

Formación Presencial en Técnica Gestalt y Terapia Integrativa (2024/2025, 3a Promoción)

Objetivos de la Formación

- Conocer los principios teóricos y técnicas fundamentales de la **Psicoterapia Gestalt**.
- Desarrollar Habilidades de **Acompañamiento Terapéutico**.
- Realizar un **Proceso de Transformación**, Crecimiento Personal y Desidentificación del Ego.
- Conocer la **Teoría Polivagal** y cómo aplicarla en la recuperación del **Trauma**.
- Conocer y Comprender la **Psicología del Eneagrama** y saber utilizarla en el proceso personal y el acompañamiento terapéutico.
- Conocer las bases de la **Sistémica** y aprender a aplicarla en **Terapia de Pareja**.
- Aprender la **Astrología Psicológica** para comprender el mundo emocional de las personas.
- Recibir **Supervisión de Casos Prácticos** para incorporar la mirada Gestáltica en el Proceso Terapéutico.

¿A quién está dirigida esta Formación?

La formación de Técnica Gestalt y Terapia Integrativa está dirigida a cualquier persona interesada por adquirir herramientas prácticas de acompañamiento terapéutico ya sea a un nivel personal como a un nivel profesional (trabajadores en el ámbito social, educativo, sanitario, etc.) y que además quieran seguir explorando en su proceso individual y de autoconocimiento.

Además de aprender a aplicar la terapia Gestalt, el Eneagrama, la Astrología Psicológica y otras técnicas psicoterapéuticas, trabajaremos de forma intensiva sobre nosotros mismos con el objetivo de conocernos plenamente y acercarnos un poco más a nuestra esencia.

¿Cuál es la metodología?

La base sobre la cual se trabaja es la que proporciona la **teoría y técnica gestáltica**. A través de su conocimiento teórico y su continua puesta en práctica aprenderemos a aplicarla en nuestro propio autoconocimiento y, por supuesto, a la hora de acompañar a otros en su proceso de integración y transformación personal. Dentro de la Gestalt trabajaremos las Polaridades, los Sueños, los Mecanismos de Defensa, el Ciclo de la Experiencia y lo Corporal en terapia.

Estas clases se darán en **módulos teórico-prácticos repartidos en 10 encuentros de un sábado intensivo al mes de 10h a 20h**. En este espacio, además de trabajar en nuestro proceso, también se analizarán otros casos prácticos y se trabajará con el eneagrama y otras herramientas que se irán poniendo en práctica.

Aprenderemos también el **Eneagrama de la Personalidad**, adentrándonos en su mapa de 9 eneatis con sus respectivos subtipos. Comprenderemos cómo son y cómo se relacionan, qué necesitan para sanar y trascender su ego, así como también veremos cómo se presentan en terapia y la forma en que podemos acompañarlos para ayudarlos en sus procesos. Con la **Astrología Psicológica** pondremos énfasis en la vivencia Lunar y analizaremos al cliente desde esa perspectiva. Completaremos la formación con la enseñanza de **la Teoría Polivagal respecto al Trauma** y cómo tratarlo en terapia, así como el uso del **Genograma**, las **Constelaciones Familiares** (su teoría respecto al vínculo terapeuta-cliente) y la **Terapia de Pareja**. También dedicaremos algunas horas a psicopatología clínica, trabajo con muñecos y técnicas proyectivas.

Tendremos, durante todo el año, la presencia de **otros terapeutas especializados** en distintos campos del Crecimiento Personal, que garantizarán la mejor enseñanza en cada uno de los distintos módulos de la formación. Además, la aportación de terapeutas de otros ámbitos enriquece de por sí el abanico de estilos terapéuticos que siempre nos ayuda a encontrar el nuestro propio.

La formación tiene un total de 80 horas, distribuidas en 10 módulos de un sábado intensivo al mes de 10h a 20h. Todas las clases incluyen teoría y un fuerte énfasis en la experiencia y lo vivencial.

Áreas de Trabajo

El curso cuenta con 6 áreas de trabajo fundamentales:

1. Terapia Gestalt

La Terapia Gestalt nace con Fritz Perls, quién separándose de la teoría psicoanalítica de Sigmund Freud de la época, tiene el firme convencimiento de que nuestro organismo tiene la completa capacidad de autorregularse. Claudio Naranjo, su sucesor, llevó la Terapia aún más lejos cuando le añadió todo su conocimiento respecto al Eneagrama y la Psicología de la Personalidad.

La filosofía de la Terapia Gestalt se apoya en tres principios fundamentales: vivir el presente (aquí y ahora), desarrollar la conciencia (darse cuenta) y comprometerse con la acción (responsabilidad). Al desarrollar estos tres aspectos, la persona va encarnando una personalidad más acorde con su naturaleza, descubriendo que puede dejar de vivir en sus máscaras y juegos mentales.

