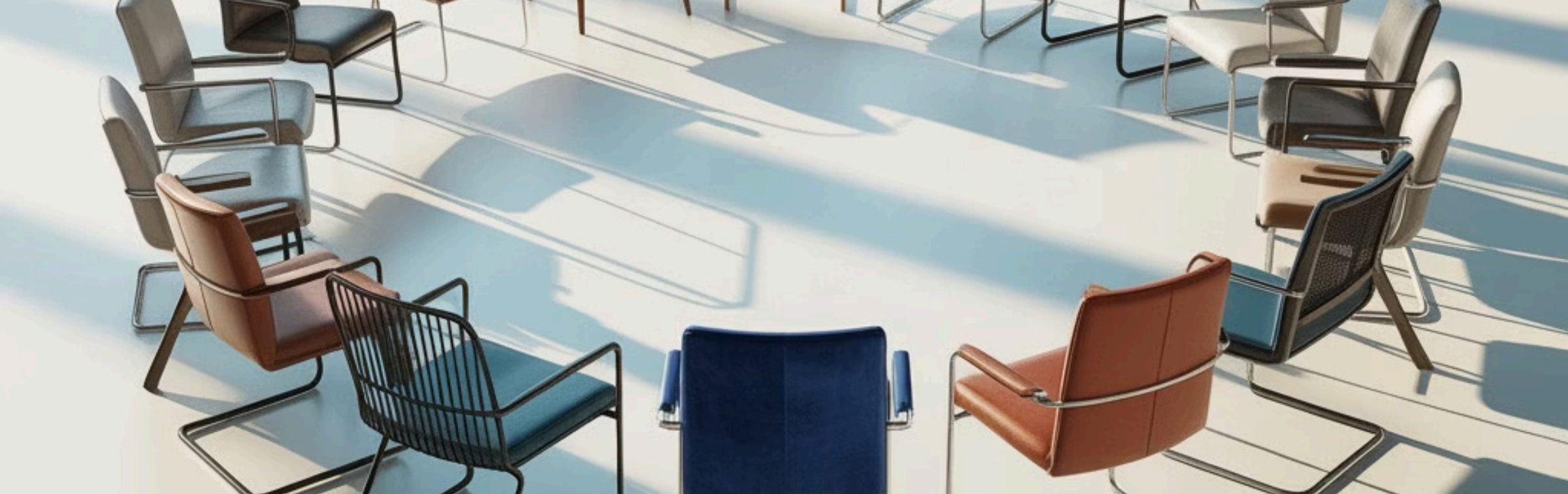




Grupo Terapéutico

¿En qué consiste este grupo de terapia?

Un grupo terapéutico es un espacio un espacio seguro, cuidado y guiado por psicoterapeutas con experiencia en psicoterapia grupal, donde las personas se reúnen para comprenderse mejor, pero también para **entender cómo se relacionan con los demás**. Y es que gran parte de lo que sentimos y de lo que nos duele tiene que ver con nuestras relaciones: cómo nos comunicamos, cómo nos vinculamos, cómo pedimos ayuda, cómo ponemos límites, cómo nos vemos a través de otros.



Somos **relacionales**. Necesitamos miradas que nos acompañen, voces que nos entiendan y vínculos que nos sostengan. Por eso el trabajo en grupo es tan valioso: permite descubrir nuevas formas de estar con uno mismo y con los demás, en un entorno seguro donde compartir, escucharse y conectar se vuelve una experiencia transformadora.

Al participar en un grupo terapéutico, no solo se favorece el autoconocimiento; también se amplían nuestras capacidades para relacionarnos, comunicarnos y construir lazos más sanos. **Y cuando uno se conoce mejor, puede afrontar la vida con más recursos, más claridad y menos sufrimiento.**



En este grupo puedes...

1

Observarte en relación con otras personas en tiempo real.

2

Experimentar nuevas maneras de expresarte, de poner límites, pedir, mostrarte, etc..

3

Recibir devoluciones que te ayudan a entender cómo impactas en los demás y cómo los demás te perciben.

4

Vivir experiencias reparadoras, practicando formas de vincularte más auténticas, seguras y satisfactorias.

¿Cómo es nuestra forma de trabajar?

PRESENCIA RESPETUOSA, RITMO PROCESUAL

Psicoterapia de grupo psicodinámica

Nos centramos en lo que ocurre en el "aquí y ahora" del grupo, explorando cómo nuestras experiencias pasadas, creencias y emociones influyen en la manera en que nos relacionamos.

Psicodrama

Además de la palabra, usamos la acción, el movimiento y la dramatización para dar forma a lo que cuesta expresar, explorar emociones y abrir posibilidades de cambio.

Las sesiones no siguen un guion prefijado. No es una formación ni un taller. En las sesiones se tratarán los temas que surjan de las necesidades de cada persona y del grupo en su totalidad. Y así el grupo irá construyendo aquello que necesita, con la facilitación de las psicoterapeutas. Cada persona decidirá cómo quiere que sea su participación, pudiendo expresar lo que quiera, y callar lo que no quiera expresar, respetando tu ritmo y tus necesidades.

Las psicoterapeutas facilitaremos el proceso, cuidando la seguridad emocional y ayudando a que cada experiencia sea una oportunidad de comprensión y crecimiento.

¿Es para mí este grupo?

Este grupo está pensado para personas que están o han estado en terapia individual y quieren:



Profundizar en su trabajo personal desde la perspectiva relacional, poniendo el foco en la relación con otras personas.



Comprender mejor cómo se vinculan y cómo son percibidas por los demás.



Explorar patrones que dificultan su capacidad de conexión.



Practicar nuevas formas de comunicarse y relacionarse en un entorno seguro.

¿Qué puedes esperar?



Un espacio de confianza y confidencialidad, donde puedes ser tú misma/o.



Un ritmo adaptado: te incorporas cuando haya plaza y puedes permanecer el tiempo que necesites.



Sesiones de 2h, cada 15 días.



Grupo reducido para favorecer la participación.

Facilitado por **Tere Andrés** y **Laura García Galean**, psicoterapeutas con amplia experiencia en conducción de grupos.



Información práctica

- **Modalidad:**

presencial en Madrid
(zona norte).

- **Frecuencia:**

quincenal

- **Duración:**

2h

- **HORARIO:**

JUEVES DE 14 A 16H

- **Plazas:**

grupo reducido.

- **Precio:**

60 euros/ sesión

Incorporación: Contacto telefónico. Abierta mientras haya plazas.

Próximos pasos

Si quieres más información o tienes dudas sobre si este grupo es para ti, contáctanos:

📱 Tlf/ WhatsApp: 686349928 (Tere) 637985544 (Laura)

✉ Email: psicoterapiaintegralmadrid@gmail.com

Laura García



Tere Andrés



"En el grupo encontramos el reflejo de lo que somos... y la oportunidad de descubrir quién más podemos ser."