



Solvere Terapia Integrativa



GRUPO DE TERAPIA
Octubre-Marzo 2025/2026

www.solvereterapiaintegrativa.com

¿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.

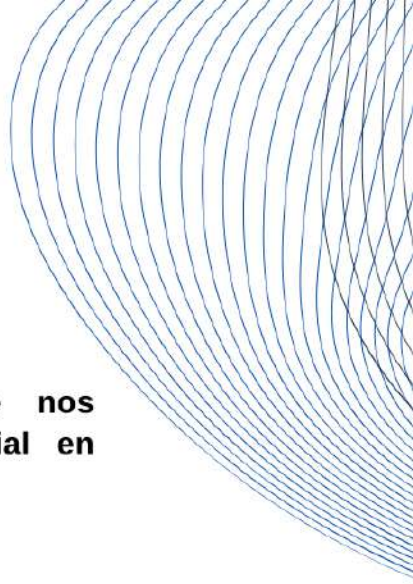
¿Por qué un grupo de terapia que dura 6 meses?

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



4

OCTUBRE

Yo: porque todo parte de mí

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

22

NOVIEMBRE

Sistemas familiares

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

13

DICIEMBRE

Polaridades

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

17

ENERO

Mecanismos de evitación

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

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

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.



Inma Mendoza

Cada persona transita su propio camino vital. El mío no es más correcto ni más fácil, simplemente me ha llevado a un punto desde el que puedo observar ciertas perspectivas que quizá te resulten útiles en el tuyo. No se trata de darte respuestas hechas, sino de abrir nuevas miradas que te ayuden a encontrar las tuyas propias.

Mi forma de acompañar se apoya en la escucha, la presencia y una mirada Gestáltica que confía en los recursos que cada persona ya posee. Mi papel es estar a tu lado, ofreciéndote un espacio seguro y honesto en el que podamos explorar juntos lo que necesites, para que avances con más claridad y confianza.

Formada en Terapi Formada en Terapia Gestalt y Pedagogía Sistémica y Familiar en en el Institut Integratiu de Barcelona, Postgrado en Duelo y Filóloga por la Universidad de Salamanca. Directora y cofundadora del programa VAE para parejas y y miembro de la AETG (Asociación Española de Terapia Gestalt).



Jade Stevens

Soy hombre, padre y educador, roles que enriquecen mi perspectiva y práctica profesional. A través de mi trabajo en terapia individual y grupal, he explorado la profunda relación entre las experiencias de la infancia y los desafíos de la vida adulta.

Mi propio proceso de autodescubrimiento, me permitió identificar patrones de comportamiento y sanar heridas emocionales antiguas con la ayuda de técnicas de terapia Gestalt. Ahora aplico este enfoque sensible y de apoyo para acompañar a otros en su camino de crecimiento personal. He dirigido grupos terapéuticos para hombres y padres, tanto de forma presencial como online.. Crearemos un espacio seguro y profesional donde puedes explorar y sanar, ofreciéndote el apoyo necesario para avanzar con confianza en tu bienestar emocional.

Formado en Terapia Gestalt en EspaiLudic, Escuela Gestalt de Cataluña, y miembro de la AETG (Asociación Española de Terapia Gestalt). Formado en Psicoterapia Integrativa en el programa SAT de Claudio Naranjo. Director y cofundador del programa VAE para parejas. Durante muchos años fui docente y formador de profesores tras graduarme como filólogo en la Universidad de Kingston Upon Thames, Inglaterra.

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. (160€ 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