

“El grupo gestáltico es una forma de establecer una adecuada relación humana, que se obtiene con la comunicación abierta entre los participantes, la honestidad, la toma de conciencia y la responsabilidad, prestando atención a las emociones que emergen en cada miembro del grupo”. Paco Peñarubia.

## **EN'CONTRASTE**

Adela y Yose somos compañeras de MAYAM, realizamos terapia individual desde hace varios años. Nos dimos cuenta de la importancia del grupo en lo terapéutico, por lo que decidimos crear EN'CONTRASTE, un espacio en donde poder compartir lo que vive cada unx en su esfera más allá de lo individual, pudiendo expresar lo que nos surge en la vida, ya sean las dificultades como las alegrías, para beneficiarse del apoyo mutuo. En el grupo nos vamos dando cuenta de nuestra manera de relacionarnos, pudiendo ver nuestras dificultades y fortalezas y, observándonos a nosotrxs, vemos cuáles son nuestros patrones para poder actualizarlos de una manera más sana.

Consideramos que el grupo gestáltico facilita la profundización de lo personal a través del apoyo del otrx, a dejarse apoyar y a sentir profundamente que somos muy parecidos y nos mueve la misma necesidad de ser felices y de poder desplegar toda nuestra esencia.

### **DÍAS:**

4 y 18 de diciembre de 2018.

8 y 22 de enero de 2019.

5 y 19 de febrero de 2019.

5 y 26 de marzo de 2019.

9 y 23 de abril de 2019.

Martes de 17:30 a 21:00 horas.

Lugar: Mayam Espacio de Terapia (Soho Málaga Centro).

### **DESTINATARIXS.**

Buscadorxs con ganas de compartir y aprender en grupo y de las personas, aquello que se mueve en la esfera de lo personal.

No es necesario haber realizado terapia anteriormente.

Se realizará una entrevista personal a los interesadxs.

### **METODOLOGÍA.**

El trabajo será vivencial, utilizando las herramientas propias de la psicología humanista, PNL, terapia Gestalt, terapia corporal, teatro, etc.

El trabajo será grupal, teniendo momentos personales y de compartir con lxs demás.

La finalidad será ampliar la conciencia de cada unx, atendiendo tanto a aquello que nos ayuda en nuestra vida, como a lo que nos impide crecer.

Lo importante será el proceso, el desarrollo e integración de herramientas personales, para poder llevarlas a nuestra vida.

## **PROGRAMA DE "EN ´CONTRASTE".**

**Taller 1. Las necesidades.** Indagaremos sobre cuáles son mis necesidades, cómo me relaciono con ellas, si las satisfago o las interrumpo y las consecuencias de esto en mis relaciones y en mi bienestar.

**Taller 2. La escucha.** Qué tipo de escuchas hay, cómo es la mía, cómo me interfiere lo que siento, lo que pienso y mi forma de ver la vida en la escucha y en la relación con los demás.

**Taller 3 y 4. Mis automáticos.** Cuáles son los principales mecanismos de defensas, los patrones de conducta que se repiten en mi vida y para qué me sirven.

**Taller 5 y 6. Familia y niñx interior.** Cómo es mi familia de origen y cómo es la creada, que lugar ocupó y que rol desempeñó. Que quiero rescatar de mi niñx interior.

**Taller 7. Creatividad.** Disfrutaremos de nuestra expresión artística con el objetivo de explorar la libertad, alejándonos de la finalidad estética y los juicios. Trabajaremos con distintos materiales y herramientas artísticas, potenciando así estas cualidades ocultas en nosotrxs.

**Taller 8. Límites.** Tipos de límites, los impedimentos para decir que no. Realizaremos dinámicas para conectar con mi fuerza desde mi emoción y desde mi cuerpo y así establecer límites sanos.

**Taller 9. Guión de vida.** Revisión de las distintas etapas de mi vida, que cosas se han ido repitiendo, qué cosas he cambiado, cuáles han sido mis aprendizajes. Con todo esto, hacia dónde quiero enfocar mi futuro, mis metas, mis proyectos.

**Taller 10. Cierre grupal.** "La despedida" que nos lleva a cómo han sido las despedidas en mi vida, cómo las gestiono. Qué cosas han cambiado en mi manera de relacionarme, cómo vine y cómo me voy y proyectos de futuro.

### **PRECIOS.**

El precio será de 60 euros mensuales, teniendo que abonar una matrícula de 60 euros para reserva de plaza, que se recuperará al finalizar el taller del último mes.

## **QUIENES IMPARTEN EN ´CONTRASTE.**

### **Adela Garcia Molina.**

Psicóloga colegiada AO-07517

Terapeuta Gestalt por la Escuela Malagueña de Terapia Gestalt "La Mar".

Máster PNL y Advanced Coach por el Instituto español de PNL.

Formada en el Programa SAT (Psicología de los eneatis).

Postgrado en Abordaje Terapéutico de la Sexualidad (C.E.A.T.S.) impartido por Albert Rams.

Formación en Bioenergética Corporal y actualmente cursando Terapia Corporal Integrativa.

Miembro Fundadora del centro de Terapia "Mayam".

Actualmente Psicóloga de la Asociación Redime, ayudando a personas que han sufrido Abuso Sexual en la Infancia.

He trabajado a lo largo de mi recorrido profesional con familias, adolescentes y en un centro perinatal.

Viajera y aficionada a la pintura, vital, soñadora y amante de la risa. Apasionada por la psicología. Me siento afortunada de poder acompañar a personas en procesos terapéuticos, siendo testigo del descubrirse a unx mismx.

Teléfono de contacto: 625 29 08 85

### **Yose Pardo Esteban.**

Diplomada en Trabajo Social por la Universidad Complutense de Madrid.

Habilitación en Educación Social por el Colegio Profesional de Educadores Sociales de Andalucía.

Terapeuta Gestalt por la Escuela Malagueña de Terapia Gestalt "LAMAR".

Miembro Adherente de la Asociación Española de Terapia Gestalt.

Terapeuta Teatral Gestalt, por la Escuela Española de Terapia Teatral Gestalt.

Formada en el Programa SAT (Psicología de la Personalidad y eneatis) del Dr. Claudio Naranjo.

Actualmente estudiando el Grado de Psicología en la UNED.

Actualmente estudiando el Posgrado de Teatro Terapéutico en la Escuela Malagueña de Terapia Gestalt "LAMAR".

Postgrado en Dirección de Grupos impartido por Paco Peñarrubia.

Postgrado en Abordaje Terapéutico de la Sexualidad (C.E.A.T.S.) impartido por Albert Rams.

Taller de Sexualidad Femenina impartido por Mireia Darder. Institut Gestalt Barcelona.

Miembro Fundadora y Terapeuta Gestalt en el centro de Terapia "Mayam".

También trabaja como Educadora social con adolescentes infractores en la asociación "Alme".

Ha sido integrante durante 9 años del grupo de teatro musical "Jábega", siendo coordinadora del grupo vocal.

Cantante del grupo a capella "Entre Nos".

Madre de dos hijos preciosos, tirando ya para mayores.

Intrépida y curiosa.

Teléfono de contacto 667 741 247