

Jesús González de Bedoya
bedoya1763@gmail.com

Formación Gestalt Counselling

FORMACIÓN DE PSICOTERAPEUTAS Y COUNSELLOR GESTALT

Instituto Gestalt Counselling

Jesús González de Bedoya
bedoya1763@gmail.com

¿Qué es el Counselling?

El Counselling es un enfoque de psicoterapia que contiene el fenómeno de **la relación de ayuda**, y la relación de ayuda es amplia y llega desde la educación hasta la psicoterapia entendida esta última como método para curar, sanar o restablecer el equilibrio psico-emocional de una persona. Pero el Counselling se distingue de la psicoterapia porque no se dirige a la resolución de síntomas, que por

connotación, son los indicadores de la psicopatología, sino más bien se refiere a la atención completa del ser humano que es aquejado por sentimientos, pensamientos o conductas que interfieren en su bienestar y ponen en peligro continuamente la relación consigo mismo y con el mundo circundante e importante de la persona



La totalidad es más que la suma de sus partes

Desde este enfoque cada persona es una totalidad cuyas cualidades resultantes son mayores que la suma de sus partes y es por ello que la visión holística del ser humano nos lleva a realizar una relación psicoterapéutica (relación de ayuda) donde se pone en marcha

de manera consciente los recursos mentales, emocionales, físicos y espirituales de cada uno para que funcionen en una equilibrada armonía en favor del ser humano que somos y nos ayuden a desarrollarnos plenamente como personas.



Catalizar los recursos del cliente

Por lo tanto la relación de ayuda se convierte en un espacio donde el que busca ser ayudado y el que ofrece su ayuda se alían para dar mayores posibilidades de vida y bienestar al primero, comprometidos ambos en una tarea de búsqueda

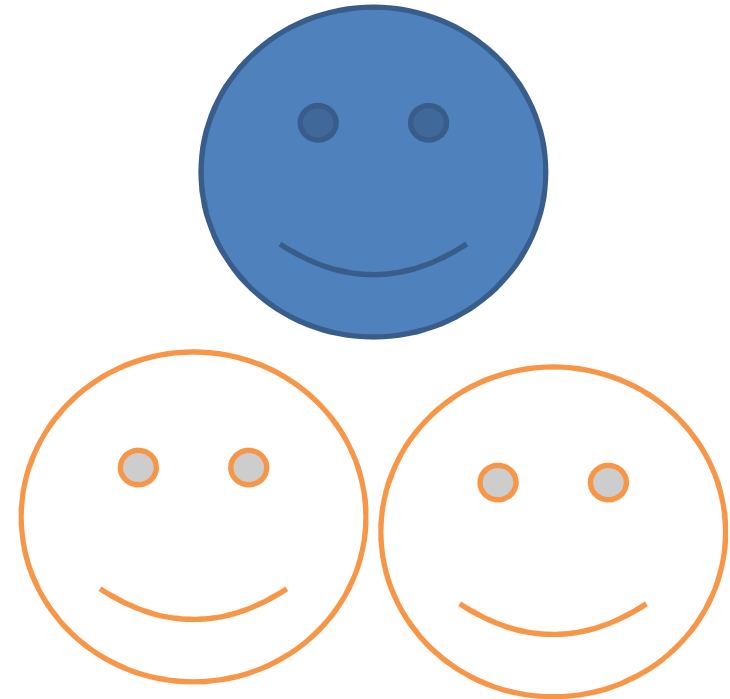
(psicoterapia) que culmina con el desarrollo de los potenciales de auto-ayuda que las personas tienen, siendo el psicoterapeuta o counsellor el catalizador de los recursos del aquel y no el recurso faltante.



