

FORMACIÓN EN TERAPIA GESTALT



Gestalt zentroa



Formación avalada
por la AETG



FORMACIÓN INTEGRAL

Gestalt zentrea



En qué consiste la Terapia Gestalt

La TG no se orienta exclusivamente al ámbito de la psicoterapia, ni puede ser reducida a un conjunto de técnicas. Más bien, se trata de una actitud fundamental, con una filosofía implícita de vida, que sustenta dichas técnicas.

Esta actitud puede comprenderse como una forma de estar centrada en la toma de conciencia y en la responsabilidad para con la propia existencia. La TG se centra en el individuo en constante relación e interdependencia con su entorno, con el que está necesitando contactar y retirarse de forma continua, con el fin de satisfacer sus necesidades. Desde aquí, la manera en que aborda el pasado es en el aquí y ahora, observando cómo este se actualiza en forma de comportamientos mecánicos y respuestas aprendidas que, aunque en su momento cumplieron una función adaptativa, en la edad adulta pueden obstaculizar la maduración del individuo.

Quienes se embarcan en este viaje atraviesan en sí mismos los procesos y tránsitos que más adelante acompañarán y sabrán reconocer en otr@s, en caso de que desempeñen una labor terapéutica.

Por esta razón, la formación en TG se dirige a toda persona que desee iniciar una travesía honesta y comprometida consigo misma, constituyéndose en una valiosa oportunidad para el autoconocimiento profundo y el trabajo personal, y no se limita únicamente a quienes quieran enriquecer su labor en el ámbito de la relación de ayuda.

Fritz Perls, creador de la TG, consideraba que la terapia era demasiado valiosa como para limitarla únicamente a l@s “enferm@s”.

Efectivamente, hoy en día está cada vez más naturalizado comprender un proceso terapéutico como un espacio fértil de maduración y autoconocimiento, con un gran potencial para cualquier persona comprometida con su propio camino vital.

Claudio Naranjo amplió esta visión, reconociendo el valor de la terapia como motor de transformación tanto individual como social. Ese es el espíritu al que, como escuela, nos adherimos y del que somos parte activa.

TRES PILARES

Los **tres pilares** sobre los que se fundamenta la TG: **PRESENCIA** (aquí y ahora, es donde se da la vida), **CONSCIENCIA** (tanto de mí mism@ como del entorno que me rodea), **RESPONSABILIDAD** (para con mis decisiones y el rumbo que toma mi vida, así como la responsabilidad para con mi propia subjetividad -pensamientos, emociones, acciones- y mis necesidades), son los pilares sobre los que orbitan el resto de temas troncales que la componen.



«Permanecer en contacto con uno mismo es la clave del proceso terapéutico; sin esa mirada interna no hay transformación real.»

Claudio Naranjo

La **TG** busca la **aceptación** de la **persona completa**, sin negar aspectos de uno mismo, sino **integrando** y **responsabilizándose** de ellos, con lo que vamos desarrollando aquellas cualidades que permanecieron reprimidas, integrando la amplia gama de aspectos que nos conforman y con ello, nuestras formas de respuesta y relación con las circunstancias se vuelven menos rígidas y mecánicas. Todo ello puede ayudarnos a vivir y a ser personas más **genuinas**, más **integradas** y **coherentes**, lo que nos permite diferenciarnos del otro, comprendiendo y legitimando el propio mundo interno y ampliando consecuentemente la comprensión y conocimiento del mundo que también es el otro, relacionándonos con mayor **veracidad**.



DE QUÉ SE COMPONE LA FORMACIÓN

La FTG completa, avalada por la AETG (Asociación Española de TG), consta de tres años o cursos (Básico, Superior y Supervisión). Cada curso se compone de doce módulos intensivos impartidos un fin de semana al mes (36 en total). Los talleres están a cargo de diferentes profesionales reconocidos tanto por su práctica como por su trayectoria en el ámbito de las terapias humanistas.

