

Gestalt Psychotherapies Group

Children - Teenagers - Adults - Groups
Couples Also do workshops and conferences

AMMJE
CAPÍTULO LOS CABOS

Existir

Psicoterapias Gestalt Los Cabos

Niños - Jóvenes - Adultos - Parejas - Familias-Grupal
Laboral - Talleres - Conferencias

(624) 144-36-89 / Cel: (624) 1007438, (624) 1712843

A continuación le presentamos una lista y explicación general de los talleres que actualmente estamos ofreciendo, impartidos por M. en Psicoterapias Gestalt Nohemí Romero Guzmán, M. en Psicoterapias Gestalt Brenda Campos, egresadas de la Maestría en psicoterapias Gestalt del Instituto INTEGRO de los Cabos con sede en Guadalajara (INTEGRO Instituto de Terapias Gestalt Región Occidente).

Características de la terapia /conferencias/ talleres gestalt

- Es un modelo terapéutico que promueve el *Darse Cuenta* no sólo a través del insight (la comprensión a nivel mental) sino de todo su ser, de toda su persona.
- La terapia y talleres gestalt están basados en el contacto con la novedad en el instante presente, es ahí donde se manifiestan las posibilidades que ofrece el ambiente para ayudar a la persona a cubrir sus necesidades.
- Se trabaja para que el consultante no sólo sea más consciente de sí mismo, sino para que aprenda a ver al otro y al mundo y desarrolle relaciones más sanas, no de dependencia ni completamente autónomas, sino de interdependencia, donde dos individuos con diferencias y semejanzas colaboran en la relación y se apoyan en su desarrollo hacia la madurez, reconocerse y responsabilizarse de uno mismo dejando de culpar a los demás.

La terapia/talleres Gestalt quiere, en síntesis, brindar el apoyo que ha faltado en el pasado y ofrecer nuevas posibilidades, más efectivas, para que logres tu máximo potencial y seas feliz, reconociendo tanto tus fortalezas como tus debilidades y puedas aceptarte de manera compasiva y generosa, cerrando los asuntos inconclusos y dejando de angustiarte por el futuro que aún no llega.

Te da la posibilidad de re-conocer tu propia voz, de descubrir, si no lo has hecho aún, que tienes derecho a tu espacio y a tu voz por el simple hecho de existir, de ser una persona como todas.

TALLERES:

COMUNICACIÓN Y CONFLICTOS LABORALES (EMPRESAS Y NEGOCIOS)

El enfoque gestáltico considera al individuo como una función del campo organismo/ambiente, y considera su conducta como reflejo de sus relaciones dentro de ese campo, da coherencia a la concepción del hombre como individuo y como ser social. Gestalt visualiza a la vida humana como la interacción entre el individuo y su ambiente en el marco de un campo continuamente en cambio.

La sabiduría de saber comunicarnos está en saber en cada situación:

Para aprender a comunicarnos de manera directa y clara debemos lograr un equilibrio entre la autenticidad y el respeto. La asertividad nos ayuda a no sentirnos culpables por decir lo que pensamos, lo que sentimos y lo que queremos.

La sabiduría de saber comunicarnos está en saber en cada situación:

- ¿Qué quiero decir, qué mensaje quiero transmitir?
- ¿A quién se lo quiero transmitir?
- ¿Cuál es el mejor momento para hacerlo?
- ¿De qué manera voy a lograr que mi mensaje sea claro y comprendido?

Si logramos conjuntar estos cuatro elementos, hay más probabilidades de que tengamos éxito y logremos una comunicación más eficaz en todas nuestras relaciones.

LIDERAZGO

¿Te conoces realmente? ¿Eres consciente de lo que puedes lograr? ¿Te arriesgas, rompes con la rutina? ¿Qué es lo que no te agrada de ti mismo?

No basta con querer ser auténtico para tener una adecuada comunicación y para ser un líder, es necesario aprender cómo hacerlo utilizando las herramientas necesarias.

