0.0

Comentarios (0)

Ana María Carrizosa De Narváez

Barranquilla, Colombia
Conferencista | Capacitador | Panelista | Consultor

País de residencia: Colombia

Nacionalidad: Colombia

Idiomas: Español, Inglés, Polaco

Áreas de conocimiento

Sanación de heridas de la infancia, Salud Emocional, Libertad y sanación de la Interioridad, Psicoterapia, Sistemas Familiares Internos, Liderazgo Personal, IFS (Internal Family Systems), TIST Trauma Informed Therapy, Sanación Interior, Comunicación, Salud mental, Co-Regulación, Pareja, Codependencia, La Salud Mental desde una mirada compasiva sin patologías, Compasión para los procesos adictivos, Desprendimiento emocional: “Vive y deja vivir”, Sólo el amor sana, Recuperación del yo auténtico, Cómo liderar mis respuestas sin sucumbir a mis reacciones.

Descripción del perfil

Terapeuta Certificada en TIST (Trauma Informed Stabilization Treatment) nivel 4. IFS (Internal Family Systems) level 3 certified practitioner. Consulta individual y de pareja. Psicodramatista Clínica. Comunicóloga, Magister. • Cursos Virtuales y presenciales: liderazgo personal. Sanación interior. Sesiones grupales de psicodrama para equipos o grupos terapéuticos. Compasión en los procesos adictivos. Sistemas de familia interna. • Especializada en Trauma complejo, Co-regulación, sanación de heridas no resueltas, comunicación valiente. • Especializada en Codependencia, en terapia individual y de pareja. • Miembro de la Red de Facilitadores Terapeuticos de Caribe • Conferencias, Talleres y Cursos en temas de Sistemas Familiares Internos, Comunicación Valiente, Liderazgo personal, Compasión en las Dinámicas Adictivas,

Conferencias, Cursos o Talleres

Por qué rayos siempre hago lo mismo

Sin especificar

Lo que nos sirvió para sobrevivir no necesariamente nos sirve para vivir de manera serena y abierta en el presente. El pasado no es simplemente un dolor o una alegría que llevamos con nosotros, son aprendizajes que se convierten en Programaciones Emocionales Inconscientes para la felicidad, con las que "siempre hacemos lo mismo", repetimos patrones rígidos y caóticos de manera automática que no nos dejan liderar nuestra vida con libertad. Delegamos en lo externo el alivio de nuestras carencias en necesidades como la seguridad, el aprecio y la estima, el poder y el control. Somos nosotros quienes podemos comprender cómo nos construimos, para tomar distancia de todo lo que no somos y RECUPERAR NUESTRO YO AUTÉNTICO, haciéndonos responsables de nuestro propio cuidado. Sabernos cuidar y hacernos cargo de nuestras carencias es especialmente importante cuando tenemos a otros a nuestro cargo, en el caso de ser padres de familia, educadores, o cuando queremos que nuestros fantasmas del pasado no empañen nuestras relaciones interpersonales, en el trabajo o

en la vida familiar y de pareja.

Por qué rayos siempre pongo las necesidades de los demás por encima de las mías

Sin especificar

Hay un olvido de uno mismo que no es virtud sino enfermedad afectiva. Una soledad insoportable que se trata de llenar con los demás. Una incapacidad para sobrellevar las pérdidas. Una forma automática de sentir, percibir, interpretar y reaccionar que no es innata, que constituye una PROGRAMACIÓN EMOCIONAL INCONSCIENTE PARA LA FELICIDAD construida para mantener exiliado un dolor no procesado. Las defensas de este tipo puede que alivien el dolor o compensen por las carencias, pero inhabilitan el yo. Gobiernan nuestra vida instaladas en nuestra IDENTIDAD. No hay que cargar con eso. Se puede conocer profundamente nuestro sistema interno de defensas, distanciarnos de él y recuperar nuestro yo auténtico. Este tema tiene como objetivo eso, recuperar el yo auténtico detrás de una soledad abrumadora que se trata de enfrentar con la dependencia emocional. La persona aprenderá cómo es esta anatomía de su falso yo, como trabajar con ella, distanciarse, desprenderse y recuperar algo que ya está dentro pero de lo cual tuvo que desconectarse para sobrevivir a un

ambiente vincular determinado.

Compasión en las dinámicas adictivas

Sin especificar

Generalmente el tratamiento de las adicciones se hace desde el juicio y la toma de conciencia de "lo mal que me hacen". Pero el cerebro está hecho para que sobrevivamos, no para destruirnos. Nuestras cualidades toman proporciones extremas y se convierten en dinámicas adictivas que enfrentan en nuestro lugar, algo de lo que no hemos podido hacernos cargo. Desde la compasión y la curiosidad, podemos descubrir cuál es ese rol positivo que desempeñan en nuestro interior, para hacernos cargo y que puedan recuperar sus dones y proporciones originales. El juicio, el rechazo y el combate, sólo dividen a la persona aún más consigo misma, y fortalecen las

dinámicas adictivas internas, definidas como polarizaciones entre partes que ofrecen "soluciones" opuestas.

Introducción a Sistemas Familiares Internos

De 1 Hora a 2 Horas

El modelo de IFS Sistemas Familiares Internas nos ayuda a dar respuestas nuevas a conflictos viejos.

Experiencias

Terapia de pareja

Intimacy from the Inside Out (IFS aplicado a parejas)

2022 - Actual

Consulta Individual

Internal Family Systems

2016 - Actual

Terapeuta certificada en TIST (trauma y disociación)

Academy of Therapy Wisdom

2019 - Actual

Terapeuta IFS y TIST

Independiente

2000 - Actual

Conferencista y Tallerista

Independiente

2002 - Actual

Traductora oficial Inglés-Español-Inglés y Polaco-Español

Independiente

1993 - Actual

Estudios

Terapeuta Certificada en TIST (modelo especial para trauma y disociación)

Academy of Therapy Wisdom

2022

Abordaje Integral en el consumo de Substancias Psicoactivas

Sena

2019

Atención Básica a personas con consumo de sustancias psicoactivas

SENA

2020

Terapeuta de Sistemas Familiares Internos

IFS Institute Nivel 1 y 2

2016

Terapeuta TIST Trauma Informed Stabilization Treatment

Academy of Therapy Wisdom

2021

Acciones para la Prevención en Salud Mental

Sena

2019

Experta en Teatro Terapeutico

IASE

2020

El Psicodrama: Técnicas para la Intervención Individual

Universidad del Norte

2016

Mindfulness Based Psychotherapist

Mindsight Institute

2016

Attached at the Heart Parent Educator

Attachment Parenting International

2013

Máster

St. John's University

2006

Licenciada en Ciencias de la Comunicación

Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla

1996

Artículos

Sistemas de Familia Interna

Podcast

https://www.podpage.com/abundancia-yes-1/ana-maria-carrizosa-desbloqueando-el-bienestar-con-sistemas-internos-familiares/

Perfil en Mentes a la Carta

https://mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/ana-maria-carrizosa