En Gestalt trabajamos desde lo que nos sucede en el *aquí y ahora*, siendo el terapeuta alguien que espeja, acompaña y guía en la búsqueda y exploración de cómo vive la experiencia la persona. De esta manera, sucede el *darse cuenta* de la propia vivencia y del cómo la persona se autointerrompe en su proceso de autorregulación mediante distintos mecanismos de evitación y juegos mentales. Aquí es cuando el proceso de *responsabilidad* entra en acción y la persona se siente capaz y segura de su potencial para devolverse a sí misma lo que necesita.

En esta área incluiremos el trabajo con el transgeneracional y lo sistémico (familia de origen y antepasados), así como el trabajo con lo corporal a través de distintas técnicas para adentrarnos dentro de nuestro cuerpo y dejar que nos guíe.

2. Trauma y Teoría Polivagal

La Teoría Polivagal nos habla de los descubrimientos más recientes que la neurociencia puede aportar a la recuperación del trauma. Aprenderemos cómo afecta nuestro SNA a nuestro estado anímico identificando en cada uno el mapa personal que nos hace actuar como actuamos.

Entenderemos el funcionamiento del nervio vago y el sistema jerárquico del SNA. De esta forma aprenderemos cómo funciona el vínculo terapéutico para las personas que tienen más dificultad de autorregularse emocionalmente y enseñaremos herramientas y ejercicios prácticos para volver a nuestro sistema de seguridad interna.

3. Astrología Psicológica

En esta formación utilizaremos una parte de la Astrología Psicológica como potente herramienta de autoconocimiento que es. En concreto, profundizaremos sobre el trabajo con la Luna natal, arquetipo del inconsciente y el mundo emocional de cada uno. La posición y aspectos de la Luna nos habla de cómo nos vinculamos a la vida y a las personas, de cómo amamos y de cómo filtramos nuestras emociones. Además, nos habla de asuntos que traemos del pasado, de nuestra infancia y familia y, por supuesto, de todos aquellos patrones que nos salen de manera automática y sin control y que se trabajan, sobretodo, en el proceso de autoconocimiento y desarrollo personal de cualquier psicoterapia que se preste.

No solo le dedicaremos un módulo completo sino que además, durante todo el año, iremos trabajando con la Luna natal y con la de nuestros compañeros, con diferentes propuestas prácticas y ejercicios vivenciales, así como en casos prácticos que podrán supervisarse.

4. Eneagrama

El Eneagrama es otra gran área de trabajo que nos proporcionará un mapa de distintas personalidades para comprender qué es lo que nos mueve y motiva y qué es lo que mueve a las demás personas a hacer lo que hacen.

El Eneagrama propone que **nuestra personalidad es nuestra máscara** o ser condicionado y que, para ser quien realmente somos (nuestra esencia), debemos conocer primero nuestra máscara, hacernos conscientes de ella y trabajar para que no nos controle.

Durante toda la formación, viajaremos a través de nuestro eneatispo, aprendiendo también cómo nuestro carácter puede influir en la relación de ayuda, así como también analizaremos otros casos para saber aplicar esta poderosa herramienta tanto en nuestro trabajo como en nuestra vida personal.

5. Constelaciones Familiares y Terapia Sistémica

Conocer los Órdenes del Amor y de la Ayuda para poder aplicarlos en los clientes así como en nuestra propia vida a nivel de relaciones. Trabajaremos los sistemas, dibujando y analizando nuestro propio genograma y el de otras personas, para comprender las dinámicas subyacentes de muchos conflictos actuales.

Además, aprenderemos las bases de la Terapia de Pareja desde la perspectiva Sistémico-Relacional, donde tocaremos los distintos tipos de apego, los contratos existentes en las relaciones así como un trabajo profundo con nuestro historial de relaciones.

6. Supervisión de Casos Prácticos y Terapia Grupal

La Terapia Grupal es una parte imprescindible del proceso de aprendizaje para ser terapeuta, ya que forma parte del proceso de autoconocimiento al trabajarse no solamente en uno mismo sino también como laboratorio de ensayo y error de cómo me relaciono con el otro y qué muestro o no de mí ante el grupo.

Además, en grupo vamos a exponer dudas, preguntas, casos prácticos, etc, que nos ayudarán a enriquecer el contenido de la formación así como a empezar a practicar de una forma más profesional.

En esta área de Grupo y Supervisión comprenderemos el enfoque gestáltico y el rol del terapeuta. Desarrollaremos la actitud terapéutica y nos conoceremos mejor como terapeutas, viendo nuestras dificultades más habituales así como nuestras virtudes en la práctica.

