

Grupo de psicoterapia psicodinámica (PDT)

Para quién?

La psicoterapia psicodinámica es un tratamiento adecuado si te reconoces en una o más de las siguientes características:

- Tienes problemas emocionales como por ejemplo: miedos, depresión, angustia, síntomas de burn-out o dificultad para manejar tus emociones.
- Te es difícil poner límites y experimentas dificultades en el contacto con los demás.
- Te sientes inseguro de ti mismo, con baja autoestima y esta problemática se repite en distintos momentos y áreas de tu vida (se podría decir que es un patrón que se repite).
- Te enfrentas a diferencias culturales que te generan problemas en la relación con los demás.
- Te es difícil adaptarte a tu nueva fase de vida y encontrar tu camino en la sociedad holandesa.
- Deseas explorar cuáles son tus patrones de comportamiento y qué efecto tienen en tus relaciones actuales (en/y con el grupo).

Qué es la psicoterapia psicodinámica?

En psicoterapia psicodinámica, el énfasis está puesto en tu experiencia personal e interpersonal:

Tu experiencia personal incluye tus pensamientos, fantasías, sueños, ideales, sensaciones emocionales y físicas.

Tu experiencia interpersonal incluye el pensar y sentir sobre ti mismo y los demás y cómo esto se exterioriza en patrones sintomáticos y en patrones de comportamiento en tus relaciones.

Tus relaciones actuales con personas relevantes de tu vida son importantes. Si algo no va bien en el aquí y ahora, es interesante ver qué de tu pasado puede tener que ver con ello. En psicoterapia psicodinámica investigas el significado y los antecedentes de tus problemas psicológicos que dificultan tu funcionamiento diario y tus relaciones con las otras personas. Para comprender y cambiar patrones de pensamiento, emocionales y de comportamiento es importante centrarnos en tu funcionamiento actual y en tu historia de vida. Qué significado tienen tus síntomas?

Por qué psicoterapia grupal?

En la psicoterapia grupal, no sólo es importante la relación entre el cliente y el profesional sino que todos los integrantes del grupo juegan un papel en la terapia.

En el grupo las cosas suceden en contacto con los otros, esto es similar a la vida corriente fuera de la terapia. De esta forma puedes descubrir qué te ocurre con los demás y darte cuenta de cómo reaccionas frente a los demás (qué rol asumes) y cómo estos te responden a ti. Esto potencia el tratamiento. En el grupo pueden surgir sentimientos de reconocimiento, ira, tristeza y/o afecto. La psicoterapia grupal se lleva a cabo en un grupo pero cada uno trabaja con sus propios objetivos.

Es de esperar que las dificultades por las que atraviesas en la vida diaria también aparecerán en el grupo. Esto puede ser angustiante pero al mismo tiempo, ofrece posibilidades. Muchas personas prefieren hacer terapia individual antes. Podemos analizar juntos si estás preparado para hacer una experiencia de grupo. La experiencia de grupo es a menudo más representativa de la "vida diaria".

Cuando no es indicado participar?

- Personas que padecen psicosis.
- Personas con adicción, conductas de riesgo o en estado de crisis debido a graves trastornos emocionales.
- Personas con graves problemas sociales que primero requieran atención (como problemas financieros, de vivienda o falta de estructura diaria).

Método de trabajo

La forma de trabajo es no-directiva, se busca la interacción entre los integrantes, no se hace uso de tareas o juegos de rol. Tampoco hay un tema o programa predeterminado. Los propios integrantes del grupo contribuyen con temas. Los integrantes reflexionan en el grupo sobre lo que otros integrantes les evoca y lo que sucede en respuesta al otro. Los participantes aprenden unos de otros. El psicoterapeuta grupal asegura una cultura grupal que ofrece seguridad, aceptación y que promueve la introspección, la comprensión y la honestidad interpersonal.

Información practica/ admisión:

Si tienes 21 años o más, hablas español y crees que cumples con los criterios, puedes inscribirte en el grupo que se inicia en mayo 2020.

Horario: Miércoles de 9:30 a 11:00 horas

Lugar: Adagio Amsterdam.

Duración: mínimo 12 meses, máximo 24 meses.

Psicoterapeutas: Marije Evers, Psychotherapeut, Adriana Cortés, GZ psycholoog i.o. tot Psychotherapeut, Aneli García Asensio, GZ psycholoog i.o. tot Psychotherapeut

Admisión: Puedes enviar un mail a adriana@adagioamsterdam.nl/marije@adagioamsterdam.nl o aneli@adagioamsterdam.nl o llamar al teléfono 020 776 1042.

Informa que quieres registrarte para el grupo de psicoterapia psicodinámica en español.

Se requiere una derivación para atención especializada (SGGZ) para la admisión y la participación.