El derecho a decir NO sin sentir culpa

También necesitamos aprender a decir NO cuando no deseamos algo y a distinguir la diferencia entre ser asertivo y ser agresivo, pues, para ser un líder efectivo, no podemos olvidar el respeto por la dignidad propia y del otro.

Ponerse en el lugar del otro

El poder de la palabra y el silencio.

INTEGRACIÓN LABORAL

En este taller trabajamos con los mecanismos de evitación, los cuales son llamados de esta manera, porque llevan a no apreciar los límites reales del ego y por tanto a evitar situaciones a las cuales la persona podría hacer frente, adquiriéndolos con el paso del tiempo. Aunque en Gestalt básicamente hablamos de cuatro mecanismos, que son a los que finalmente se refirió Fritz (introyección, proyección, retroflexión, y confluencia)

- Aceptación/rechazo

- Soltar conceptos destructivos y dañinos acerca de nosotros mismos y mis compañeros
- Hacerme responsable de mis propias decisiones y sus consecuencias
- Integración de mi propia personalidad
- Contacto conmigo
- Contacto con mis compañeros de trabajo
- Contacto con mis superiores

VENTAS (HÁBITO DE POSTERGAR)

- 1.- *¿Cuántas veces has perdido la “gran oportunidad” sólo por postergar una cita?.*
- 2.- *¿Alguna vez has sentido que todavía no era oportuno esa entrevista de trabajo?.*
- 3.- *¿Cuántas ventas has perdido por posponer “el cierre” en tu proceso de venta?.*
- 4.- *¿ O sabes cómo le haces para posponer todos esos telefonazos a tus prospectos?.*
- 5.- *¿ Todavía sigues posponiendo la solución a ese conflicto con tu pariente?.*
- 6.- *¿ Sigues dejando pasar la oportunidad de darle el gran cambio a tu vida?.*
- 7.- *¿ Vas a empezar a posponer la oportunidad de asistir a este evento transformador?.*

Las personas "POSTERGAN" para evadir el esfuerzo que requiere el iniciar una actividad que por lo general depende de su propia iniciativa. Este esfuerzo es disminuido por la incertidumbre de tener o no los conocimientos y habilidades para realizar tal actividad. Así mismo el esfuerzo inicial puede ser mermado por las características de personalidad relacionadas con la "AUTOESTIMA", como la falta de confianza en sí mismo. Por los sentimientos de culpa y sentimientos infundados de rechazo. Después de postergar por evadir esa responsabilidad se incrementa el sentimiento de culpa. Y la culpa merma el esfuerzo inicial... Basta con esto para que se repita el ciclo, para luego convertirse en "hábito".

AUTOESTIMA.

A través de este taller aprenderás a potenciar tu sentimiento de valía personal, aumentar tu seguridad y desarrollar habilidades que te permitan una relación con los otros positiva.

- Exploración de la autoestima
- El auto concepto.
- Barreras en el desarrollo de la autoestima.
- Descubrir creencias y pensamientos que hemos tomado como verdaderos y que en muchos casos ni hemos tenido conscientes y que son causa de nuestros miedos, críticas y limitaciones.
- Soltar conceptos destructivos y dañinos acerca de nosotros mismos.
- Reconocimiento de las debilidades y limitaciones como prerrequisito para reconstruir la autoestima.
- La conciencia de los logros.
- El fortalecimiento de la autoimagen.
- Fortalecimiento de la autoestima.

AUTOSABOTAJE.

No necesitas que otras personas te metan el pie, tú has aprendido a hacerlo sola/o. Te has convertido en tu enemiga/o. En este taller entenderás por qué haces esto y te enseñaremos a darte cuenta y modificar esta conducta. Ahora es el momento de ponernos de pie y asumir nuestro poder.

ROLES Y MÁSCARAS.

