



PROPUESTA DE ACOMPAÑAMIENTO GRUPAL

Grupo de Crecimiento Personal

Un espacio de encuentro para pausar el piloto automático, escuchar lo que sentimos y volver a habitarlos — cuerpo, mente y emoción, en compañía.

«¿Sientes que vives corriendo, en piloto automático, y necesitas un lugar donde parar, respirar y reconectar contigo?»

Una invitación a volver a ti

El **Grupo de Crecimiento Personal** nace como un espacio continuo de reconexión, autoconocimiento y cuidado emocional para quienes sienten que la vida transcurre demasiado rápido. No es un curso ni una terapia individual: es un lugar de encuentro donde acompañarnos unas a otras, sostenidas por el enfoque de la **Terapia Gestalt**, para integrar mente, cuerpo y emoción y construir vínculos más conscientes y auténticos.

Un viaje de ocho meses para aprender a habitar el presente, soltar aquello que ya no nos sirve, y tejer relaciones más honestas — con una misma y con los demás.

Cómo lo sostenemos

ASPECTO	CÓMO LO VIVIMOS
Duración	8 meses de recorrido, un módulo temático nuevo cada mes
Encuentros	2 sesiones al mes, siempre en lunes, para crear ritmo y constancia
Cada sesión	2 horas de encuentro (4 horas mensuales de espacio compartido)
Metodología	Vivencial y sensorial — presencia, práctica corporal e integración en grupo
Enfoque	Gestalt y mirada holística: mente, cuerpo y emoción como un todo
Tamaño del grupo	Entre 8 y 12 personas, para cuidar la intimidad y la confianza
Aportación	60 € – 70 € al mes por participante

El ritmo de cada encuentro

Cada sesión se sostiene en un formato suave y profundo a la vez, pensado para que cada persona pueda participar a su ritmo, sin sentirse desbordada:

- 00:00 – 00:20** **Llegada y encuadre.** Nos situamos en el tema del día y creamos un espacio seguro para empezar.
- 00:20 – 01:15** **Cuerpo y experiencia.** Ejercicio práctico, movimiento consciente y expresión emocional para sentir, no solo pensar.
- 01:15 – 02:00** **Integración y cierre.** Compartimos en grupo lo vivido y recogemos, con calma, lo que cada una se lleva consigo.

Un recorrido de ocho etapas

El programa acompaña un proceso progresivo, mes a mes, hacia una relación más consciente con una misma y con quienes nos rodean:

01

El vínculo grupal y las relaciones

¿Cómo me relaciono con mi entorno? ¿Qué muestro y qué prefiero guardar para mí?

02

Del piloto automático a la presencia

Prácticas de enraizamiento y consciencia corporal para calmar la ansiedad.

03

El mapa emocional y el estrés

Aprender a escuchar lo que el cuerpo nos dice y a regular la sobrecarga.

04

Máscaras, personajes y autenticidad

Explorar los roles que adoptamos y aflojar los patrones que ya no nos representan.

05 Límites sanos y asertividad

Aprender a decir «no» sin culpa y a cuidar nuestro propio espacio.

06 La aceptación y el autocuidado

Transformar la autoexigencia y la crítica interna en compasión y presencia.

07 Comunicación consciente y empatía

Expresar lo que sentimos desde la vulnerabilidad, sin atacar ni aislarnos.

08 Integración, cierre y proyección

Recoger las herramientas aprendidas y llevarlas, con cuidado, al día a día.

Un vistazo cercano: Módulo 1

EJEMPLO DE MÓDULO

«¿Cómo me muestro al mundo? El vínculo y la relación con los demás»

Exploramos cómo nos vinculamos con el grupo, qué patrones relacionales se repiten en nuestra vida y qué nos cuesta a la hora de mostrarnos. Ponemos luz, con delicadeza, sobre lo que enseñamos de nosotras y lo que preferimos ocultar.

SESIÓN 1 · LUNES A

Mi mapa de vinculación. Una dinámica en movimiento para sentir qué postura tomamos al entrar en un grupo: acercarnos, retirarnos, ponernos una máscara.

SESIÓN 2 · LUNES B

Lo visible y lo oculto. Un espacio práctico para dialogar entre nuestra fachada social y las necesidades reales que no siempre expresamos.

Cómo llegaremos a quienes lo necesitan

Nos apoyamos en la red de confianza que Centro Muya ya sostiene, para que la invitación llegue con calidez y cercanía:

- 01 **Web del centro.** Una sección propia del grupo, con reserva de plaza sencilla y accesible.
- 02 **Instagram.** Publicaciones que abren la conversación en torno a «piloto automático vs. reconexión».
- 03 **Boca a oreja.** Recomendación cercana desde las consultas individuales.
- 04 **Red de terapeutas del centro.** Difusión interna entre los profesionales y sus acompañados.

Palabras para la invitación

«Para el piloto automático y vuelve a ti.»

«Un grupo de acompañamiento para escuchar tu mente, tu cuerpo y tus emociones.»

Este grupo no busca dar respuestas rápidas. Busca sostener un espacio donde parar, respirar juntas y volver, poco a poco, a una misma.

CENTRO MUYA