



### Descripción

---

La infertilidad es una causa vital estresante de primer orden, que puede generar malestar emocional y afectar a otros ámbitos de la vida de la pareja o la persona.

La búsqueda del bebé que no llega, el diagnóstico de infertilidad y la multitud de opciones terapéuticas que se plantean, hacen que surjan numerosas dudas, preocupaciones o incógnitas, que pueden acrecentarse si el proceso se alarga.

A menudo se vive este proceso en soledad, con la complicidad de la pareja o de unos pocos amigos o familiares. Sin embargo, en muchas ocasiones la ayuda que recibimos del exterior no es la que deseáramos, bien porque las personas cercanas están en otro momento vital o porque desconocen o no tienen los recursos para hacerlo.

Desde Instituto Meridians te proponemos este grupo, al que pueden acudir tanto parejas, como personas que estén en este momento de vida, estén o no planteándose iniciar un proceso de fertilidad o bien lleven tiempo intentándolo.

#### Con estos talleres tendrás la oportunidad de:

- Compartir experiencias con otras personas.
- Normalizar tus emociones.
- Aprender recursos prácticos y emocionales para llevar mejor el proceso.
- Sentirte acompañado.

### Metodología

---

El curso consiste en 5 encuentros iniciales de carácter quincenal, en el que se tratarán temas específicos que pueden ser modificados de acuerdo a las necesidades e inquietudes del grupo. Todos los temas serán tratados con confidencialidad y respeto y se propondrán actividades y reflexiones, para poder abordar e iniciar un proceso de mejora, dentro y fuera de las sesiones.

### Programa

---

<b>8 Mar</b>	<b>Estableciendo prioridades, gestionando el tiempo y aprendiendo a vivir el día a día.</b> Dedicarnos vs Obsesionarnos. Actuar y tomar decisiones de acuerdo a nuestras necesidades. Potenciar lo que me nutre en la vida. “Crear” para crear.
<b>22 Mar</b>	<b>Las emociones cuando en el bebé no llega.</b> La necesidad de conectar con nosotros y con nuestras emociones. Emociones y pensamientos tóxicos. Aguantar y hacerme el fuerte” vs Permitir. Escucharme y sentir. Transformar el proceso en una oportunidad para crecer.
<b>29 Mar</b>	<b>Abandonar el control y aprender a relajarnos.</b> Recursos prácticos para llevar el proceso de modo más positivo. Aprender a confiar y a relajar el cuerpo.



---

### 12 Abr La red de apoyo.

Comunicar y expresar lo que necesitamos. Los comentarios y actitudes inadecuadas: Poner límites a aquellas relaciones que nos “presionan” o nos generan malestar. Escoger la red de apoyo adecuada.

---

### 26 Abr La relación de pareja.

Reforzar la relación y conectar de nuevo con el otro. Cuando la intimidad se convierte en una “carrera de fondo”. Respetar los ritmos, ayudar de modo eficaz y dejarnos cuidar. Lidar con las emociones del otro.

---

Dado el carácter terapéutico y con el fin de crear un espacio de continuidad, dónde cada uno pueda abrirse y confiar, el grupo será cerrado y solo se aceptarán nuevos asistentes (una vez iniciado el proceso), si todo el grupo está de acuerdo.

---

## Horarios

Dos sábados al mes / De 11.00 a 13.00h

---

## Imparte

**Raquel Ballesteros.** Creadora de [www.psicoinfertilidad.com](http://www.psicoinfertilidad.com). Es Licenciada en Psicología Col. 13297, Máster en Psicología Clínica y Máster en Musicoterapia por la Universidad de Vic, especializada en Terapia ACT y coaching, Facilitadora de procesos de cambio personal. Terapeuta, coach, docente, escritora y terapeuta en Instituto Meridians en Barcelona y en Institut Català de Fertilitat.

---

## A quién va dirigido

A personas que actualmente están en búsqueda de un bebé que no llega, tanto parejas como personas individualmente, que quieren mejorar su modo de gestionar este momento vital y compartir inquietudes, miedos y dudas con el grupo.

---

## Precio

**Cada sesión 30€ por persona.**

Si abonas las 5 sesiones en un solo pago (150€), tienes un 10% de descuento.