Tres cosas importantes: El trabajo personal

Lo primero que tienes que saber es que para ser counsellor (especialista en la relación de ayuda has de pasar por tu propio trabajo personal porque esta es la experiencia personal que te dará las condiciones de comprensión y saber suficientes para acompañar a tu paciente o

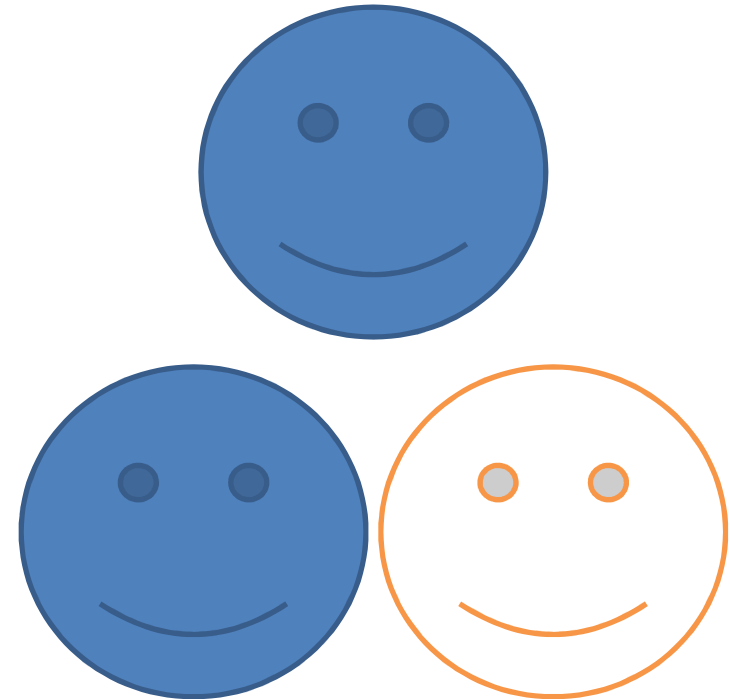
cliente.
Por lo tanto para el desarrollo de counsellors y psicoterapeutas desde nuestra óptica es imprescindible tu trabajo personal y todo nuestro modelo y desarrollo didáctico está ocupado de que así sea.



No es imprescindible ser médico o psicólogo

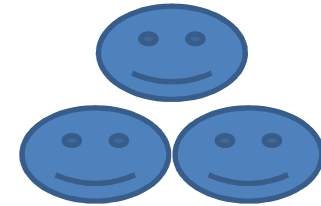
lo Segundo importante es que sepas que para desarrollar esta profesión no es imprescindible que seas psicólogo o médico, si lo eres tanto mejor. Pero también dependiendo de qué vertiente tomes para tu ejercicio profesional; salud mental, educación, artes

escénicas, dirección de grupos, apoyo y orientación social, mediación familiar etc. Te ayudará tener un entrenamiento específico. Una diplomatura o especialización ya sea reglada o no.



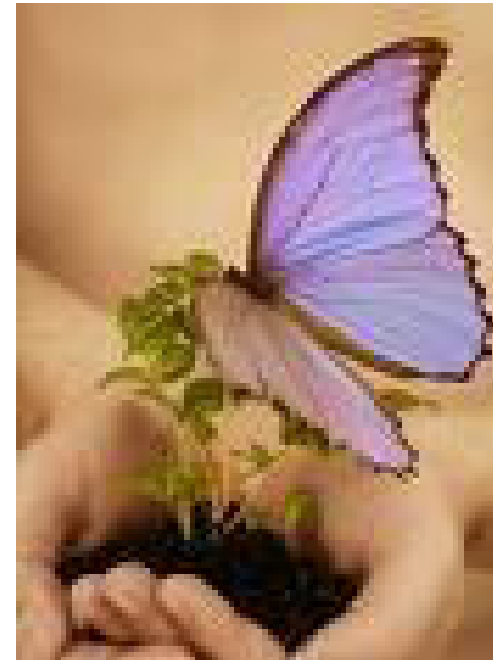
Psicoterapia personal que te permite ejercer la relación de ayuda de manera profesional

Y por último decirte que muchas personas sin el ánimo de ejercer profesionalmente toman este entrenamiento a modo de crecimiento y psicoterapia personal con el único propósito de estar mejor y mirar a la vida con mayores recursos para su felicidad y bienestar.



