



CURSO EN
NEUROCIENCIA DEL TRAUMA
Y LA RESILIENCIA
2026

COMPRENDER EL TRAUMA · FORTALECER LA RESILIENCIA
· TRANSFORMAR LA VIDA PERSONAL Y COLECTIVA





INTRODUCCIÓN

Este documento está pensado para las personas que desean comprender en profundidad el enfoque, la estructura y la experiencia formativa del Curso de Neurociencia del Trauma y la Resiliencia.

No es solo un programa académico. Es un proceso diseñado con cuidado para acompañar a personas, comunidades y profesionales que buscan comprender el impacto del trauma desde la neurociencia y construir caminos reales de sanidad, resiliencia y transformación personal y colectiva.

Desde la experiencia de A Breeze of Hope (ABH), organización liderada por sobrevivientes con más de dos décadas de trabajo en contextos de violencia sexual, sabemos que la violencia no se sostiene únicamente por decisiones individuales. Se perpetúa por impactos neurobiológicos, relacionales y sociales del trauma no resuelto. Comprender estos procesos es clave para romper ciclos de violencia y promover justicia y bienestar sostenibles.

UN ENFOQUE INFORMADO EN TRAUMA

Todo el diseño del curso se fundamenta en un enfoque informado en trauma, entendido como un marco académico que reconoce el impacto profundo del trauma en las personas y orienta la práctica hacia la seguridad, la dignidad y la no revictimización. Este enfoque integra el conocimiento sobre cómo el trauma influye en los procesos de aprendizaje, las respuestas emocionales y las relaciones.

El curso promueve la elección consciente, el respeto por los ritmos individuales y el autocuidado, sin partir de una lógica de corrección o “reparación” de las personas. Su objetivo es entregar herramientas conceptuales y prácticas para el trabajo ético y sensible con personas sobrevivientes, fortaleciendo procesos de acompañamiento seguros y respetuosos.



¿CÓMO FUNCIONA EL CURSO POR DENTRO?

El curso se desarrolla a lo largo de seis meses, con un ritmo progresivo diseñado para respetar los tiempos del sistema nervioso y favorecer una integración sostenible de los contenidos.

Cada participante contará con dos materiales centrales de acompañamiento:

- Un manual de práctica, con actividades y ejercicios cotidianos para aplicar las teorías trabajadas y favorecer la integración personal y profesional.
- Un manual teórico, que reúne los marcos conceptuales, investigaciones y referencias que fundamentan el enfoque del curso.

Cada semana el proceso formativo combina:

- Sesiones formativas en vivo.
- Espacios de reflexión guiada.
- Herramientas prácticas para la vida cotidiana.
- Materiales teóricos y de integración

ESTRUCTURA DEL APRENDIZAJE

El aprendizaje se organiza en dos grandes ejes formativos, atravesados por ocho pilares prácticos que acompañan todo el proceso.



Eje 1 • Comprender y regular el sistema nervioso

Este eje introduce los fundamentos neurocientíficos para comprender cómo el trauma impacta el cuerpo, el cerebro y el sistema nervioso.

- Plataforma para la gestión consciente del sistema nervioso.
- Teoría del apego.
- Teoría polivagal.
- Sistema de estrés y defensa ante amenazas.
- La mente como sistema: multiplicidad y partes internas (IFS)

El foco está en desarrollar comprensión, lenguaje y herramientas para relacionarse con las respuestas de supervivencia de manera consciente y compasiva.



Eje 2 • Macroestrategias para la sanidad del trauma

Este eje traduce la comprensión neurocientífica en estrategias integrales de sanidad, aplicables a la vida personal, profesional y comunitaria.

- Integración de la disociación.
- Comunidades sanadoras y terapia relacional.
- Aplicación práctica de la neurociencia para la regulación.
- Desarrollo de una espiritualidad auténtica

El énfasis está en procesos sostenibles, respetuosos del ritmo de cada persona.



CONTENIDOS DE LOS MARCOS TEÓRICOS

Introducción al mundo del trauma y la sanidad desde la perspectiva de una activista.

- La aventura de la vida y cómo la violencia nos asalta esa aventura de vivir .
- Conociendo a nuestro sistema nervioso para entender el impacto que los eventos violentos tienen en nuestra vida.
- Conociendo el sistema nervioso para entender su gran potencial para la resiliencia y sanidad .
- Aprendiendo a ser resilientes e inquebrantables para reinventar nuestro proyecto de vida.
- Transformado nuestro mundo interior y las cinco etapas del viaje de estar reinventando nuestro proyecto de vida .
- Aprendiendo a desarrollar la gratitud y compasión con nosotras/os mismas/os para aprender a reflejarlas y ser más efectivas en nuestro trabajo de advocacy y transformación social.

CONTENIDOS DE LOS TRABAJOS PRÁCTICOS GENERADORES DE CAMBIO “LOS OCHO PILARES TRANSVERSALES DEL CURSO”

A lo largo de todo el programa se trabajan ocho pilares fundamentales:

- Nutrición y salud digestiva.
- Movimiento corporal diario.
- Sueño reparador y ritmos circadianos.
- Relaciones humanas saludables.
- Conexión con la naturaleza (ecoterapia).
- Estructura consciente del día.
- Relación saludable con el trabajo.
- Espiritualidad y sentido de vida.

Estos pilares no se presentan como exigencias, sino como invitaciones informadas en trauma para volver la vida cotidiana un espacio más seguro y habitable.

EQUIPO FORMADOR

El curso es facilitado por un equipo internacional con décadas de experiencia en neurociencia, trauma, desarrollo humano, educación y derechos humanos:



Dr. José Miguel De Angulo – Médico cirujano, Magíster en Salud Pública (Johns Hopkins), investigador en neurodesarrollo y violencia



Luz Stella Losada de De Angulo – Educadora, consultora internacional en salud comunitaria, especialista en trauma y sanidad



Brisa De Angulo – Abogada, psicóloga con especialización en Neuropsicología, activista en derechos humanos, fundadora de FUBE y ABreeze of Hope

¿QUÉ SUELEN LLEVARSE LAS PERSONAS QUE COMPLETAN EL CURSO?

Las personas que atraviesan este proceso suelen reportar:

- Mayor comprensión de sus respuestas corporales y emocionales.
- Menos culpa y más autocompasión.
- Más capacidad de pausa y regulación.
- Herramientas aplicables a su vida personal y profesional.
- Una mirada más clara sobre la relación entre trauma, violencia y transformación social.

Los cambios no son instantáneos ni uniformes, pero sí posibles, sostenibles y profundamente humanos.



INVERSIÓN Y OPCIONES DE PAGO

Latinoamérica y Caribe: 250 USD + envío de materiales

Estados Unidos, Canadá y Europa: 400 USD + envío de materiales

Opciones de pago: total, trimestral o mensual.

INFORMACIÓN PRÁCTICA

- Duración: 6 meses
- Modalidad: 100 % virtual
- Idioma: Español
- Inicio: 24 de marzo (Master Class gratuita)
- Horarios: Martes y jueves · 17h00–19h00 (GMT -5 / Hora Nueva York)

INSCRIPCIÓN Y CONTACTO

👉 Formulario de inscripción:
<https://forms.gle/kk2YgQoB8W7PDztm6>
Contacto: Claudia Montes
📱 WhatsApp: +504 9835-0833
✉️ claudia@abreezeofhope.org

LA SANIDAD OCURRE CUANDO EL CONOCIMIENTO SE VUELVE EXPERIENCIA, Y LA EXPERIENCIA COMIENZA A TRANSFORMAR LA VIDA DIARIA.