GESTALT EXTREMADURA

15.ª PROMOCIÓN

Formación en Terapia Gestalt



Consciencia para ser

Presencia para estar

Responsabilidad para elegir

Una formación para conocerte, entrar en contacto con tu experiencia y aprender a acompañar el proceso de otras personas.

Inicio 22 y 23 de enero de 2027

Cáceres y Badajoz

GESTALT EXTREMADURA

SOMOS
Psicoterapia | Coaching | Consultoría | Formación

Centro de Psicoterapia Humanista ÁGORA Desarrollo Personal

Una mirada humanista

Ser consciente estar presente y hacerse responsable

La Terapia Gestalt parte de una mirada profundamente humanista: la **confianza** en la capacidad de cada persona para tomar conciencia de sí misma, comprender cómo participa en aquello que vive y encontrar formas más propias y saludables de estar en el mundo.

No somos solamente el resultado de lo que nos ocurrió en el pasado. Lo vivido permanece en nosotros y se hace presente en nuestra manera de sentir, pensar, actuar y relacionarnos. Por eso, la Terapia Gestalt dirige la atención hacia el **aquí y ahora**: hacia lo que está sucediendo en este momento, en el cuerpo, en las emociones, en los pensamientos y en el encuentro con los demás.

El darse cuenta

El cambio comienza con el darse cuenta. Al prestar atención a nuestra experiencia podemos reconocer nuestras necesidades, comprender nuestras dificultades y descubrir las formas, a menudo automáticas, con las que interrumpimos el contacto con nosotros mismos, con las otras personas y con el entorno.

Darse cuenta no consiste únicamente en comprender intelectualmente lo que nos sucede. Es aprender a escucharnos de una manera más completa: reconocer lo que sentimos, lo que necesitamos y lo que hacemos; advertir nuestras contradicciones; y asumir la parte de responsabilidad que nos corresponde en la construcción de nuestra vida.



Autoapoyo y relación

Sostener la propia experiencia y crecer en vínculo

Este proceso favorece el desarrollo del autoapoyo: la capacidad de sostener la propia experiencia, movilizar los recursos personales y responder de forma más consciente y creativa ante las dificultades. Cada situación afrontada desde una mayor conciencia amplía nuestra capacidad para estar presentes ante lo que la vida nos vaya planteando.

Autoapoyo no significa autosuficiencia ni aislamiento. Crecemos y nos transformamos en relación. Necesitamos vínculos en los que podamos ser vistos, reconocidos y acompañados; relaciones que permitan la cercanía y también la diferencia. El verdadero autoapoyo incluye la capacidad de apoyarse en otras personas, pedir ayuda y participar responsablemente en la construcción de vínculos significativos.

Formarse para acompañar

Formarse en Terapia Gestalt supone recorrer personalmente este camino. La formación une el conocimiento de los fundamentos y las técnicas con un proceso de exploración personal. Busca desarrollar una manera de ser y estar más consciente de la propia experiencia, más presente en el encuentro y más responsable de las propias elecciones.

Acompañar a otra persona no es dirigirla ni proporcionarle respuestas prefabricadas. Es ofrecer una presencia humana, atenta y comprometida que le ayude a escucharse, comprenderse y descubrir sus propios recursos. La relación terapéutica se convierte en un espacio de contacto significativo, donde la conciencia, el cuerpo, la emoción y el vínculo contribuyen a recuperar la capacidad de autorregulación y crecimiento.

En una sociedad acelerada, saturada de estímulos y frecuentemente desconectada de la experiencia, la Terapia Gestalt propone **detenerse, volver al cuerpo, recuperar la escucha y cuidar la calidad de nuestros vínculos**.



El sentido de la formación

Un proceso personal relacional y profesional

Esta formación propone un proceso de conocimiento y transformación personal que, al mismo tiempo, prepara para acompañar a otras personas en su propio camino de conciencia, presencia y responsabilidad.

Conocerte mejor. Ampliar la percepción de tus sensaciones, emociones, pensamientos, necesidades y formas habituales de actuar.

Escuchar y contactar. Desarrollar una escucha atenta de ti mismo y de la otra persona, cuidando la presencia, la autenticidad y el respeto por la diferencia.

Reconocer patrones. Observar las respuestas aprendidas que hoy limitan la experiencia, el vínculo o la capacidad de elección.

Desarrollar autoapoyo. Reconocer tus recursos, pedir el apoyo que necesitas y responder de forma más consciente ante las dificultades.

Integrar teoría y experiencia. Comprender los fundamentos de la Terapia Gestalt y encarnarlos mediante la práctica, la reflexión y el trabajo personal.

Acompañar procesos. Aprender a ofrecer una presencia terapéutica que facilite conciencia, contacto y descubrimiento de los propios recursos.

