

ELLAS (3ª edición)

Grupo terapéutico para cultivar relaciones sanas

Todas tenemos derecho a sentir paz en nuestros vínculos.

Sin embargo, muchas veces hemos aprendido a relacionarnos desde la confusión, la sobreadaptación, el miedo al conflicto, la dificultad para poner límites o la necesidad de sentirnos elegidas y reconocidas por el otro.

Con el tiempo, **determinadas formas de vincularnos** pueden llegar a **parecernos normales**, incluso cuando nos generan **ansiedad, desgaste** o nos alejan de nosotras mismas.

ELLAS es un grupo terapéutico dirigido a mujeres que desean comprender mejor cómo se relacionan y comenzar a construir vínculos más sanos, adultos y coherentes consigo mismas.

Un espacio para mirar aquello que se repite en la pareja, la familia, las amistades, el trabajo y, especialmente, en la relación con una misma.

¿Para quién es ELLAS?

Puede ser para ti si:

- Te cuesta poner límites sin sentir culpa.
- Tiendes a priorizar las necesidades de los demás antes que las tuyas.
- Sientes que pierdes fácilmente tu centro dentro de una relación.
- Te cuesta sostener el conflicto, la distancia o la incertidumbre.
- Necesitas mucho reconocimiento o seguridad por parte de los demás.
- Te encuentras repitiendo vínculos o situaciones que sabes que te hacen daño.
- Te cuesta diferenciar entre lo que deseas, lo que necesitas y lo que realmente te conviene.
- Has comprendido muchas cosas sobre ti, pero todavía te encuentras reaccionando desde patrones antiguos.
- Quieres recuperar una mayor sensación de identidad, autonomía y dirección en tu vida.

Trabajamos sobre la manera de vincularnos, y esa forma de estar en relación atraviesa muchos ámbitos de nuestra vida.

¿Cómo trabajamos?

El grupo funciona como un espacio de exploración y acompañamiento en el que lo que cada mujer trae puede ser escuchado, comprendido y trabajado en relación con las demás.

La experiencia grupal permite observar aspectos de nosotras mismas que, muchas veces, son difíciles de percibir individualmente.

Cómo pedimos.

Cómo nos retiramos.

Cómo nos adaptamos.

Qué hacemos ante el conflicto.

Qué necesitamos del otro.

Qué ocurre cuando alguien piensa diferente.

Qué límites podemos poner y cuáles todavía nos cuesta sostener.

El trabajo integra una **mirada humanista, relacional y corporal**, con especial atención a la dependencia afectiva, los patrones de apego, el trauma relacional, la regulación emocional y la construcción de límites.

También **prestamos atención al cuerpo y a las respuestas automáticas** que aparecen en los vínculos: tensión, bloqueo, hiperactivación, necesidad de agradar, miedo al rechazo o dificultad para sostener la distancia.

La intención es poder **comprender** estas respuestas y **ampliar progresivamente nuestra capacidad para elegir cómo** queremos relacionarnos.

El valor del grupo

La intimidad y la confianza no aparecen de forma inmediata. Se construyen. Por eso **ELLAS** se sostiene desde la regularidad y la continuidad.

A medida que el grupo se consolida, cada participante puede ir mostrando lugares más vulnerables de su experiencia y encontrando nuevas maneras de estar en relación.

El propio grupo se convierte así en un espacio donde **observar, experimentar y ensayar** formas diferentes de vincularse.

¿Qué puedes trabajar en ELLAS?

- Fortalecer la **autoestima y la confianza interna**.
- Identificar **patrones** de dependencia afectiva.
- Aprender a **reconocer y expresar tus límites**.
- Diferenciar cuidado, entrega, amor, dependencia y sobreadaptación.

- Sostener mejor el conflicto y las diferencias.
- Reconocer tus necesidades y poder comunicarlas.
- Detectar cuándo te estás abandonando para preservar un vínculo.
- Aprender a tolerar mejor la distancia, la frustración o la incertidumbre.
- Recuperar una mayor sensación de identidad.
- Construir relaciones más recíprocas.
- Ampliar recursos de regulación emocional.
- Encontrar maneras más sanas de cuidarte y protegerte.
- Recuperar dirección y espacio propio dentro de tu vida.

Cuándo

2 modalidades:

Online: todos los lunes 19:00 - 21:00 h

Presencial (Ibiza): todos los martes 19:00 - 21:00 h

(Zentrohumano · Av. Isidor Macabich, 20bis, edificio Olimpo, 6º2ª. Ibiza)

El grupo tiene un valor de 99 € al mes, independientemente del número de sesiones que asistas.

La regularidad forma parte del encuadre y del propio proceso grupal.

Contacto: (+34) 690 277 278

Facilita

Virginia Almarcha

Terapeuta Humanista especializada en dependencia emocional, codependencia, adicciones y trauma relacional.

Mi trabajo parte de una pregunta que atraviesa gran parte de los procesos que acompaño:

¿Cuánto de lo que hacemos hoy sigue respondiendo a maneras antiguas de protegernos, vincularnos o buscar seguridad?

Acompaño procesos individuales y grupales desde una mirada integrativa, atendiendo a la relación entre pensamiento, emoción, cuerpo, historia personal y formas de vínculo.

Me interesa especialmente trabajar con aquello que una persona puede comprender perfectamente de sí misma y que, sin embargo, continúa repitiéndose.

Porque conocer nuestra historia ayuda, pero el cambio también necesita experiencia: poder reconocer lo que ocurre mientras está ocurriendo, sentir lo que aparece, ampliar recursos y empezar a responder de una manera diferente.

Facilita (continuación)

Mi manera de acompañar combina profundidad y confrontación con respeto por el ritmo de cada persona. Trabajo especialmente con dependencia emocional, codependencia, trauma, adicciones, crisis vitales, identidad y patrones relacionales.

Entiendo la terapia como un espacio donde poder revisar el relato que tenemos sobre nosotros mismos, recuperar partes que hemos dejado atrás y construir una forma de estar en la vida más coherente con quienes somos hoy.

Formación

Terapeuta Gestalt y miembro de la AETG.
Programa SAT · Psicoterapia Integrativa y Eneagrama · Fundación Claudio Naranjo.

Formación especializada en Adicciones y Dependencia Afectiva · Zentrohumano.

Formación avanzada en Somatic Experiencing · abordaje somático del trauma · Centro Adala Barcelona.

Terapia Corporal Integrativa · Espai TCI, Barcelona.

Movimiento Expresivo y Técnicas Corporales para la Terapia · Javier Muro.
En formación psicoanalítica con Javier Arenas Planells.

REBIS · Reconfiguración Biológica y Sistémica.

Más de 1.200 horas de práctica certificada de 5Rhythms® Movement Meditation.

Además del acompañamiento terapéutico individual y grupal, trabajo desde 2017 con música y danza-movimiento consciente como DJ de Ecstatic Dance, incorporando el cuerpo y el movimiento como vías de exploración del Ser, de la expresión y de la autorregulación.

ELLAS

Un espacio para comprender cómo te relacionas, recuperar tu centro y empezar a construir vínculos en los que puedas estar sin dejarte fuera.

VIRGINIA  ALMARCHA