencia Emocional

Olga Cañizares - MAS CONCIENCIA

2013

Master en Coaching Ejecutivo y Dirección de Equipos

Euroinnova

2012

Experta en Coaching Personal - Certif. ASESCO

E-Cubica

2011

Licenciada en Físicas

Universidad Complutense de Madrid

1993

Artículos

El objetivo del duelo no es olvidar: es amar de otra manera

El Duelo es una de las experiencias cumbre de sufrimiento en el ser humano. Es algo que nadie quiere vivir pero que en algún momento de la vida debemos afrontar. Porque el Duelo duele… y duele mucho. El objetivo del Duelo no es olvidar Nada más lejos de la realidad. Es imposible olvidar a alguien que ha sido importante en tu vida y a quien has amado. El objetivo del proceso de elaboración de un Duelo es encontrar una nueva relación con tu ser querido fuera de lo sensorial y de lo físico. Se trata de aprender a relacionarte y a amar de otra manera a esa persona.

https://doripecharroman.com/objetivo-duelo/

La crisis de la madurez y el proyecto de vida

La Crisis de la Madurez es uno de esos momentos donde te asalta la tristeza, el vacío y la soledad sin saber por qué. Repentinamente tu vida parece perder sentido y te das cuenta de que te has pasado muchos años cumpliendo normas y expectativas de los demás. Y de pronto te encuentras con un vacío que no se llena con nada y la sensación de no pertenecer a este mundo. ¿Te suena?

https://doripecharroman.com/crisis-madurez/

Las mujeres auténticas son vulnerables

Vivimos en una sociedad que continuamente nos da mensajes para ser invulnerables. Para no empaparnos de lo que sentimos por miedo a ser débiles. Algunos ejemplos: No tengas Miedo, Conoce los secretos para ser mentalmente indestructible, Sé fuerte para avanzar, la Muerte es algo normal, los 4 hábitos de los triunfadores… Pero las mujeres auténticas son vulnerables. Porque Vulnerabilidad no es Debilidad. Es todo lo contrario.

https://doripecharroman.com/mujeres-autenticas-y-vulnerables/

La falta de Autoestima en la mujer y cómo superarlo

La triste realidad es que las mujeres maduras de hoy no tienen Autoestima. Nadie les ha enseñado a valorarse y a quererse a sí mismas. El mundo está lleno de mujeres maravillosas que sufren en silencio por sentir que no valen nada y que necesitan a los demás para ser alguien. Su falta de Autoestima las tiene atrapadas en relaciones familiares, de pareja que soportan porque creen que no merecen nada mejor.

https://doripecharroman.com/falta-de-autoestima-mujer/

Ejercicios corporales para sanar las heridas emocionales

El cuidado del cuerpo es vital en los procesos de crecimiento personal. Porque cualquier cambio interior debe darse en las 4 dimensiones (mental, emocional, espiritual y corporal) para anclarse bien. Trabajando las heridas con mujeres he comprobado cómo mejoran más rápido haciendo deporte, bailando, andando en la montaña… Porque aparecen automáticamente pensamientos más positivos y se facilita la regulación emocional. ¿Quieres saber cuáles son los ejercicios corporales adecuados para sanar cada una de las 5 heridas?

https://doripecharroman.com/ejercicios-corporales-sanar-las-5-heridas-emocionales/

Mi historia de superación: Alcoholismo Femenino

Lo más difícil que he hecho en la vida ha sido salir del Alcoholismo. Ni licenciaturas, mi masters, ni vivir en el extranjero… nada comparable a salir de ese infierno. Porque vivir el vértigo y la ansiedad infinita por necesitar otra dosis es algo indescriptible. El Alcoholismo no es un vicio. Es el atajo que yo tomé, al igual que muchas personas, para relajarme y disminuir el sufrimiento interior. Una solución equivocada, porque nadie elige libremente ser alcohólico. En este artículo cuento todo lo que había detrás de mi Adicción y como conseguí superarla.

https://doripecharroman.com/como-supere-mi-alcoholismo/

Perfil en Mentes a la Carta

https://www.mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/dori