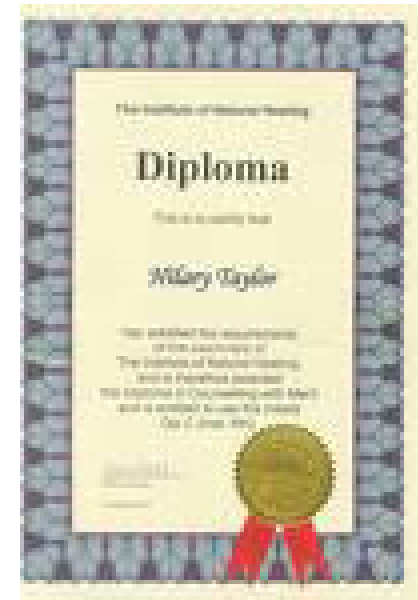
Resumiendo:

- Estás frente a una formación que te posibilita:
- Un crecimiento personal (desarrollo de tu potencial como ser humano)
- Un modo más eficaz y satisfactorio de realizar el trabajo que ya tienes
- Una forma excelente de realizarte personal y profesionalmente .



Soporte oficial y acreditaciones.

- El Counselling es un movimiento de psicoterapia ampliamente difundido en Europa y América, consolidado como profesión en la UE y respaldado a través de las asociaciones de Counselling correspondientes que convergen en la Asociación Europea de Counselling con sede en Inglaterra. Cuenta con más de 500.000 asociados y gracias a este movimiento muchos profesionales que provienen de escuelas privadas y no regladas siguen ejerciendo su profesión sin ser acusados de intrusismo profesional por los colegios profesionales de carreras regladas para las ciencias del comportamiento y la salud.
- IGC (Instituto Gestalt Counselling) es acreditado por AICO (Asociación Italiana de Counselling) para la enseñanza y formación de Counsellors y Terapeutas.
- Está en trámite las autorizaciones correspondientes para la acreditación de la Asociación Española de Counselling.



Sobre el Instituto Gestalt Counselling

El IGC es un centro sin ánimo de lucro creado en 1995 cuya finalidad es científica cultural y social. Donde se desarrollan servicios privados de formación de psicoterapeutas. Psicoterapia y crecimiento personal tanto en forma individual como en grupo dentro del modelo de la psicoterapia Gestalt, así como investigaciones y desarrollos terapéuticos en el más amplio marco

de la psicología transpersonal. Está encuadrado dentro del movimiento humanista y es de orientación existencial y fenomenológica.

Instituto Gestalt
Counselling
Formación de psicoterapeutas
Y Counsellor Gestalt
orientación existencial y
fenomenológica



La Formación en Gestalt Counselling

La formación
**Gestalt
Counselling**
constituye una
experiencia
singular a través
de la cual la
persona aprende a
conocerse a sí
misma y a los
demás, reconoce,
experimenta y
gestiona sus
propios recursos
aprendiendo a
relacionarse
consigo mismo y
con los demás

construyendo un
tejido donde lo
diferente y
especifico de cada
cual se vuelve el
epicentro de toda
relación,
apreciando esta
singularidad
desarrolla una
visión amplia del
ser humano y del
mundo y va
desarrollando en
el otro la amorosa
esperanza de vivir
que ha creado
para sí mismo.



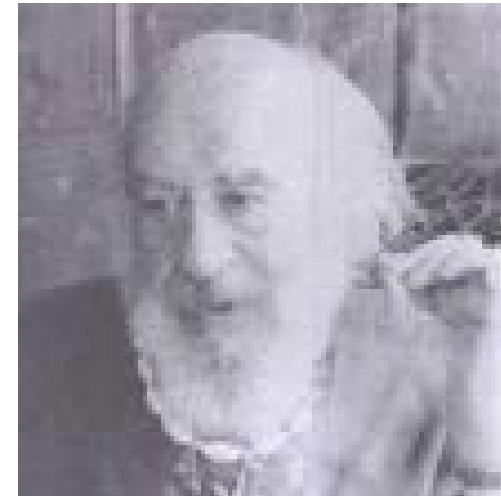
La psicoterapia Gestalt

La Psicoterapia Gestalt está fuertemente sostenida por el existencialismo de Kierkegar, por la fenomenología de Frank Bretano y Edmund Hussel, por el análisis existencial de Ludwing y Binwager, por el Taoismo y el Zen, así como por los trabajos de W. Reich y el movimiento creativo y la expresión artística. Todo ello configura el encuentro con la unidad del ser humano en un escenario donde

figura y fondo constituyen las partes de un todo. Es una forma de mirar a la existencia humana desde una óptica holística en la que el cuerpo, las emociones, la mente y el espíritu se alinean y reequilibran para ofrecer una armonía nutritiva que desarrolle toda la potencialidad de la persona que somos y favorezca nuestro sentido de felicidad/bienestar

