

# GRUPO PSICOTERAPÉUTICO

**GRUPO REDUCIDO  
ENTREVISTA PREVIA  
2 JUEVES AL MES DE 19:00 A 21:00**



Ana Velázquez Padrón  
Psicóloga y Psicoterapeuta.  
Especialista en Terapia Familiar



Instituto Canario de  
Psicoterapia

[www.institutocanariodepsicoterapia.com](http://www.institutocanariodepsicoterapia.com)

# DESDE DÓNDE PARTIMOS

Desde la Terapia sistémica, la terapia centrada en soluciones, el modelo analítico-vincular, la terapia centrada en la persona y la teoría del apego.

## OBJETIVO GENERAL

Crear un espacio y un grupo de encuentro en el que se favorezca el autocuidado y el cuidado mutuo, así como la reflexión y acompañamiento de procesos.



# OBJETIVOS ESPECÍFICOS



- Ofrecer un espacio de respiro, de desahogo, de cuidado, etc. que favorezca el bienestar y de ahí el óptimo funcionamiento personal de los miembros del grupo.
- Reflexionar respecto a la carga y el costo emocional, social, familiar que vivimos a diario.
- Favorecer el desarrollo de recursos y estrategias para gestionar el estrés y la ansiedad.
- Favorecer las competencias, resiliencia y habilidades para hacer frente a los desafíos diarios
- Reflexionar respecto a los estilos de apego y a su relación con la forma de gestionar las relaciones interpersonales y los conflictos
- Favorecer la comunicación y la vinculación emocional dentro del grupo, así como la cohesión y el apoyo mutuo
- Aportar herramientas y competencias a través de acciones psicoeducativas
- Elaborar situaciones de la vida cotidiana y desarrollar recursos para afrontarlas
- Fomentar factores protectores para prevenir situaciones de sobrecarga y malestar emocional
- Ofrecer un espacio de seguimiento terapéutico de apoyo, asesoramiento y orientación

# METODOLOGÍA



Se trabajará desde una metodología experiencial y práctica combinada con el debate y la reflexión conjunta respecto a los elementos que nos sobrepasan en el día a día, favoreciendo de esta manera una mayor comprensión e integración de las experiencias.

La metodología se propone eminentemente colaborativa y experiencial, en formato grupal.

Las sesiones se realizarán de manera mensual y tendrán una duración de 2 horas, los jueves de 19:00 a 21:00.

Los grupos tendrán una modalidad abierta; podrán salir y ser incluidas personas al inicio de cada "curso" (septiembre).

Quienes se comprometan con el grupo, deben hacerlo por un mínimo de un curso (de septiembre a junio)

# CRITERIOS DE INCLUSIÓN

Este grupo va dirigido a personas que hayan hecho un proceso terapéutico individual, para quien esté indicada la incorporación a un grupo, o bien que tengan una alta motivación y necesidad de pertenencia a un grupo de autoayuda/apoyo y acompañamiento.





# TEMPORALIDAD

- Sesiones quincenales (2 veces al mes) de 2 horas de duración.
- De octubre a junio. Desde el 5 de octubre de 2023 al 20 de junio de 2024
- Horario de 19:00 a 21:00
- Precio: 80€/mes Domiciliación Bancaria

## INICIO OCTUBRE 2023

### FECHAS:

- octubre 5 y 26
- noviembre 9 y 23
- diciembre 14
- enero 1 y 18
- febrero 1, 15 y 29
- marzo 14 y 21
- abril 11 y 25
- mayo 9 y 23
- junio 20 y 27

# INSCRIPCIÓN

Para la inscripción envíanos tus datos:

Nombre completo, Telf. , e-mail.

[info@institutocanariodepsicoterapia.com](mailto:info@institutocanariodepsicoterapia.com)

o llámanos: 616982865 / 928253614

Nos pondremos en contacto para realizar entrevista previa.

## **Precio**

Mensualidad en pago por adelantado (1 al 5 de cada mes): 80€

El ingreso para la inscripción se realizara en la Cuenta Bancaria, que a continuación se detalla,

es importante reflejar nombre completo.

Concepto: GRUPO PSICOTERAPÉUTICO. ANA

INSTITUTO CANARIO DE PSICOTERAPIA

Sabadell ES51 0081 7722 7200 0113 1815

Envíanos el comprobante de ingreso a:

[info@institutocanariodepsicoterapia.com](mailto:info@institutocanariodepsicoterapia.com)



# SÍGUENOS



Facebook



Instagram



[www.institutocanariodepsicoterapia.com](http://www.institutocanariodepsicoterapia.com)

Instituto Canario de  
**Psicoterapia**