Buscamos ofrecer una formación comprometida y de calidad. Para ello, contamos con un profesorado diverso y cualificado, tanto en lo humano como en lo profesional, que sea un reflejo honesto de la actitud que deseamos fomentar en el alumnado.



«Cualquier aprendizaje puede realizarse en los libros, pero una actitud sólo puede ser transmitida por una persona.»

Claudio Naranjo

1º Curso básico

Es un **acercamiento vivencial** a la TG. Este curso es una **exploración**, una **inmersión** (vivencial-experiencial) en los temas básicos y principales de la TG (Escucha, Darse Cuenta, Polaridades, Mecanismos Neuróticos, Técnicas Gestálticas, Trabajo con Sueños, Creatividad...).

El curso básico es eminentemente experiencial, ya que una buena **base vivencial** es la base para la asimilación e integración del aprendizaje.

El alumnado trabaja con sus propias experiencias vitales, con el encuadre teórico necesario, y va aprendiendo, familiarizándose y tomando **conciencia** de cómo estos temas están intrincados en su propia vida y en la relación con el entorno.

2º Curso superior

Supone una **profundización** en los temas troncales de la TG, incluyendo a la práctica experiencial, la propia pedagogía y metodología de las técnicas, así como un primer acercamiento a la aplicación de dichas técnicas, siempre poniendo el peso en la parte experiencial y en el entrenamiento de la propia **actitud gestáltica**, sostenida desde la base de la propia toma de **conciencia**. El peso, al igual que lo estará en 3º, sigue puesto en el propio autoconocimiento y proceso personal.

Cada alumno presentará una vez a lo largo del curso un tema de elección propia dentro del ámbito humanista, que llevará al grupo de manera tanto teórica como vivencial, poniendo así en práctica sus aprendizajes y recursos en ambos ámbitos (profundamente relacionados entre sí en la TG).

3ºCurso de supervisión

El alumno/a llevará **sesiones de grupo** e **individual** con sus propios compañeros, y será supervisado, en el grupo, en cuanto a la destreza adquirida con las técnicas, la cualidad de la **escucha e intervención** y la orientación sobre su propio **estilo terapéutico**. Afinamos aquí en la propia manera de ser terapeuta, que como decíamos, equivale en TG a ser persona, es decir, a ser uno mismo.

Seguimos trabajando desde la vivencia personal, de manera **experiencial** y encuadrando con ayuda de la teoría tanto la actitud como lo relacional dentro de las dinámicas grupales.



CONTENIDOS

troncales

Gestalt *zentra*

TEMAS FUNDAMENTALES

Se trabajan de forma transversal a lo largo de toda la formación.

1- Los pilares de la Gestalt: presencia, conciencia y responsabilidad

Se aborda el origen, influencias y actitud fundamental de la TG.

Estos tres pilares representan el núcleo actitudinal y metodológico de la Terapia Gestalt:

-Presencia: capacidad de estar en contacto con uno mismo, el otro y el entorno desde la atención a la experiencia presente. Más haya de que la presencia del terapeuta es una herramienta terapéutica en sí misma, tiene el potencial de ser un eje vertebrador de la vida del individuo.

-Conciencia : se trata aquí de hacer conscientes el inconsciente, de ampliar aquello de lo que somos conscientes, y también, de la conciencia en sí misma como el “percatarse” como condición subyacente a toda experiencia humana..

-Responsabilidad: asumir las propias elecciones y acciones, sin responsabilizar al entorno y favoreciendo la propia maduración.

2- Aquí y ahora: el darse cuenta

Implica explorar la experiencia tal como se manifiesta en el momento: emociones, sensaciones corporales, pensamientos, movimientos, así como el mundo que nos rodea y afecta. Esta conciencia directa permite una permeabilidad a la experiencia que amplía nuestro campo de visión, enriqueciendo las percepciones y vivencias que constantemente nos componen y atraviesan.

