

**Grupo para jóvenes que aspiran a llegar a ser la mejor versión de sí mismos**

## **TODA UNA VIDA POR DELANTE**



### **¡CONÓCETE!**

Una de las máximas más célebre desde la antigüedad: “conócete a ti mismo” que habría estado escrita a la entrada del templo a Apolo en Delfos, nos invita a vivir la vida y comprender sus misterios a través del conocimiento propio. Como nacemos y crecemos en una red de relaciones (tu familia, tus grupos de amigos, Internet, etc.), la participación en el “microcosmos” del grupo terapéutico te brinda una oportunidad única, una especie de laboratorio de las relaciones, para descubrir quién eres realmente, explorar tus potencialidades, aclarar cuáles son tus valores y tu verdadera esencia, liberar prejuicios y darte cuenta de algunos de tus mecanismos de defensa, desarrollar competencias y aprender a desenvolverte con naturalidad y espontaneidad en la vida.

### **¡AFRONTA!**

Los miedos nos impiden aprovechar las experiencias que la vida nos presenta y que son oportunidades de maduración y crecimiento. El grupo es un espacio “protegido” donde compartir tus inquietudes en un ambiente respetuoso y descubrir nuevas formas de superar trabas y limitaciones.

### **¡ATREVETE!**

A imaginar un futuro lleno de retos, emprender aquellos caminos y tomar las decisiones que te conducirán a conseguir tus aspiraciones.

### **¡INTEGRA!**

Vivimos en un mundo diverso lleno de personas con distintas vivencias, costumbres, creencias, deseos y aspiraciones, culturas, visiones, etc. Convivir constructivamente con todas ellas es uno de los retos más complejos a los que nos enfrentamos los seres humanos. Pero también dentro de nosotros, alojamos diferentes aspectos y sub-personalidades que pujan por expresarse; integrarlas todas armoniosamente, es otro reto personal que todos hemos de afrontar para alcanzar equilibrio y una vida lograda. En el grupo podrás experimentar, afrontar y aprender a integrar la diversidad que hay dentro y fuera de ti.


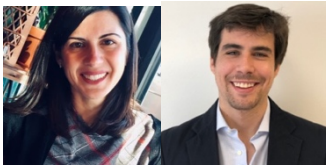
## ¡CONTRIBUYE!

Todos tenemos algo que aportar, somos “únicos” en un mundo hecho de personas “únicas”. Al manifestarnos nos descubrimos y se genera en nosotros el sentimiento de realización y de valoración hacia nosotros mismos (auto-estima), al tiempo que participamos en la construcción del mundo. El grupo te ofrecerá oportunidades de expresarte y contribuir, aprendiendo así a ser asertivo.



## DETALLES PRÁCTICOS

### Grupo terapéutico y de desarrollo personal

<b>¿Cuándo nos reunimos?</b>	Semanalmente desde el día 16 de septiembre de 2019  Horario: lunes (16.00-17.30 horas)	Interrumpimos en verano, Navidad y Semana Santa, coincidiendo con vacaciones escolares; se acordará con antelación las fechas de descanso.
<b>¿Quiénes formaremos el grupo?</b>	Un máximo de 8-10 jóvenes de entre 18 y 24 años	María Mayoral Aragón y Alejandro Muriel Hermosilla, co-conductores.
<b>¿Dónde nos reuniremos?</b>	InterAcción, Psicoterapia, Grupos y Desarrollo personal (sala de grupo)	C/ Doce de octubre 3, entreplanta
<b>Tarifa</b>	60 euros/sesión y participante	
<b>Convoca y supervisa</b>	 <b>Ana María Ruiz Sancho</b> , Psiquiatra y Psicoterapeuta con una dilatada experiencia en formatos individual, de pareja, familiar y grupal. Es miembro de la APAG (Asociación de Psicoterapia Analítica Grupal), la SEPTG (Sociedad Española de Psicoterapia y Técnicas de Grupo) y de la IAGP (International Association for Group Psychotherapy and Group Processes).	
<b>Conductores</b>	 <b>María Mayoral Aragón</b> , Doctora en Psicología. Psicóloga clínica en el Servicio de Psiquiatría del Niño y del Adolescente del HGUGM y Tutora de Residentes de Psicología en dicho hospital. Profesora Asociada de Psicología de la UCM de Madrid.	<b>Alejandro Muriel Hermosilla</b> , Psicólogo Clínico y Máster en Psicoterapia Psicoanalítica por la Universidad de Comillas. Colaborador en programa PRCH de la Universidad de Yale. Psicoterapeuta con experiencia en terapia individual, familiar y grupal.