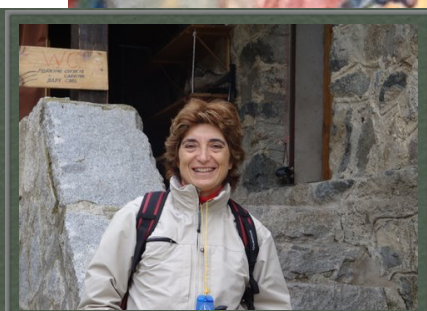


Grupo para mujeres

El apego y el estrés



Impartido por :

Elena Guerrero
Psicóloga Clínica
CV 692

Tlf: 963742374
654746526

Correo: eguerre@cop.es

Hola, os ofrecemos formar parte de un grupo de desarrollo personal sobre

EL APEGO Y EL ESTRÉS

El apego o vínculo que hemos construido desde la infancia condicionará el tipo de relaciones que desarrollamos a lo largo de nuestra vida.

Si el vínculo está dominado por un estrés continuado este perturbará no sólo las relaciones con los demás sino también nuestro estado de salud física y psíquica.

En este taller conoceremos:

Los tipos de vínculos existentes.

Las situaciones de estrés que he vivido.

¿Cuál es el vínculo que he aprendido?

Cómo influye y condiciona en mis relaciones, amorosas, laborales, sociales etc.

Por qué los acontecimientos se repiten una y otra vez (pareja, trabajo).

¿Qué podemos hacer para crear nuevos circuitos vinculares?

El trabajo consistirá en una breve exposición teórica para pasar más tarde a conocer cual es el tipo de vínculo que he aprendido y desarrollado, cómo se ha fijado en mi cuerpo y cómo este se repite en las relaciones más cercanas e íntimas.

El grupo se realizará de forma quincenal a lo largo de tres meses. En sesiones de dos horas.

El precio será de 40 euros mensuales.

El grupo comenzará con un mínimo de 10 asistentes.

Espero que sea de vuestro interés.

ALGUNAS FRASES SOBRE EL TEMA.

Las experiencias influyen directamente sobre el modo en que construimos la realidad.

Las conexiones humanas crean las conexiones neuronales.

Las relaciones emocionales tienen un efecto directo sobre el funcionamiento de la memoria, la narración, la regulación emocional, la autoreflexión, las representaciones, los estados mentales, y las relaciones sociales.

Las investigaciones sobre el vínculo (apego) fueron iniciadas por John Bowlby y continuadas por Mary Ainsworth. A partir de ellos y sus colaboradores el trabajo sobre los vínculos abre un campo de trabajo que aclara espacios vacíos e interrogaciones desde la psicología.

Los últimos trabajos sobre el trauma/estrés completan y dan sentido a ¿por qué nos comportamos así ? y ¿como cambiar?.

Elena Guerrero.

Psicóloga Clínica.