A quién se dirige

A profesionales de la ayuda, la salud, la educación y la intervención grupal y social; y también a personas interesadas en realizar un proceso profundo de autoconocimiento y crecimiento personal.

Se realizará una entrevista previa con las personas interesadas.

Ser consciente de lo que me sucede

Estar presente en mi experiencia y en mis relaciones

Hacerme responsable de cómo elijo vivir y relacionarme



Cómo se aprende

Teoría experiencia grupal y práctica supervisada

La Terapia Gestalt se aprende desde la experiencia en curso. La teoría ofrece un mapa; el trabajo personal, la relación con el grupo y la práctica permiten comprender cómo ese mapa cobra vida en cada persona y en cada encuentro.

	Ámbito	Desarrollo
1	**Formación teórica y técnica**	Estudio de los fundamentos, conceptos y principales técnicas gestálticas. La teoría se vincula con la experiencia y se completa con la lectura y el comentario de textos de autores gestálticos y de otras orientaciones afines.
2	**Dinámica del grupo**	Las relaciones entre participantes muestran de forma viva cómo contactamos, cómo nos protegemos y qué capacidades o dificultades aparecen en el encuentro. El grupo es un espacio de aprendizaje, conciencia e integración.
3	**Práctica y supervisión**	Entrenamiento progresivo mediante role-playing y sesiones de trabajo individual y grupal. Cada participante practica y recibe supervisión directa, vinculada a su realidad profesional y a su momento formativo.

La actitud gestáltica

La transmisión de conocimientos se acompaña de una atención constante a la experiencia presente, a las motivaciones y actitudes y a las formas de evitar lo que sucede. Se aprende observando, poniendo palabras, ensayando respuestas nuevas y elaborando lo vivido en un marco de cuidado y responsabilidad.

La transparencia, entendida como un uso consciente y responsable de la propia presencia, forma parte de las herramientas que se ponen al servicio de la relación terapéutica.

Un aprendizaje personal

Aprender a acompañar implica recorrer personalmente el proceso de darse cuenta, reconocer la propia manera de entrar en contacto y desarrollar una presencia capaz de sostener la experiencia sin dirigirla.

Estructura de la formación

Tres ciclos y cuarenta seminarios

El proceso formativo se organiza en tres ciclos de algo más de un año de duración cada uno. El recorrido avanza desde la introducción a los fundamentos y la experiencia personal hacia la profundización técnica y el entrenamiento supervisado.

Recorrido	Ciclo	Orientación
Primer ciclo	**Ciclo Básico**	Introducción a la Gestalt y a sus temas centrales: escucha, darse cuenta, polaridades, ciclo de las necesidades, mecanismos de evitación, trabajo corporal, sueños y técnicas básicas.
Segundo ciclo	**Ciclo Superior**	Profundización en los temas, las técnicas y la actitud gestáltica, junto con su aplicación a ámbitos concretos de la experiencia y de las relaciones.
Tercer ciclo	**Ciclo de Supervisión**	Entrenamiento supervisado orientado a la práctica profesional, la relación terapéutica, los patrones relacionales, los temores del profesional y la transparencia.

Ritmo de la formación

Talleres mensuales. Se desarrollan durante el fin de semana y se alternan las sedes de Cáceres y Badajoz.

Seminarios teóricos. Después de cada taller se realiza un seminario para desarrollar e integrar los contenidos conceptuales.

Encuentros residenciales. Al menos una vez al año se celebra un taller intensivo que incluye el domingo por la mañana.

Los talleres se realizan en Cáceres y Badajoz. La continuidad entre talleres, seminarios y proceso personal permite que lo aprendido se integre progresivamente en la experiencia y en la práctica.

Programa del Ciclo Básico

Primer ciclo con trece talleres

El primer ciclo introduce los fundamentos de la Terapia Gestalt y los vincula con la experiencia personal, el contacto, el cuerpo y la relación con los demás.

N.º	Contenidos
1	Presentación del curso y dinámica grupal.
2	Darse cuenta I: aquí y ahora y continuo atencional.
3	Actitud y escucha gestálticas I.
4	Polaridades I: trabajo con la sombra.
5	Ciclo de necesidades y necesidades relacionales I.
6	Mecanismo de evitación I: introyección.
7	Mecanismo de evitación II: proyección.
8	Dinámica grupal.
9	Trabajo con los sueños y psicofantasías I.
10	Trabajo corporal bioenergético.
11	Técnicas de intervención gestáltica I.
12	Darse cuenta II: dimensiones de la persona y meditación.
13	Dinámica de cierre.

La secuencia del calendario de la 15.ª promoción aparece más adelante con las fechas y sedes de cada taller.

Programa del Ciclo Superior

Segundo ciclo con catorce talleres

El segundo ciclo profundiza en la escucha, las polaridades, los mecanismos de evitación y las técnicas de intervención, y amplía su aplicación a situaciones y vínculos concretos.

