

TERAPIA GRUPAL

¿Cómo te relacionas?



SILVIA MERINO BENITO

@SMBPSICOLOGIA

Formato presencial

EMPECEMOS HABLANDO DE VÍNCULO

Está demostrado que el **vínculo de calidad y seguridad** con otras personas genera un gran **beneficio para nuestra salud**. En la terapia individual se obtiene un gran porcentaje de éxito si se consigue alcanzar un buen vínculo terapéutico.

¿Por qué sucede esto? Por un lado tiene que ver con que muchas de las heridas que tenemos tienen relación con el apego, con nuestros vínculos más tempranos. Es ahí donde aprendemos a relacionarnos con nosotros mismos y los demás. Por este motivo en la terapia el **vínculo en sí mismo ya puede ser reparador**.

También es un espacio donde poco a poco se puede ir descubriendo quién eres realmente más allá de los mecanismos y las máscaras que todos usamos para sobrevivir. **Podemos ir mostrándonos porque nos sentimos seguras para hacerlo**.

Que bonito, sano y liberador poder ser de una forma auténtica frente a alguien porque nos sentimos seguros de mostrarnos.

ALGO DE LO QUE PODRÁS EXPERIMENTAR



LA SENSACIÓN DE CONEXIONES SOCIALES DE CALIDAD

Podrás experimentar estar en tribu, red, pertenencia, cohesión, compañía de una forma diferente.



EL ACERCAMIENTO A LA AUTENTICIDAD DE TU SER

Cuando nos sentimos segurxs en un entorno podemos ir suavizando las máscaras con las que nos mostramos porque nos protegen. Así nos acercarnos más al propio ser.



HABITARTE HUMANAMENTE IM- PERFECTA/O CON LOS DEMÁS

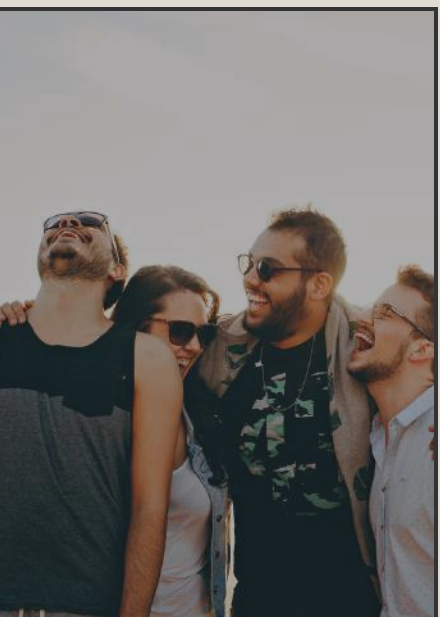
Ver y entender que todxs hacemos lo que podemos con lo que traemos y que cada unx tenemos situaciones con las que lidiar nos hace conectar con nuestra humanidad y compasión.

ALGO DE LO QUE PODRÁS EXPERIMENTAR



VER TU REFLEJO DE LUCES Y SOMBRAS

Somos espejos los unos de los otros y esto nos permite ver nuestros reflejos a través de los otros.



EL DISFRUTE

Evidentemente esto es algo que no puede faltar, el gozo y disfrute en compañía siempre es buena opción.

Y MUCHAS COSAS MÁS...

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

1

SI YA ESTAS EN TERAPIA O HAS ESTADO Y CREES QUE TE PUEDE VENIR BIEN.

Hay cosas que cuesta más trabajar en el 1:1 de la terapia y esto puede ser un buen complemento a tu proceso individual.

2

SI QUIERES TRABAJAR TU ÁREA SOCIAL

A veces tenemos más problemas en nuestra parte social y este puede ser un buen lugar donde trabajar nuestras dificultades.

3

QUIERES EXPERIMENTAR LA TERAPIA GRUPAL

El motivo que te trae puede ser simplemente que te apetezca profundizar en el vínculo.

QUÉ TRABAJAREMOS

PRIMER ENCUENTRO

- Bienvenida e introducción al mundo vincular.
- Creación y necesidades del grupo.

SEGUNDO ENCUENTRO

- Descubriendo la mirada interna y su impacto en la relación interna y con los demás.

TERCER ENCUENTRO

- Profundizando en la mirada externa y su impacto en la relación interna y con los demás.

CUARTO ENCUENTRO

- Quitando capas y descubriendo mi mirada, quién soy yo y como quiero estar en el mundo.

QUINTO ENCUENTRO

- Renacimiento en los vínculos.
- Cerrando con amor.

QUÉ INCLUYE

- **Encuentros mensuales de 3 horas y media de terapia grupal** donde trabajarás de forma presencial para **mejorar la forma en la que te relacionas**.
- **Detalle de bienvenida** que te acompañará en tus módulos.
- Todos los **materiales** con los que trabajaremos en las dinámicas.
- **Seguimiento grupal vía Whatsapp** donde os compartiré **dinámicas y material práctico** entre sesiones.
- **Snack** en las sesiones para reponer energía.

CONTACTO

Para cualquier duda o información:

Email:

Silviamb.psicologia@gmail.com

Tlf:

692208500

IG:

@smbpsicologia