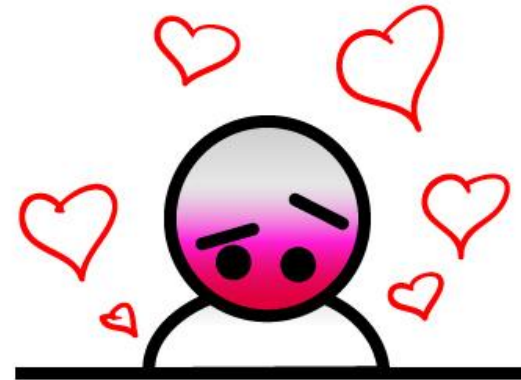
Fritz Perl

Creador de la psicoterapia gestalt



Quienes pueden acceder a este tipo de formación:

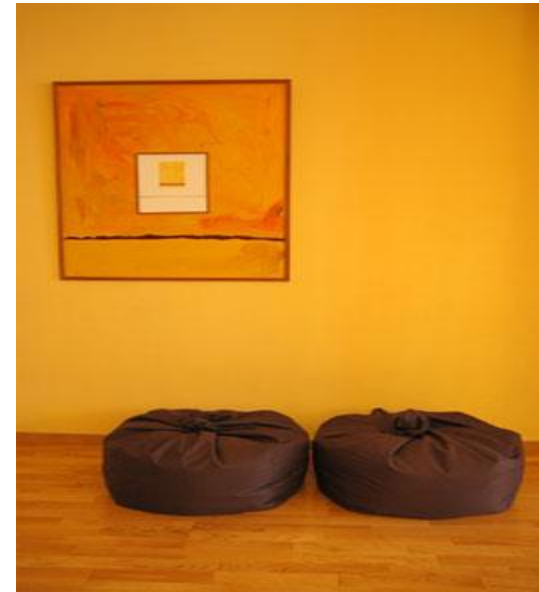
- Cualquier persona interesada en su crecimiento personal y mejora de vida a través del conocimiento de si mismo y el uso honesto de sus recursos naturales, la toma de responsabilidad sobre su existencia y el respeto a la posición existencial propia y del otro



Y es altamente eficaz para :

Todos los profesionales que desarrollan su actividad en las **relaciones de ayuda:**

Médicos, psicoterapeutas, psicólogos, maestros, educadores, formadores, asistentes sociales, responsables de grupos, directivos con responsabilidad sobre gente, orientadores/as, profesionales de ámbito sanitario en general, y para cuantos por interés personal o profesional deseen profundizar y desarrollar sus recursos para las relaciones de ayuda según el modelo de la Gestalt.



Cómo preparamos a un Counsellor en el Instituto Gestalt Counselling

La formación se desarrolla en tres años :

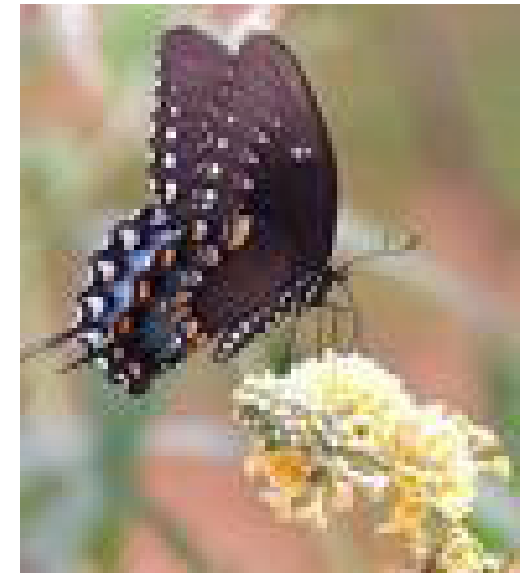
Dos años (Gestalt Counselling) 450 horas

Diploma: Que certifica el trabajo realizado durante las 450 horas de formación. En este punto puede inscribirse en la Asociación de Counselling como asociado participante que le da derecho a ser respaldado en el ejercicio profesional de la psicoterapia gestalt.

