

Formación en Técnica Gestalt y Terapia Integrativa ONLINE

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 y Comprender la Psicología del Eneagrama y saber utilizarla en el proceso personal y el acompañamiento terapéutico.
- 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.
- Aprender a practicar y a incorporar técnicas de **Constelaciones Familiares**.

¿A quién está dirigida esta Formación?

La formación de Terapeuta Gestalt Integrativo 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.

Estas clases se darán en **módulos teórico-prácticos repartidos en 14 encuentros dos lunes al mes de 16h a 20h** y, además, incorporaremos **espacios de terapia Gestalt en Grupo**. En este espacio, además de trabajar en nuestro proceso, también se analizarán otros casos prácticos y se trabajará con todas las 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.

Utilizaremos la **Astrología Psicológica** para comprender mejor nuestro mundo emocional y el de la persona que tenemos enfrente, sabiendo cómo ayudarlo y acompañarlo de una manera más personalizada y eficaz.

n

Finalmente, practicaremos **distintas técnicas de Constelaciones Familiares y Terapia Sistémica**, que nos complementarán en el proceso de aprendizaje del funcionamiento de la mente, y nos ayudarán en la práctica de la presencia y la escucha activa y la aceptación de la realidad tal cual es.

La formación tiene un total de 56 horas, distribuidas en 7 módulos de dos lunes quincenales al mes de 16h a 20h.

Todas las clases incluyen teoría y un fuerte énfasis en la experiencia y lo vivencial. La práctica la podremos realizar gracias al trabajo por parejas o grupos pequeñas mediante distintas salas privadas a través de la aplicación de Zoom.

Gisela López Sanfeliu

- Psicóloga, por la Universidad Autónoma de Barcelona.
- Máster en Psicología Forense, por la Universidad de Granada.
- Terapeuta Gestalt, por el Institut Gestalt de Barcelona.
- Formada en Psicología de los Eneatipos, de Claudio Naranjo.
- Formada en Terapia de Pareja y Sistémico-Relacional con Maria Grazia Cecchini, en el Institut Gestalt de Barcelona.
- Formada en Astrología Psicológica, en la Escuela Huber de Barcelona.
- Formada en Constelaciones Familiares, en Espai Lúdic de Barcelona.
- Formada en Nuevas Constelaciones Cuánticos, con Brigitte Champetier de Ribes.
- Más de 10 años de experiencia como terapeuta Gestalt tanto en terapia individual, como de pareja y grupal.
- Autora del libro "[Lo que la vida te cuenta, 10 pasos para tu transformación personal](#)". Ed. Versos y Reversos. Barcelona, 2015.

Áreas de Trabajo

El curso cuenta con 5 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 autointerrumpe 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. 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.

3. 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.

4. Meditación

La meditación, igual que la Terapia Gestalt, trabaja mucho con la presencia y la conciencia del momento presente. Con prestar atención al cuerpo y a lo que surge en el aquí y ahora.

Así como la Terapia Gestalt, la Astrología Psicológica y el Eneagrama son herramientas que nos ayudan a profundizar en nosotros mismos y a desarrollar un autoconocimiento completo de nuestra personalidad; la meditación nos lleva a una exploración más allá del ego y de la vida

personal. La Meditación nos trae la idea de Psicología Transpersonal, que la que se empieza a transitar naturalmente cuando uno ya ha transitado lo Personal.

Nos adentraremos en el mundo de la Meditación mediante distintas técnicas que nos ayudarán a comprender el significado de conceptos como la aceptación o el amor incondicional. Asimismo, empezaremos a manejar el sencillo pero profundo arte de ser.

5. 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. Eneagrama

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

3. Astrología Psicológica

26. *La Luna: el mundo inconsciente y el vínculo emocional*
27. *12 Signos como arquetipos psicológicos*
28. *12 Casas como ámbitos de acción*
29. *Aspectos a la Luna y las instrucciones lunares*

4. Meditación

Se incorporará la meditación a lo largo de la formación, así como la teoría y práctica de la Psicología Transpersonal.

5. Casos Prácticos y Supervisión

Los casos prácticos y la supervisión se hará a lo largo de la formación. Existirá la posibilidad de asistir como observador/a en un grupo de terapia.

Bibliografía complementaria a la formación:

Terapia Gestalt:

- Fritz Perls: "El Enfoque Gestáltico & Testimonios de Terapia".
- Fritz Perls: "Sueños y Existencia".
- Francisco Peñarrubia: "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 Luís Martorell: "Psicoterapias. Escuelas y conceptos básicos".

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".

Astrología:

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