

GRUPO DE ENCUENTRO “CRECIENDO JUNTOS”

Objetivos del grupo:

- Potenciar la salud mental y favorecer la adquisición de recursos emocionales ante los conflictos que surjan en la vida cotidiana.
- Facilitar el proceso del darse cuenta y permitir el contacto con la emoción en un espacio seguro.
- Ofrecer la posibilidad de obtener el sentido de pertenencia a un grupo, donde se permite poner palabras y emociones que en otras ocasiones nos cuesta definir o expresar.
- Complementar el trabajo que se realiza en un proceso de psicoterapia individual.
- Crear un lugar de confianza, privado y confidencial.
- Ayudar a resolver las dificultades emocionales y estimular el crecimiento personal de los participantes.
- Generar un método de trabajo en el que cada persona se beneficie de su propio trabajo y del de sus compañeros/as (aquello que “me remueve” cuando lo veo en otro).
- Facilitar la normalización de la sintomatología (lo que me pasa a mí le pasa también al otro) y disminución de la angustia, compartiendo experiencias con el grupo.
- Fomentar sentimientos de seguridad y confianza, desarrollando una mayor autoestima y autoconocimiento.
- Crear una red de apoyo respetuosa entre los miembros.
- Reparar, a través de la pertenencia al grupo y a través de la aceptación incondicional de la persona, aquellas situaciones en las que no pudo ser “vista” la persona y, por tanto, no fueron cubiertas sus necesidades.

Colectivo al que se dirige el grupo:

Está dirigido a todas aquellas personas, mayores de edad, que deseen favorecer su salud mental, incrementar su autoconocimiento, así como potenciar y mejorar las relaciones con los demás.

Se realizará una entrevista individual para conocer a cada una de las personas interesadas y ver la idoneidad de incorporación al grupo en ese momento. Este requisito se plantea siempre desde una mirada protectora hacia la persona y hacia el grupo. Los participantes podrán estar en un proceso de psicoterapia individual, si lo desean, o bien pueden haberlo finalizado; la psicoterapia

individual es compatible con la grupal y viceversa, al igual que otros tratamientos.

Duración del grupo:

Los grupos tendrán lugar cada 15 días, con una duración de 2 horas por sesión. Serán grupos abiertos a lo largo de todo el año, descansando en periodos vacacionales (navidad, semana santa, y mes de agosto)

- Horario grupo miércoles: de 11.00 a 13.00 horas
- Horario grupo sábado: de 11.00-13.00 horas

Sesión informativa: viernes 25 de octubre de 19.00 a 20.00 horas

INICIO: Miércoles 6 de noviembre / sábado 9 de noviembre

CALENDARIO SESIONES:

	MIÉRCOLES	SÁBADOS
NOVIEMBRE	6,20	9,23
DICIEMBRE	11,18	14,21
ENERO	8,22	11,25
FEBRERO	5,19	8,22
MARZO	4,18	7,28
ABRIL	1,15	4,25
MAYO	6,20	9,23
JUNIO	3,17	6,20

Metodología

El psicoterapeuta experto en trabajo con grupos acompaña y dirige el grupo, con el propósito de ir moviendo la acción del mismo hacia el objetivo deseado.

En cada una de las sesiones se trabaja con el contenido que del propio grupo emerge, así como el que los propios participantes traigan cada sesión. El psicoterapeuta podrá proponer diferentes ejercicios al grupo según el momento

en el que se encuentre y, desde la libertad, cada participante podrá trabajar de forma activa aquello que le preocupe, o bien podrá “estar”, observando los procesos del resto de miembros del grupo, sin ningún tipo de exigencia en este sentido. Se dejará un tiempo al término de la sesión para evaluar cómo se encuentra cada participante del grupo, reflexionar sobre lo que hemos trabajado y elaborar conclusiones.

El grupo de psicoterapia es reducido, con un máximo de 15-16 participantes, abierto a nuevas incorporaciones durante todo el año y con compromiso de asistencia. En el caso de que se produzcan faltas reiteradas de algún miembro, se valorará la no permanencia de dicha persona en el grupo y la incorporación de un nuevo integrante, hasta cubrir las plazas.

Podrá existir la figura del observador, que acompañará al psicoterapeuta en dicha labor. Su función será observar al grupo, su desarrollo, los procesos manifiestos y latentes, y dar feedback al finalizar la sesión.

Equipo Psicoterapéutico:

- **Mar Fernández Fernández.** Psicóloga colegiada nº M-17759. Directora en Centro de Psicología Hermosilla98, Psicoterapeuta individual, de pareja y familia. Tiene amplia experiencia en llevar grupos de personas a nivel formativo, grupos de autoayuda y de desarrollo de habilidades en diversas organizaciones públicas y privadas (perfil profesional en www.hermosilla98.com)
- **Inmaculada Pérez de Villar.** Psicóloga colegiada nº M-34234. Psicóloga en Centro de Psicología Hermosilla98, Psicoterapeuta individual, de pareja y familia. Mediadora familiar y civil. Amplia experiencia con grupos en relación a habilidades de comunicación, negociación y gestión del conflicto. (perfil profesional en www.hermosilla98.com)

Precio

El precio del grupo es de 50€/mes, independientemente si se producen faltas de asistencia.

Para todas aquellas personas que estén en un proceso simultáneo de terapia individual en el centro, será de 30€/mes

Reserva de plaza

Para formalizar la reserva de plaza, es necesario el **abono del importe íntegro (50€)** dentro del período de inscripción (**15 días antes del inicio del mismo**). El grupo está sujeto a posibles modificaciones de fechas o

cancelación del mismo por motivos ajenos. En este caso, se devolverá el importe íntegro al asistente o bien, se le emplazará a otra convocatoria.

El importe se podrá abonar en efectivo en el mismo centro el primer día del grupo de cada mes vigente o bien mediante **transferencia bancaria al N° cuenta de Kutxabank: ES07 2095 0402 00 9110309222** cuyo titular es: María del Mar Fernández Fernández, en **concepto** figurará **“grupo miércoles o grupo sábados psicoterapia”**, así como el **nombre y apellidos** de la persona que se inscribe; se guardará el justificante del ingreso como comprobante del pago.

Una vez efectuado el ingreso, **se enviará un mail a info@hermosilla98.com adjuntando la hoja de inscripción** debidamente cumplimentada.