Tres años (Gestalt Counsellor) 450 horas

Diploma: Acreditativo para el ejercicio de la psicoterapia gestalt.

Además de lo anterior, puede inscribirse en la asociación como socio activo que le da derecho al respaldo para realizar acciones formativas y montar si lo desea una escuela de Counselling.



Cómo se obtienen las horas de formación

Los dos primeros años

1. 20 talleres de fin de semana (240 horas de Gestalt Counselling de base)
2. 30 horas de psicoterapia individual
3. Dos seminarios intensivos de 40 horas cada uno; 80 horas.
34 horas Preparación teórica
4. 66 horas de formación específica (tesina)
5. Al término del segundo año quienes hayan reunido las 450 horas de formación y hayan presentado una tesina para el final del bienio, será reconocido un certificado de especialista operador de la relaciones de ayuda; **Gestalt Counselling.**



El tercer año

1. Seminarios intensivos de profundización temática
2. (10 talleres) 120 horas
3. Un residencia de 40 horas
4. Práctica de trabajo + tesina del alumno 210 horas
Supervisión individual o en grupo. 80 horas



Gestalt Counsellor.

Reunido el montante previsto, el alumno habrá de presentar un trabajo sobre sus prácticas profesionales. La evaluación positiva de dicho trabajo más el termino de sus supervisiones le darán derecho a obtener la calificación de Counsellor Profesional y el certifica de **Gestalt Counsellor.**



Confección didáctica de los talleres

Los talleres de formación que son talleres vivenciales de psicoterapia de grupo, contienen en el modelo de trabajo, la praxis de la terapia y la metodología correspondiente dentro de un modelo didáctico circular y ateorico donde lo que se experimenta constituye el acercamiento consciente a lo que eres y por lo tanto no se trata de creencias o

construcciones de la mente de lo debería ser mejor o peor, sino de tocar con la conciencia las profundidades donde residen las cualidades más elevadas del ser humano. Cada taller representa una aproximación a la vida cotidiana, un laboratorio de investigación que lleva a experimentar lo que de verdad y autentico existe en cada persona.



Confección didáctica de los talleres

- 1. Los talleres se imparten un fin de semana al mes durante 10 meses en el año.**
- 2. El taller residencial es una semana de trabajo (40 horas) intensivo y se organiza en la semana de pascua o en el verano. Generalmente en el campo o en la playa .**



Programa de formación base para todas las especializaciones

(240 horas el bienio)

El curso, teórico-experiencial, prevé una enseñanza circular que integra las diversas contribuciones en un proceso continuo de formación.

El contenido propuesto representa la profundización teórica de los temas que emergen del trabajo del grupo.



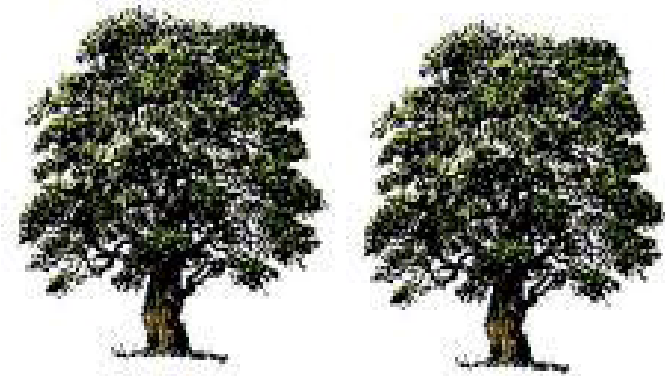
Primer año: (120 + 40 = 160 horas) programa