3- Polaridades: una visión integradora de la personalidad

El trabajo con polaridades tiene una importancia fundamental en la TG, donde una multitud de aspectos son abordados desde una mirada que busca integrar opuestos o partes rechazadas del yo (como “fuerte/débil”, “cuidador/egoísta”), profundamente relacionados e interdependientes, ya que un polo siempre toma su sentido en contraposición a su opuesto.

En una mirada más amplia, esto refleja la dinámica fragmentadora de la mente dual, que escinde partes de la totalidad, identificándose con algunas y alienando otras, dividida entre el sí y el no, el yo y el no yo, el apego y el rechazo, etcétera. La TG favorece la unidad frente a la fragmentación a través, entre otras, de la técnica de “la silla vacía”, donde se permite que las partes internas en conflicto se expresen y dialoguen, promoviendo la totalidad del ser y disminuyendo la fragmentación interna.

Esta fragmentación toma su forma más habitual en lo que Perls llamó “el perro de arriba” y “el perro de abajo”, que encuentra su equivalente en Claudio Naranjo en la idea de una mente patriarcal autorrepresora que podemos reconocer en multitud de formas de “maltrato” hacia un@ mism@, y que en su función más saludable, se transforma mediante el trabajo, en un autoapoyo real del individuo comprometido con su propia existencia.

4- Autorregulación orgánica y el ciclo de satisfacción de las necesidades

El llamado ciclo de la satisfacción de las necesidades, o ciclo de la **autorregulación orgánica**, nos muestra el ciclo que surge entre una necesidad y el proceso hasta alcanzar su satisfacción. Podríamos decir que, prácticamente, es una sucesión de ciclos que se repiten a cada momento en nuestras vidas en diferentes aspectos. En un sentido amplio, implica la confianza en el organismo, que constantemente necesitamos de una interacción con el entorno con el fin de atender sus necesidades.



5- Mecanismos de defensa

Llamados también mecanismos de evitación del contacto, son aquellos que interrumpen la autorregulación:

- Proyección
- Introyección
- Confluencia
- Retroflexión
- Deflexión
- Proflexión

Cada uno de ellos representa una forma de adaptación que en su momento tuvo sentido adaptativo, pero que puede volverse disfuncional si se automatiza y es inconsciente.

6- La escucha gestáltica: atención permeable a la experiencia en curso

Se cultiva una escucha que no solo es activa, sino también intuitiva, empática y corporal.

El terapeuta desarrolla una **atención**, que incluye no solo lo verbal, sino también lo emocional, lo somático y sus propias resonancias para con el “campo de su experiencia”, que incluye a uno mism@, al otr@, y al espacio en el que se relacionan.

La experiencia no se interpreta, sino que se acoge tal como es, sin juicio, y se permite desde ahí la “emergencia” de la propia respuesta en resonancia con con el campo.



7- Sueños, imágenes y fantasías: el símbolo como emergencia del mundo interno

En Gestalt, los **sueños** se trabajan no desde la interpretación, sino desde la vivencia. Cada elemento del sueño representa un aspecto del soñador. También se exploran imágenes y fantasías como **manifestaciones simbólicas** que pueden ser puentes hacia contenidos inconscientes y emocionales, promoviendo una integración creativa. Lo simbólico, las fantasías dirigidas o la imaginación activa, se consideran proyecciones de la persona, como tal, son fuente de valiosa información.

8- Dinámica grupal

El grupo se convierte en un **campo terapéutico** en sí mismo. A través de la interacción grupal se reflejan patrones relacionales, polaridades y mecanismos de defensa. Desde un ambiente seguro y confiado, se fomenta una actitud de honestidad, sostén y confrontación amorosa, propicio para el proceso personal. El grupo gestaltico supone un reflejo de otros grupos de referencia: familiar, social, cultural, etc.