“No te dejes engañar por mí, no te engañes con las máscaras que yo utilizo, pues yo uso miles de ellas y ninguna soy yo. Fingir es un arte que se ha transformado en una segunda naturaleza para mí, pero no te engañes.”

¿Eres el mismo cuando estás con tu pareja, amigos, familia, en el trabajo?

¿Necesitas actuar de alguna forma en particular para que te acepten en el grupo social al que perteneces?

DUELOS Y DESPEDIDAS.

El objetivo del duelo y la despedida:

*El cambio de vínculo, del que teníamos antes a uno nuevo en el que no hay contacto sensorial; es **transitar del profundo dolor al recuerdo agradecido**. El reto de cualquier duelo es, cuando remite el dolor, **encontrar nuevamente un sentido a nuestra vida**.*

Aceptar la realidad de la pérdida; sentir y afrontar el dolor de la pérdida, ajustarse a la nueva realidad y continuar adelante con la vida. .. “(pérdida de un ser querido pero también de un proyecto, de un país, de una forma o estilo de vida, de un trabajo...)”

CODEPENDENCIA EMOCIONAL.

¿COMO SE SI SOY CODEPENDIENTE?

Las Señales de una Relación Codependiente

- ¿Tiene Usted dificultad desarrollando o sosteniendo relaciones saludables y satisfactorias?
- ¿Se obsesiona Usted con ayudar y rescatar a las personas necesitadas?
- ¿Se encuentra Usted en relaciones donde Usted lo da todo y la otra persona toma todo?
- ¿Está Usted tratando de controlar a alguien? ¿Alguien está tratando de controlarlo a Usted?
- ¿Haría Usted cualquier cosa, o toleraría casi cualquier cosa, contar de no romper una relación? ¿Teme Usted ser abandonado?

Las preguntas de arriba representan algunas de las señales de la codependencia. Codependencia es

una condición emocional y del comportamiento de una persona que afecta la habilidad de esa persona para tener relaciones saludables, mutuamente satisfactorias. También conocida como “adicción a las relaciones,” los codependientes a menudo forman o mantienen relaciones que están basadas en el control y en la necesidad en vez del amor y el respeto.

CODEPENDENCIA ADICCIONES.

Este taller consiste en la aplicación del enfoque Gestalt al tratamiento de la Codependencia. Este taller reúne las dinámicas con los conceptos teóricos, haciendo que los participantes reflexionen profundamente sobre los contenidos.

VIOLENCIA EN RELACIONES DE PAREJA.

Conductas como nalgadas, pellizcos, piquetes en alguna parte del cuerpo, llamadas continuas, actitudes de celos, chistes y humillaciones indirectas, mordeduras, incluso algunas bofetadas son vistas en nombre del amor y del afecto en lugar de señales que pueden indicar situaciones conflictivas a futuro. La mayoría de estas conductas no se perciben como violencia, mas es posible identificar que se dan cuando hay un desacuerdo o una diferencia de opinión, lo que puede ir en aumento a medida que se relacionan diariamente y las diferencias de opiniones, creencias y estilos son más evidentes y más continuas.

Tu pareja no te golpea o hace esas cosas porque te ama, en un principio es como un juego que va tomando dimensiones inimaginables, al grado de llegar a la hospitalización y en algunos casos a la muerte.

ALGUNAS OPCIONES A SEGUIR

La violencia en la pareja se da en forma de ciclo continuo que es difícil romper o cambiar desde dentro de la pareja. Es necesario que la parte agredida salga de ese ciclo.

El ciclo de la violencia se puede dar así:

- El abusador agrede con golpes o con palabras a la víctima. Generalmente empieza con la agresión verbal y continúan los golpes.
- El abusador intenta reparar por medio de promesas, regalos, chantajes o mediante el perdón. Puede tener conductas depresivas, ansiosas, y cambia su comportamiento de un extremo a otro a tal grado que nadie consideraría que se trata de una persona agresiva y violenta.
- La víctima quiere creer y cede ante esta situación, se convence de que es lo mejor para todos. De esta manera empieza la luna de miel y parece que toda cambiara.
- Las situaciones diarias de la vida crean tensión o conflictos y el abusador agrede a la víctima con palabras o golpes, y el ciclo vuelve a empezar.