1. La relación de ayuda en Gestalt Counselling: Visión del mundo en la aproximación fenomenológico-existencial.
2. “Aquí y ahora”: Inter. Subjetividad de la Gestalt.
3. Teoría de la personalidad.
4. Apego y autorregulación orgánica.
5. Ciclo de contacto y continuo de conciencia en Gestalt.
6. Comunicación verbal y no verbal en la relación de ayuda.
7. La relación YO-TU, escucha activa y participativa, empatía, respons-ability.
8. Modelo de intervención para la gestión del conflicto.
9. La relación afectiva, intimidad y sexualidad.
10. La memoria del cuerpo, psico-fisiología de la emoción y conciencia psico-corpórea.
11. Conocerse para ayudar: modelo de trabajo para el desarrollo de la conciencia de sí mismo



Segundo año (120 + 40 = 160 horas) Programa

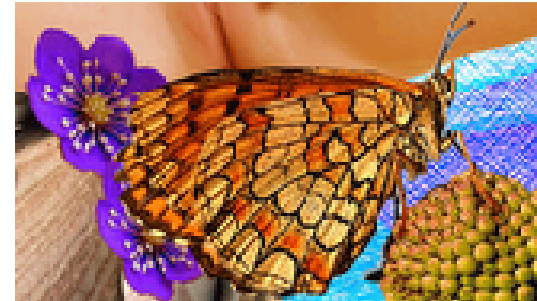
1. Construcción de la realidad según el modelo de la Gestalt.
2. El malestar psíquico como impedimento a la elección eficaz.
3. Metodología y técnica de la intervención en Gestalt.
4. Comunicación verbal y no verbal en la relación de ayuda.
5. Transferencia del cliente, transferencia del operador.
6. Áreas específicas de la intervención del Counselling (dependencias y abusos emergencias sociales).
7. Modelo de intervención y gestión del conflicto.
8. El trabajo con el carácter.
9. Trabajo con los sueños en la relación de ayuda. El teatro del sueño.
10. La prevención del estrés profesional.
11. La ética en la relación de ayuda desde el punto de vista fenomenológico-existencial



¿Cómo es el modelo terapéutico?

El Counsellor es un facilitador de la comunicación interpersonal (externa) e intrapsíquica (interna) y es su misión ayudar a las partes internas que están en conflicto a comprenderse cognitivamente a saber qué es lo que está pasando, a entender el mundo emocional y sus derivaciones físicas y de

conducta y fundamentalmente a descubrir las modalidades de dar forma a las múltiples corrientes internas de la persona, de modo que pueda servir de puente entre el mundo interno y externo del consultante (cliente).



¿Cómo es el modelo terapéutico?

La mayor capacidad del ser humano para ayudarse es la creatividad, por lo tanto es necesario que el Counsellor promueva en el cliente la activación de la creatividad y desarrolle las técnicas necesarias para despertar este recurso latente en la naturaleza humana. Este proceso se da

continuamente durante las sesiones de psicoterapia que forman el entrenamiento de los counsellor y así. A través de aprender a activar esta capacidad en uno mismo como uno puede después enseñar a otro.



Naturaleza social del Counselling

La dimensión social del Counselling viene a dar respuestas allí donde se ha perdido la orientación debido al vacío existencial o cuando las relaciones se han tornado difíciles sino imposibles.

Además de proveer de un sustento a las nuevas relaciones entre profesor y alumno o entre médico y paciente, jefe y colaborador, padre e hijo, atc. Pares, cuyo sentido de pervivencia estaba basado en el mito de la autoridad y es por ello que cuando las

estructuras tradicionales de autoridad ya no sirven y estos profesionales se han vuelto para el interlocutor personas corrientes con poca credibilidad, el desarrollo de las capacidades de comunicación es de vital importancia para estas profesiones y para todo el mundo que trata con personas en una relación de ayuda.



La escuela del Instituto Gestalt Counselling

Bases filosóficas y orientación de la metodología

Orientación fenomenológica existencial:

En las relaciones de ayuda la teoría es funcional a la práctica en el sentido en que los conceptos explican el porqué se hace lo que se hace y de este modo la respaldan. Se podría decir que la teoría es a la práctica lo que el mango a la sartén es difícil poder manejar la sartén sin el mango.



Bases filosóficas del IGC

Fenomenología:

Utilizando esta teoría del conocimiento congruente con el existencialismo “¿qué quiero hacer con mi existencia?” la fenomenología es el análisis de la realidad a través de la percepción y el respeto de los fenómenos.