”

«Al decir que una ‘mente patriarcal’ subyace al problema patriarcal de la sociedad, he caracterizado a ésta [...] como una sociedad en que las relaciones de dominio-sumisión y de paternalismo-dependencia interfieren en la capacidad de establecer vínculos adultos solidarios y fraternales.»

Claudio Naranjo

9- Técnicas gestálticas: expresivas, supresivas e integrativas

El enfoque gestáltico es vivencial y utiliza técnicas activas, como:

- **Expresivas:** dramatización, silla vacía, trabajo corporal.
- **Supresivas:** detener el discurso, confrontar la evasión, generar silencio.
- **Integrativas:** facilitar el diálogo entre partes internas, ampliando recursos y formas de respuesta.

- Estas técnicas se adaptan a cada momento del proceso terapéutico.



”

«El loco dice: “soy Abraham Lincoln”, el neurótico: “ojalá yo fuera como Abraham Lincoln”, y la persona sana: “yo soy yo, y tú eres tú»

Fritz Perls

CONTENIDOS *monográficos*

Gestalt zenitroa

MÓDULOS ESPECÍFICOS

Se abordan al menos una vez a lo largo de la formación formación

1- El grupo gestáltico

Exploración de cómo el grupo se convierte en un **organismo vivo**.

Se enfatiza el rol del terapeuta como facilitador del campo grupal y no como figura jerárquica. Se trabajan fenómenos como la resonancia, el contagio emocional y la autorregulación del grupo.

2- Apoyo y confrontación

Estos dos **polos** son **esenciales** en el encuadre gestáltico. El apoyo no es complacencia, sino presencia sólida que sostiene la experiencia. La confrontación es una invitación al crecimiento desde el respeto y la honestidad. Se aprende a calibrar ambas en función del momento terapéutico.

3- Teatro o clown como exploración terapéutica

El uso del cuerpo, el juego y el absurdo como vía de contacto con partes reprimidas. Se explora el ridículo, la vergüenza, el placer, la espontaneidad y la creatividad, accediendo a zonas emocionales desde lo lúdico y no desde el análisis verbal, lo que favorece la exploración de nuevos registros.

4- Transferencia y contratransferencia en las relaciones terapéuticas

La **transferencia** y la **contratransferencia** son fenómenos que emergen en la **relación terapéutica** y que implican la proyección de sentimientos, experiencias y patrones relacionales del paciente hacia el terapeuta (**transferencia**) y **viceversa** (**contratransferencia**).

A diferencia de otros enfoques, en Gestalt se utilizan activamente para facilitar la toma de conciencia y se consideran parte de una relación real.

Se trabaja con lo que emerge en el aquí y ahora entre cliente y terapeuta, y cómo la contratransferencia puede ser usada como herramienta de darse cuenta y contacto genuino.

5- Narrativa terapéutica

La narrativa terapéutica es un enfoque que utiliza el poder de las historias para acompañar procesos de cambio. Parte de la idea de que nos construimos a través de los relatos que nos contamos.

Al hacerlos conscientes, podemos revisarlos, resignificarlos o crear otros más coherentes con lo que somos. Así, se facilita la integración emocional del propio recorrido vital.



6- Indiferencia creativa y conciencia

La **indiferencia creativa**, en el marco de la terapia Gestalt —especialmente desde la visión de **Claudio Naranjo**—, representa la vivencia del **centro vacío**, análogo a la **conciencia**: un eje desde el cual puede experimentarse la libertad de no identificarse con los aspectos parciales que emergen y nos configuran.

Al reconocer este centro y no confundirnos con las formas que en él aparecen, podemos habitarlos plenamente como ese **punto neutro** y **fecundo** desde el cual se despliega toda polaridad.

La IC se vuelve así un aspecto nuclear de la experiencia humana, permitiendo una integración más profunda y creativa de las tensiones existenciales, donde la identidad no se confunde con las formas que adopta y, por ende, es libre, justamente, de asumir cualquiera de ellas sin la habitual identificación o alienación.