N.º	Contenidos
1	Escucha gestáltica II.
2	Polaridades II: el conflicto psíquico.
3	Mecanismo de evitación III: retroflexión y confluencia.
4	Ciclo de necesidades II: entrenamiento en mecanismos.
5	Escuchar los enfados.
6	Trabajo con los sueños y psicofantasías II.
7	Técnicas de intervención gestáltica II.
8	Dinámica grupal.
9	Abordaje gestáltico de la enfermedad psicosomática.
10	Evolutiva: escenas primordiales en bioenergética.
11	La relación de pareja: un abordaje gestáltico-sistémico.
12	La sexualidad: más allá del tabú. Expresión de necesidades y límites.
13	Gestalt transpersonal: respiración holotrópica.
14	Gestalt grupal y Gestalt individual: el grupo para el individuo y el individuo para el grupo.

Programa del Ciclo de Supervisión

Tercer ciclo con trece talleres

El tercer ciclo se orienta al ejercicio profesional y al entrenamiento supervisado. Integra el encuadre, la relación terapéutica y la revisión de las dificultades que aparecen al acompañar procesos.

N.º	Contenidos
1	Encuadre y primeras entrevistas.
2	Escenas temidas del profesional.
3	Patrones de relación.
4	Psicopatología para gestaltistas.
5	El trauma y sus abordajes.
6	Transferencia y transparencia.
7	Dinámica grupal.
8	Supervisión guiada en grupo I.
9	Supervisión guiada en grupo II.
10	Supervisión guiada en grupo III.
11	Supervisión guiada en grupo IV.
12	Pérdida y duelo.
13	Dinámica final de cierre.

La práctica se trabaja mediante sesiones individuales y conducción de grupo supervisadas in situ, con atención a la realidad profesional de cada participante.

Calendario del Ciclo Básico

15.ª promoción de enero de 2027 a febrero de 2028

Cada columna recoge la fecha, el tema y el lugar de celebración de cada taller del primer ciclo.

Fecha	Tema	Lugar
22–23 ene 2027	Dinámica inicial	**Badajoz**
19–20 feb 2027	Darse cuenta	**Cáceres**
19–20 mar 2027	Escucha I	**Badajoz**
23–24 abr 2027	Polaridades I	**Badajoz**
22–23 may 2027	Ciclo y necesidades relacionales	**Cáceres**
18–19 jun 2027	Introyección	**Cáceres**
9–10 jul 2027	Dinámica ½	**Badajoz**
17–18 sep 2027	Proyección	**Cáceres**
15–16 oct 2027	Técnicas I	**Badajoz**
19–20 nov 2027	Bioenergética	**Cáceres**
17–18 dic 2027	Sueños I	**Badajoz**
21–22 ene 2028	Persona y meditación	**Cáceres**
18–19 feb 2028	Dinámica final *	**Residencial Betania**

Badajoz · Cáceres · Encuentro residencial

** El encuentro residencial incluye el domingo de 09:00 a 14:00.*

Información práctica y condiciones económicas

Condiciones de la formación

La 15.ª promoción mantiene el programa, los horarios, los requisitos y las condiciones económicas establecidos para la promoción anterior.

Concepto	Información
Matrícula	500 € el primer año.
Taller presencial	150 € por cada taller de la formación.
Horario de talleres	Viernes de 17:00 a 21:00 y sábados de 09:30 a 14:00 y de 16:00 a 20:30.
Seminario teórico	Un lunes al mes, de 18:00 a 20:00.
Encuentro residencial	Incluye el domingo de 09:00 a 14:00.
Admisión	Entrevista previa con las personas interesadas.

Requisitos para completar la formación

Además de completar el recorrido formativo, es necesario realizar al menos 80 horas de terapia personal y 10 horas de supervisión individual o 20 horas de supervisión grupal de un proceso de intervención.

Formación avalada por la AETG y la FEAP

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA de TERAPIA GESTALT

FEAP federación española de asociaciones de psicoterapeutas

Gestalt Extremadura

Una escuela para toda Extremadura

Gestalt Extremadura reúne la experiencia de ÁGORA en Cáceres y SOWOS en Badajoz para ofrecer una formación común de orientación humanista y gestáltica, al servicio del conocimiento, el desarrollo personal y la relación de ayuda.

ÁGORA

Cáceres

Teresa de Calcuta, 2
Argentina, 1, 1.º A

635 402 403

andrescorrea1961@gmail.com

SOWOS

Badajoz

Av. Sinforiano Madroñero, 5, bajo

646 53 70 09

alfonso@sowos.es

Solicita una entrevista previa

Cáceres 635 402 403 Badajoz 646 53 70 09

GESTALT EXTREMADURA

Formación avalada por la AETG y la FEAP