La fenomenología

**Si en la fenomenología el fenómeno es el fenómeno y no existe una verdad transformadora ...
¿Cómo se produce entonces la transformación (mejoría) para la persona?**



Libertad - Responsabilidad

El elemento que transforma es la responsabilidad que implica la diversidad de elecciones.

Estas posibilidades están allí independientemente del cliente y de su terapeuta.

La libertad consiste en elegir y la tarea del cliente consiste en percatarse de que hay posibles opciones, y *darse cuenta* de que puede elegir.



¿Cómo se hace para intervenir en este marco?

Utilizando la espiral del contacto, donde por contacto se entiende una relación transformadora (donde las cosas no quedan igual que estaban). La eficacia de este tipo de operación está depositada en cuatro funciones: Sentir, querer, hacer y

averiguar. Estos cuatro pasos de la espiral del contacto se pueden hacer con uno mismo o con otros dentro de cualquier situación. Esto se llama en Gestalt “El continuo de la conciencia”.



El " Continuo de Consciencia "

1. Escuchar lo que siento.
2. Decidir qué quiero.
3. Decidir qué hago.
4. Verificar – **qué siento** – habiéndolo hecho.



El Continuo de Consciencia II

Si no me doy cuenta de lo que siento entonces no puedo hacer algo al respecto de eso. No sentir lo hace todo indiferenciado. El primer punto **para existir es sentir**, en el momento en que siento por ejemplo sed, entonces se perfilan una gama de posibilidades de cosas que **querer**.

Pero en todo caso, todo queda suspendido hasta que no decido **qué hacer** para conseguir lo que quiero y lo hago; **en realidad La transformación surge cuando averigüe el efecto que hace sobre mí lo que he hecho.**



Jesús González de Bedoya
bedoya1763@gmail.com

¿En qué consiste el trabajo de psicoterapia (relación de ayuda) según la óptica de nuestra escuela.

El trabajo consiste en una búsqueda del bienestar y por lo tanto en el desarrollo de las posibilidades del paciente/cliente, para ello el terapeuta (COUNSELLOR) debe renunciar a presentarse como el que sabe o el que tiene o da poder, y presentarse como una "casa", un sitio donde estar, donde ser comprendido, aceptado, donde se da un sentido al síntoma o al dolor;

un sitio donde retomar la vida en el hecho de estar junto al otro, para desarrollar la capacidad del cliente de tomar la responsabilidad de ser él mismo y reactivar su capacidad de autorregulación orgánica.



¿En qué consiste el trabajo de psicoterapia (relación de ayuda) según la óptica de nuestra escuela.

Se sale entonces del intento de establecer un "orden", o una "eficacia", y se entra en una búsqueda común de una nueva reorganización. Donde el rol fundamental del Counsellor es crear con el cliente un espacio donde los elementos aprendan a estar juntos, un "contenedor" que acepta longevo, lo diverso.

¿En qué consiste el trabajo de psicoterapia (relación de ayuda) según la óptica de nuestra escuela.

El Counsellor, debe tener el coraje de aceptar la ansiedad (y aprender a tolerarla) de que no tiene control sobre lo que ocurrirá en la vida propia o del cliente, ni en su relación. No se puede predecir el cuándo del bienestar, ni el cómo va a ser éste. La diferencia entre el

Counsellor y el cliente es que el Counsellor puede aceptar lo desconocido. "Sabemos que las estaciones se repiten, pero las flores de esta primavera no serán las mismas que las de la próxima".



¿En qué consiste el trabajo de psicoterapia (relación de ayuda) según la óptica de nuestra escuela.

La eficacia de la relación de ayuda consiste en que el Counsellor puede aceptar la muerte y la vida y se convierte en un apasionado de la transformación. Puede tolerar lo que no conoce y dejar que se convierta en reactivo de la capacidad de auto organizarse, acoge el

sufrimiento como posibilidad de conocimiento de sí mismo, del mundo, del cambio y acoge esos elementos nuevos que quizá enriquezcan la construcción de la realidad de la persona.



¿En qué consiste el trabajo de psicoterapia (relación de ayuda) según la óptica de nuestra escuela.