7- Sexualidad e intimidad

Se aborda la **sexualidad** desde una mirada **consciente, despatologizadora y humanista**.

Se exploran bloqueos, deseos, miedos, y la conexión entre sexualidad e intimidad emocional, afectiva y corporal.

Desde una mirada profundamente respetuosa por la propia individualidad, se busca la comprensión de esta dimensión humana, que permea multitud de aspectos de la vida cotidiana.

8- Cuerpo y movimiento

El cuerpo es **territorio emocional**. Se integran prácticas corporales, respiración, movimiento expresivo, y escucha somática, para acceder a emociones alojadas en el cuerpo. Es un trabajo no-verbal que facilita el darse cuenta y la expresión auténtica, que favorece la entrega espontánea a la experiencia.

9- La caja de arena

Técnica proyectiva que permite expresar de forma simbólica el mundo interno mediante objetos y escenarios en miniatura.

Facilita el acceso a contenidos inconscientes, especialmente en casos donde la verbalización es difícil o limitada.

10- Patrones de relación

Exploración de los **estilos vinculares repetitivos**, especialmente aquellos formados en la infancia y repetidos en la vida adulta.

Se estudia cómo surgen en la relación terapéutica, y se promueve el contacto con la parte adulta capaz de elegir **relaciones más conscientes y nutritivas**.



«La verdadera sanación es la aceptación y el verdadero proceso es la entrega»

Claudio Naranjo

RESIDENCIALES

LOS RESIDENCIALES EN LA FORMACIÓN EN TERAPIA GESTALT

Los **residenciales** constituyen una parte fundamental y profundamente transformadora del proceso formativo en **Terapia Gestalt**.

Más que simples módulos intensivos, son espacios de inmersión vivencial en los que los participantes se sumergen durante varios días en un entorno protegido, cuidado y facilitador del trabajo personal y grupal.

Estos encuentros, que suelen desarrollarse en **entornos naturales** y retirados de la rutina diaria, ofrecen la posibilidad de **ampliar la conciencia**, profundizar en el darse cuenta y explorar la experiencia sin las distracciones del entorno cotidiano. En este contexto de retirada temporal, se favorece la presencia, la conexión consigo mismo, con los demás y con el grupo como campo terapéutico.

Durante los residenciales se intensifica el **trabajo terapéutico**, permitiendo procesos más profundos y sostenidos. Se abordan temas nucleares del desarrollo personal, emergen contenidos inconscientes, se trabajan bloqueos, polaridades y mecanismos de defensa en un entorno grupal que actúa como espejo y sostén.

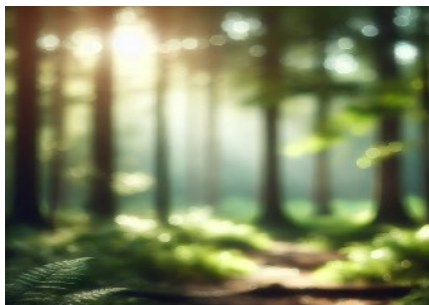
La vivencia compartida, la convivencia diaria y la continuidad en el tiempo favorecen una mayor apertura emocional y un contacto más genuino.

El **grupo** cobra especial relevancia en los residenciales: se convierte en un organismo vivo que refleja, contiene, confronta y acompaña.

La **convivencia** permite observar y trabajar los propios patrones relacionales, cómo nos vinculamos, qué partes de nosotros ponemos al servicio del otro y cuáles escondemos. La **mirada del otro** y la **resonancia** grupal son motores potentes de **conciencia** y **transformación**.

Para muchos participantes, cada residencial marca un antes y un después. Se convierte en un hito vital donde se dan pasos significativos en el propio proceso, se **cierran ciclos**, se abren nuevas posibilidades y se **consolidan aprendizajes**.

Además, al compartir vivencias tan intensas, se teje una red de **vínculos auténticos**, donde se cultiva la **confianza**, la **vulnerabilidad compartida** y la **pertenencia**.





