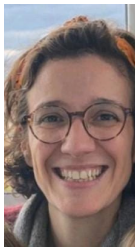
TERAPIA de GRUPO

Un espacio seguro para explorar tus relaciones



LAURA GARCÍA GALEÁN

TERE ANDRÉS MASCUÑANA

INICIO 24 septiembre

Encuentros quincenales
JUEVES
14h a 1530h

C/ Sangenjo 24.
Tfno 686349928 - 63798554

www.centropsicoterapiaintegral.com

Un espacio seguro para explorar tus relaciones

Hay cosas que sabemos de nosotras/os mismas/os.
Las hemos pensado, comprendido, quizá trabajado durante tiempo en terapia individual.

Y, sin embargo, **cuando entramos en relación, algo vuelve a suceder**.

Nos cuesta pedir.

Nos protegemos demasiado.

Cedemos para no perder al otro.

Nos sentimos fuera.

Tememos mostrarnos.

Nos cuesta poner límites.

Necesitamos agradar o sentimos que tenemos que poder con todo.

Porque una cosa es comprender cómo nos relacionamos y otra poder **observarlo mientras está sucediendo**.

Ahí aparece una de las posibilidades más valiosas de la terapia de grupo.

Lo que ocurre entre nosotros también puede transformarnos

Un grupo terapéutico es un pequeño espacio relacional.

En él aparecen, poco a poco, nuestras maneras habituales de acercarnos, alejarnos, protegernos, confiar, ocupar espacio, callar, pedir, cuidar o dejarnos cuidar.

Y podemos empezar a mirarlas de otra manera.

No solo hablando de lo que nos sucede fuera, sino **experimentando dentro del propio grupo otras formas posibles de estar con los demás**.

Poder mostrarnos y comprobar qué ocurre.

Poner un límite sin que el vínculo desaparezca.

Expresar enfado y seguir perteneciendo.

Pedir algo que necesitamos.

Dejarnos ver en nuestra vulnerabilidad.

Escuchar cómo nuestra manera de estar impacta en otras personas.

El grupo puede convertirse así en un lugar donde **comprender, experimentar y reparar**.

Un espacio suficientemente seguro para ensayar algo diferente.

En una sesion de terapia de grupo vamos explorar en el aqui y ahora.

¿Para quién puede ser este grupo?

Está especialmente pensado para personas que **están o han estado en un proceso de terapia individual** y quieren profundizar en su manera de relacionarse.

Puede ser un buen momento para incorporarte si sientes que algunas dificultades se repiten en tus relaciones; si comprendes muchas cosas sobre ti pero te resulta difícil transformarlas cuando estás con otros;

si quieres aprender a poner límites, expresarte o pedir de otra manera;

si tiendes a protegerte, adaptarte o alejarte cuando algo te importa;

o si quieres explorar cómo construyes intimidad, confianza y pertenencia.

No hace falta llegar con un problema concreto que resolver. Es un espacio para ti, con otras personas, que te permite conocerte y explorar de otra manera.

La propia experiencia de estar con otros será el material de trabajo.

¿Cómo trabajamos?

Trabajamos desde una **perspectiva psicodinámica y relacional**, incorporando también herramientas del **psicodrama y el trabajo corporal**.

Prestamos especial atención a lo que sucede en el aquí y ahora del grupo: lo que sentimos, lo que hacemos, lo que evitamos, lo que despertamos en los demás y lo que los demás despiertan en nosotros.

Además de la palabra, podemos utilizar el movimiento, la acción o la dramatización cuando ayudan a acercarnos a experiencias que no siempre son fáciles de expresar hablando.

No es un curso,

ni un taller

y no existe un programa de temas prefijado.

El proceso se va construyendo a partir de las necesidades de cada persona y de aquello que va emergiendo en el grupo.

Cada participante decide hasta dónde quiere mostrarse y qué necesita reservarse.

Nosotras acompañamos y facilitamos ese proceso, cuidando especialmente el encuadre, la confidencialidad y la seguridad emocional.

Un grupo que continúa

Este grupo comenzó su recorrido el curso pasado.

En septiembre abrimos una nueva etapa y **algunas plazas para nuevas incorporaciones**.

Esto permite entrar en un grupo que ya conoce la experiencia de trabajar conjuntamente y que, al mismo tiempo, vuelve a abrirse a nuevos vínculos, nuevas historias y nuevas formas de encuentro.

Antes de incorporarte hablaremos contigo para conocernos, explicarte cómo funciona el grupo y valorar juntas si este espacio puede ser adecuado para ti en este momento.

INFORMACION PRACTICA

Inicio: 1 de octubre
Frecuencia: jueves quincenales
Horario: 14:00–15:30 h
Modalidad: presencial
Lugar: C/ Sangenjo 24 · Madrid
Grupo reducido

Facilitamos

Tere Andrés Mascuñana
Psicoterapeuta

Laura García Galeán
Psicoterapeuta

PRECIO.- 60 euros - sesión

Si eres psicóloga/o o psicoterapeuta y estás pensando en una persona a la que este espacio podría ayudar, puedes contactar con nosotras para valorar conjuntamente la posible derivación.

Dias de Grupo

OCTUBRE
1 GRUPO
15 GRUPO
29 GRUPO

NOVIEMBRE
12 GRUPO
26 GRUPO

DICIEMBRE
10 GRUPO

ENERO
14 GRUPO
28 GRUPO

Continua resto del curso....

Información e incorporación
Tere · 686 349 928
Laura · 637 985 544

Llamanos o escribenos y hablamos...

www.centropsicoterapiaintegral.com

Hay cosas de nosotros que solo podemos descubrir cuando alguien está al otro lado.