Solvere Terapia Integrativa

GRUPO DE TERAPIA

Octubre-Marzo 2025/2026

www.solvereterapiaintegrativa.com

INFORMACIÓN GENERAL

¿A quién va dirigido?

Nuestro grupo terapéutico está pensado para quienes sienten que es el momento de hacer algo por sí mismos, dejando atrás viejos hábitos y explorando nuevas formas de enfrentarse a la vida. Es ideal para personas decididas a profundizar en su autoconocimiento y aprovechar sus propios recursos internos para impulsar una transformación auténtica.

¿Por qué terapia en grupo?

En la terapia de grupo, el propio grupo se convierte en un espacio seguro para el cambio personal. Funciona como un laboratorio de vida donde podemos explorar nuestras dificultades, experimentar nuevas formas de relacionarnos y aplicar lo aprendido a la vida real.
En este espacio de escucha, apoyo y cuidado mutuo, las personas se nutren y sanan a través del compartir, impulsando su evolución personal.

¿Por qué un grupo de terapia que dura 6 meses?

Un grupo de terapia continuado te brinda beneficios que no se alcanzan en procesos más cortos, ya que permite una integración más profunda y duradera de los cambios.

Al ser un proceso a largo plazo, podrás trabajar progresivamente en las capas más profundas de tu psique, abordando problemas y traumas de raíz. Esto te ayudará a enfrentar resistencias sin recurrir a los antiguos mecanismos de evasión, favoreciendo una transformación genuina y sostenida.

Encuentros

11 OCTUBRE

Yo: porque todo parte de mí

Inma Mendoza y Jade Stevens

Trabajaremos para recuperar aquello que nos aproxima con honestidad a lo más esencial en nosotras/os.

15 NOVIEMBRE

Sistemas familiares

Inma Mendoza y Ana Claudia Rodriguez

Exploraremos nuestros roles y lealtades familiares y la influencia de la familia de origen en nuestro yo actual.

13 DICIEMBRE

Polaridades

Inma Mendoza y Jade Stevens

Ampliaremos la conciencia de todos los personajes que llevamos dentro. ¿Y si lo somos todo?

17 ENERO

Mecanismos de evitación

Inma Mendoza y Jade Stevens

Exploraremos sobre las estrategias desarrolladas en nuestra infancia y que nos han permitido sobrevivir, identificando las que me niegan mi yo de ahora.

21 FEBRERO

Relaciones saludables

Inma Mendoza y Nora Mesa

Trabajaremos en nuestra manera de relacionarnos con la pareja y con las personas en general, estableciendo un espacio de respeto de nuestros límites personales.

14 y 15 MARZO

El duelo: aceptar la pérdida

Inma Mendoza y Jade Stevens

Profundizaremos en nuestra manera de afrontar las pérdidas, exploraremos las emociones que surgen durante el duelo y aprenderás herramientas para sanar desde una mirada integrativa.

Equipo de trabajo

Inma Mendoza

Soy una persona honesta y comprometida con lo que hago y, desde aquí, me acerco a ti. Formada en Terapia Gestalt y Pedagogía Sistémica y Familiar en en el Institut Integratiu de Barcelona, y Filóloga por la Universidad de Salamanca. Directora de Solvere Terapia Integrativa y cofundadora del programa VAE para parejas y miembro de la AETG (Asociación Española de Terapia Gestalt).

Jade Stevens

Soy hombre y padre, roles que enriquecen mi perspectiva y práctica profesional. Formado en Terapia Gestalt en EspaiLudic, Escuela Gestalt de Cataluña, y miembro de la AETG (Asociación Española de Terapia Gestalt). Formado en Psicoterapia Integrada en el programa SAT de Claudio Naranjo. Director y cofundador del programa VAE para parejas. También soy educador y filólogo por la Universidad de Kingston Upon Thames, Inglaterra.

Nora Mesa

Como psicóloga, estoy comprometida con mi propósito de acompañar a las personas a descubrir y rescatar su potencial interior. Licenciada en Psicólogía y diplomada en Terapia de Pareja en la Universidad Autónoma de Barcelona. Formada en Terapia Gestalt y Pedagogía Sistémica y Familiar en el Institut Integratiu de Barcelona. Miembro de la AETG (Asociación Española de Terapia Gestalt).

Ana Claudia Rodriguez

Creo firmemente en el cambio individual y en la transformación de las organizaciones para construir un mundo mejor. Soy coach especialista en Comunicación, Liderazgo y Gestión del cambio. Licenciada en Comunicación (UAB), Máster en Coaching y PNL, y Posgrado en Antropología (UB), cuento con formación en Terapia Sistémica y Terapia Gestalt, y Coaching de Equipos por el Institut Gestalt en Barcelona.

PRECIOS Y HORARIOS 2025

HORARIOS

- El grupo de terapia se llevará a cabo en horario de 10am a 2pm un sábado al mes.

PRECIO

- 6 pagos mensuales de 50 €*

*Opción de pago único de 270€
(se aplica una reducción del 10% con respecto al pago mensual).

El último encuentro se hará en formato residencial con estancia de una noche y se paga aparte. (120€ aprox. Precio por confirmar). El precio incluye el alojamiento y la comida y cena del sábado y el desayuno del domingo

INSCRIPCIONES

- +34 637424187 / +34 654784532
- solvereterapia@gmail.com