FORMACIÓN CERTIFICADA Y AVALADA POR LA AETG

La FTG es una formación **certificada** y **avalada** por la **Asociación Española de Terapia Gestalt (AETG)**.

La formación está enfocada, tanto para médicos, psicólogos, trabajadores del ámbito social, educativo y cualquier ámbito de relaciones humanas, así como a cualquier persona que quiera empezar en un proceso de autoconocimiento profundo.

Abierta a cualquier persona que desee iniciar un proceso de autoconocimiento comprometido y profundo

Cada vez más personas de diversas áreas buscan en la **Terapia Gestalt** un camino de auto-conocimiento profundo y comprometido.

Por ello, nuestra formación está abierta a cualquier persona que desee incorporar las técnicas y actitud gestáltica en su vida laboral y personal.



Hacia una actitud y filosofía gestáltica

Durante este proceso cada facilitador transmitirá desde su especialidad y estilo particular, la **actitud gestáltica** que se busca favorecer e integrar en el alumnado, transmitiendo una actitud fundamental para el conocimiento y aprendizaje de los diversos recursos de la TG.

Enfoque Integral en el Proceso de Aprendizaje

Nuestro método se centra en tres niveles:

- 1.Trabajo Vivencial Fundamentado: Abordamos los temas esenciales de la Terapia Gestalt de manera vivencial.
- 2.Abordaje Teórico: Proporcionamos el conocimiento teórico necesario para la comprensión y asimilación del aprendizaje.
- 3.Dinámicas Grupales: Facilitamos dinámicas de grupo para abordar las interacciones y procesos grupales durante el aprendizaje.





Para la obtención del diploma avalado por la AETG (Asociación Española de Terapia Gestalt) será necesario:

La obtención del diploma avalado es opcional, para ello hay que cumplir los siguientes requisitos:

- Haber realizado **80 horas de terapia individual gestáltica** o la combinación de **60 horas individuales + 40 horas grupales**.
- Estas horas deberán ser realizadas por **terapeutas gestálticos**. En el caso de que el/la profesional no sea miembro titular (o equivalente), deberá estar avalado por un miembro titular de la AETG mediante acreditación expresa.
- Haber recibido **10 horas de supervisión individual** o **20 horas grupales**.
- Haber elaborado y presentado una memoria de integración.

El tiempo máximo para la presentación de estos requisitos es de 5 años desde que termina la formación presencial de su promoción.

PRECIO POR CURSO

Ofrecemos **cuatro modalidades de pago**.

Reserva 200€ para cada una de las tres modalidades:

- 1.- Un único pago de **2.640 €**
- 2.- Dos pagos de **1.320€** (1º al inscribirse, 2º en mitad del curso).
- 3.- Un pago único de **1.430€** y 11 cuotas mensuales de **110€** (cada mes de taller, antes del inicio del mismo).
- 4.- **Doce pagos** de **220€** al inicio de cada taller.

La no asistencia a un taller no exime de su pago, ya que este paga el fraccionamiento mensual del coste total del curso de formación.

Los costes de pensión del taller residencial (R) no están incluidos en el precio. El impago de 3 encuentros comporta la imposibilidad de asistir a la formación y la no acreditación del curso.

La no asistencia a más de dos talleres dará lugar a la no acreditación del curso.

Cada alumno/a realizará un memorial de cada taller, donde relate la experiencia y el proceso personal en cada uno de los encuentros de la formación.

Las fechas y el profesorado podrán ser modificadas por causas de fuerza mayor, así como ajustarse dependiendo del número de participantes.



ENTREVISTA E INFORMACIÓN



[34 945 201 004](tel:34945201004)
[677 038 755](tel:677038755)



info@gestaltzentroa.com

”

«Y es que hablar de viaje es hablar de una muerte que es seguida por una vuelta a la vida, y la transformación es precisamente eso: una vida queda atrás y otra, renovada, comienza»

Claudio Naranjo