VIOLENCIA INTRAFAMILIAR.

Por lo general, en una relación de violencia hay alguien que ejerce el poder y hay alguien que no tiene ese poder. Este poder no necesariamente tiene que ser físico, puede ser económico, puede ser social, cultural. También puede ser un poder psicológico: cuando alguien tiene la facultad de influir en el otro para que este haga lo que NO desea, lo que NO necesita

¿Qué podemos hacer desde la gestalt con los sentimientos de las personas que acuden al taller?

- Principalmente hacerlos SENTIR, ponerlos en contacto con ellos mismos y sus sentimientos, acogerlos, que quepan sus sentimientos, dejarlos hablar y opinar sobre su propia vida, dejar que ellos mismos vuelvan a tomar las riendas de sus decisiones.
- Trabajando con la teoría del campo hablamos de diferencias entre hacerlos sentir culpables, quitarles la culpabilidad o trabajar en el campo desde el organismo/entorno. Desde aquí son ellos dentro de la situación: lo que han hecho/lo que pueden hacer en el aquí y ahora de su situación. Es interesante ver cómo entienden que ellos son o han sido parte de una situación construida entre los dos.
- En el trabajo terapéutico los ponemos en el aquí y ahora, los ponemos en situación tomando las riendas de su vida viendo que son capaces, en actividad, los empujamos a que vayan a buscar papeles, tratando de que resuelvan los asuntos más urgentes de su vida, que se pongan en movimiento cambiando el rol de pasividad y complacencias, a ser los asistentes los que buscan la satisfacción de sus necesidades, buscando medios para resolver sus problemas, integración social, divorcio, temas de custodia, ayudas sociales, abogado...

SEXUALIDAD .

¿Problemas de ansiedad, sobrepeso, angustia causada por temas de sexualidad o relacionados con tu orientación sexual? queremos ofrecerte apoyo, a través de este taller, que sepas que no estás solo en esta etapa de transición que es difícil pues te enfrentas a muchas novedades en todos los cambios que se presentan durante el desarrollo del ser humano: cambios físicos, emocionales, sociales, estamos interesados en brindarte toda la información, asesoría y aceptación que necesitas para vivir una sexualidad sana, feliz, satisfactoria, que te ofrezca todas las herramientas para convertirte en un ser humano completo, satisfecho contigo mismo y con los demás.

CELOS.

Los celos, son producto del miedo por perder privilegios o relaciones personales, ya sean de amistad o amorosas. Los celos por amor son más destructivos para la propia imagen y para la relación, porque implican un mayor compromiso que las amistades.

Las personas celosas quieren tener la exclusividad de aquello que creen que es de su propiedad, tienen una concepción errónea de lo que significa una relación afectiva ya sea amorosa o de amistad y la idea obsoleta de que amar significa poseer.

En este taller le ayudaremos a reconocer que, aunque el riesgo de que las personas amadas se alejen o lo dejen de querer, ya no corre el mismo riesgo que vivió en la niñez, pues si ya fue capaz de enfrentar y

superar la pérdida o el abandono y sigue con vida, ahora, como adulto, tiene muchos más recursos para enfrentar las pérdidas, sí, es verdad que sufrirá y le dolerá cuando eso pase, pero no será algo que lo destruya o lo mate.

Se trabajará el darse cuenta que, de una manera u otra, será capaz de superarlo y que su integridad física o emocional no depende de la presencia del otro por mucho que lo ame o lo necesite.

También contamos con talleres como:

Inteligencia emocional

Comunicación Asertiva