En suma, no se trata de curar, sino de explorar, crear oportunidades de cambio, recorrer el camino entre aquello que somos y aquello que queremos ser ofreciendo al otro la experiencia amorosa de existir que hemos creado en nosotros mismos.



Ética profesional

El contrato no escrito que relaciona al paciente y terapeuta (cliente / operador) es un pacto en el que se supone que este último ofrece algo para gestionar el dolor y el miedo del paciente e implica ciertamente que no le somete a terapia para proporcionarle ulteriores miedos y dolores con el ejercicio de su propia

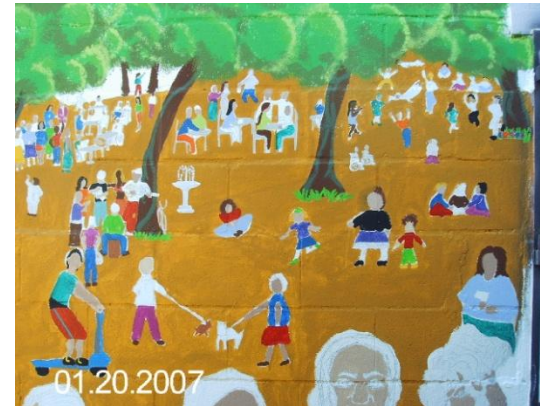
prepotencia.

No hay que olvidar que el terapeuta es alguien pagado por su paciente y solamente tiene voz en aquellas cuestiones donde el paciente le proporciona la información suficiente y le solicita ayuda al respecto de ello.



Consejos para los participantes.

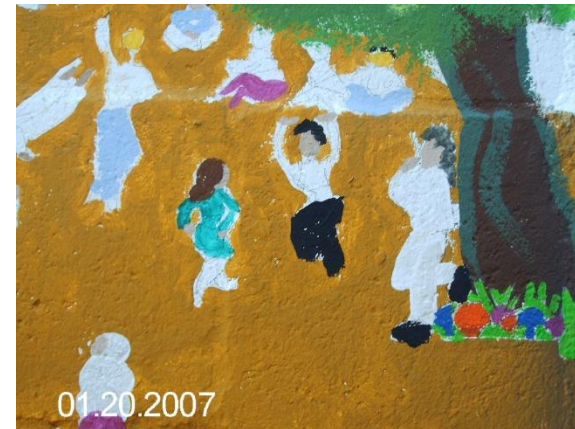
La formación de un especialista en la relación de ayuda llámese psicoterapeuta, counsellor o de cualquier otra manera implica la responsabilidad de **enseñar a ayudarse a su cliente**, esto es; servir de catalizador de los recursos del cliente y no de convertirse en los recursos faltantes de este.



Consejos para los participantes.

Este es un proceso de crecimiento que solamente es posible alcanzar a través de la experiencia propia. Ninguna técnica le dará la confianza y saber necesarios para recorrer el camino del malestar al bienestar, de la patología a la salud, del apoyo al auto apoyo, si antes

usted no ha pasado por ello. Por lo tanto nosotros dedicamos más tiempo a su propio proceso de bienestar y auto apoyo que a enseñarle técnicas, estas se realizan constantemente y cobran un sentido para usted cuando las vivencia y experimenta en sí mismo.



Consejos para los participantes.

La terapia gestalt no es una técnica de psicoterapia, lo más aproximado a esto es que es una forma muy eficaz de hacer psicoterapia y su fundamento no se encuentra en las técnicas, sino mas bien en la esencia misma de las bases donde se apoya; La fenomenología el encuentro existencial y su adhesión al humanismo como escuela del pensamiento acerca del ser humano , es por ello que se dice que la gestalt es una forma de vivir, una forma de estar en la vida y no técnicas para tratar con la psicopatología.

Resumiendo:

En síntesis podría resumirse esto:

Aprender que **el contacto** con el otro es siempre una **relación transformadora** o sea: que no deja las cosas como estaban. Aprender a ejercer el derecho de **ser quien eres** al tiempo que desarrollas sensibilidad y **respeto la posición existencial del otro**. Y moverse sobre las bases de la **libertad-responsabilidad** en el libre albedrio.