Temario Detallado del Curso

1. Teoría y Técnica de la Gestalt

1. *El Darse Cuenta y los Pilares de la Gestalt*
2. *Autorregulación Organísmica*
3. *Tipos de Contacto*
4. *El Ciclo de la Experiencia*
5. *Mecanismos de Evitación del Contacto*
6. *Polaridades y la Silla Vacía*
7. *El Cuerpo y la Gestalt*
8. *Los Sueños y las Fantasías*
9. *Psicopatología*
10. *Actitud Terapéutica*
11. *Transferencia y Contratransferencia*
12. *La Madre y el Padre*
13. *La Pareja*
14. *Terapia Familiar y Sistémica*
15. *Constelaciones Familiares y Genograma*
16. *Sexualidad*
17. *Muerte y Duelos*

2. Trauma y Teoría Polivagal

18. *La Teoría Polivagal y el SNA*
19. *Identificación de nuestros mapas del SNA*
20. *La regulación emocional en la vida y en la terapia*
21. *Herramientas y ejercicios prácticos de la Teoría Polivagal en terapia*

3. Eneagrama

22. *Orígenes, historia y símbolo del Eneagrama*
23. *La personalidad y la infancia*
24. *Los 9 eneatis y sus 27 subtipos*
25. *Pasiones, fijaciones, temperamentos y mecanismos de defensa*
26. *Sesgos instintivos: navegación (social), trasmisor (sexual) y conservación*
27. *Flechas, alas y tríadas*
28. *Talentos y valores según cada eneatis*
29. *Trabajo personal con el propio eneatis y subtipo*

4. Astrología Psicológica

- 30. La Luna: el mundo inconsciente y el vínculo emocional*
- 31. 12 Signos como arquetipos psicológicos*
- 32. 12 Casas como ámbitos de acción*
- 33. Aspectos a la Luna y las instrucciones lunares*

5. Constelaciones Familiares y Terapia Sistémica

- 34. Constelaciones Familiares: Órdenes del Amor y Órdenes de la Ayuda*
- 35. Representación y Análisis del Genograma*
- 36. Terapia de Pareja Sistémico-Relacional*
- 37. Trabajo con los Padres y la familia de origen*

6. Casos Prácticos

Los casos prácticos y la supervisión se harán a lo largo de la formación. Entre los alumnos se harán continuamente prácticas y también se traerán personas externas a la formación para poder ver casos reales.

Bibliografía complementaria a la Formación:

Terapia Gestalt:

- Fritz Perls: "El Enfoque Gestáltico & Testimonios de Terapia".
- Fritz Perls: "Sueños y Existencia".
- Francisco Peñarubia: "Terapia Gestalt: la vía del vacío fértil".
- Serge Ginger: "Gestalt: el arte del contacto".
- Francisco Sánchez Gavete: "Terapia Gestalt: una guía de trabajo".

Terapia General:

- Irvin D. Yalom: "El don de la Terapia".
- Guillermo Borja: "La locura, lo cura. Manifiesto Psicoterapéutico".
- John Welwood: "Psicología del Despertar".
- José Luis Martorell: "Psicoterapias. Escuelas y conceptos básicos".

Terapia en Trauma y Teoría Polivagal:

- Peter A. Levine: "Sanar el Trauma".
- Stephen Porges: "Guía de bolsillo de la teoría polivagal: El poder transformador de sentirse seguro".
- Bessel van der Kolk: "El cuerpo lleva la cuenta: Cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma".
- Gabor Maté: "Cuando el cuerpo dice NO: la conexión entre el estrés y la enfermedad".

Pareja // Sistémica // Constelaciones Familiares:

- Joan Garriga: "El buen amor en la pareja".
- Patrice Van Eersel y Catherine Maillard: "Mis antepasados me duelen. Psicogenealogía y Constelaciones Familiares".
- Francisco Sanchez Gavete: "Constelaciones Familiares: una guía de trabajo".

Eneagrama:

- Claudio Naranjo: "27 personajes en busca del ser. Experiencias de transformación a la luz del eneagrama".
- Claudio Naranjo: "Carácter y Neurosis".
- Claudio Naranjo: "El carácter en la relación de ayuda. Eneatipos y transferencia." 2015, Ediciones La Llave, Barcelona.
- Carmela Ruiz de la Rosa: "Eneagrama para terapeutas".
- Gisela López: "Eneagrama y Heridas de la Infancia. Aprende a cuidar tu niño interior".

Astrología:

- Eugenio Carutti: "Las Lunas".
- Pablo Flores: "Sanando las relaciones de pareja".