



Grupo terapéutico para TCA

Acompañamiento terapéutico seguro, cálido y profundo para personas adultas con Trastorno de la Conducta Alimentaria. Un espacio para avanzar hacia la recuperación a través de herramientas terapéuticas, conversaciones significativas y ejercicios transformadores.

Janet Recasens Selma

Whatsapp: 647 104 883

Correo electrónico: janet@acompanya-t.com

Web: www.acompanya-t.com

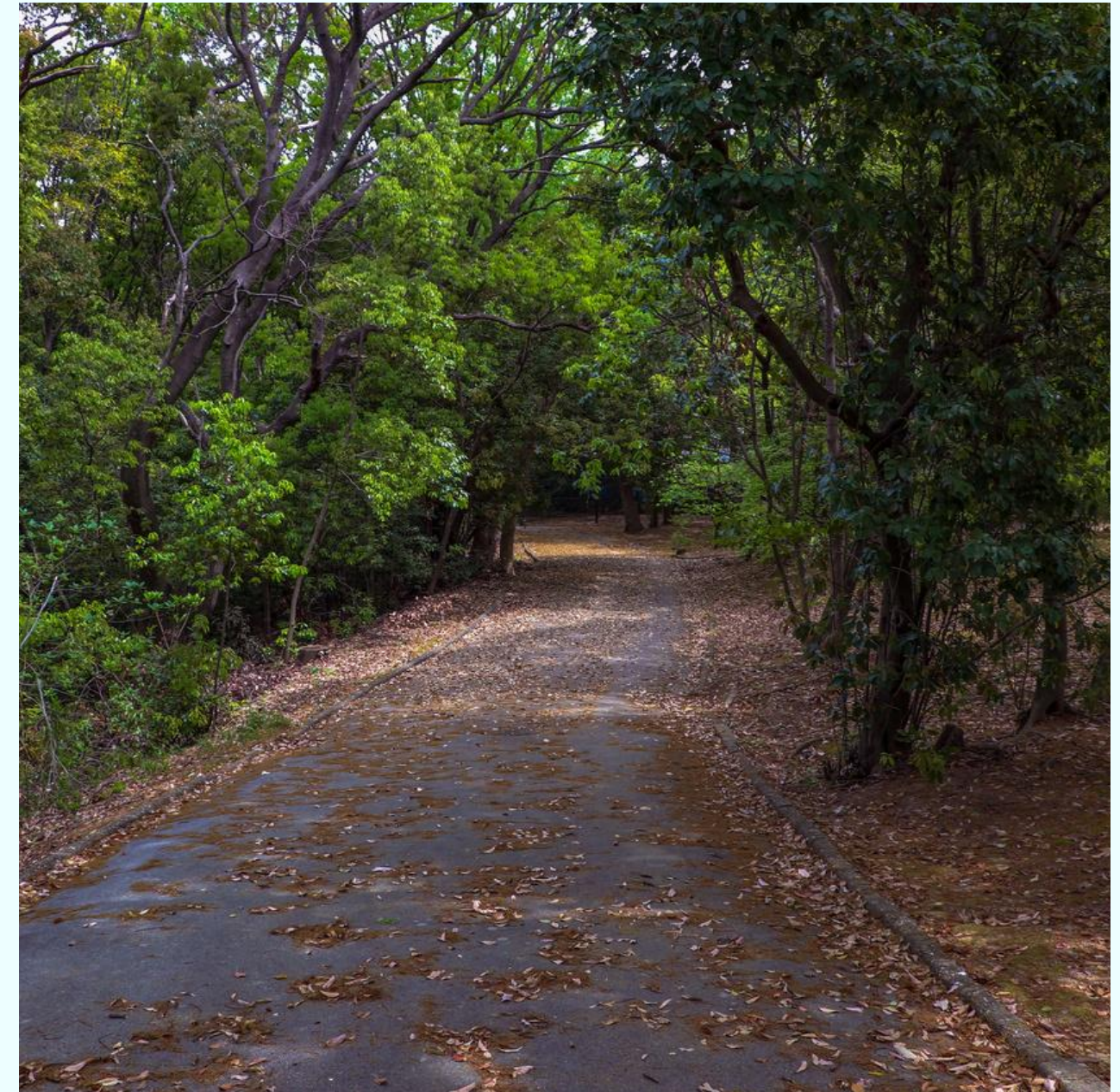
¿Qué es y cuáles son los objetivos del grupo?

Un grupo terapéutico y emocional dirigido a personas mayores de 25 años.

Un espacio seguro, cálido y respetuoso para trabajar en el proceso de recuperación del TCA.

OBJETIVOS:

- Fomentar el autoconocimiento y la conexión con la propia historia de vida.
- Mejorar la relación con una misma desde la autocompasión y el respeto.
- Reconectar con el propio valor personal y la capacidad para afrontar retos.
- Generar vínculos sanos y reales con otras personas, rompiendo el aislamiento que provocan los TCA.
- Estimular procesos de cambio, reduciendo la autoexigencia y la necesidad de control.
- Proporcionar herramientas para gestionar emociones, comprender el origen del dolor y reaprender una relación saludable con la comida y con el propio cuerpo.



Normas básicas de convivencia

Lo que se comparte en el grupo, se queda en el grupo.

La confidencialidad es clave para sentirnos seguras.

Escuchamos con respeto y sin interrumpir.

Compartir puede ser intenso e íntimo. Cuando alguien se abre, escuchamos con atención y sin interrumpir. Una interrupción, aunque sea bienintencionada, puede romper el hilo emocional. Escuchar con presencia es una forma de cuidar a la otra persona.

No juzgamos ni comparamos procesos.

Cada una es única y tiene su propio ritmo. Todos los caminos son válidos.

Nos expresamos en primera persona.

Hablamos desde el “yo”, con autenticidad y responsabilidad emocional. Recordamos que estamos en un espacio seguro.

Normas básicas de convivencia

Respetamos el silencio.



No es necesario hablar si no lo deseas. El silencio también tiene un lugar aquí. Nunca forzamos a nadie a compartir. Como decíamos antes: cada persona tiene su ritmo.

Evitamos comentarios sobre el físico de las compañeras.



Frases sobre el cuerpo, el aspecto o el peso no tienen cabida.

Este es un espacio libre de discriminación.



No se permiten actitudes ni comentarios racistas, LGTBI-fóbicos, machistas, clasistas o capacitistas.

Cuidamos la puntualidad.



Empezamos a la hora. Si llegas tarde, entra en silencio y con respeto.

Normas básicas de convivencia

Cada persona puede expresarse en catalán o castellano.

El grupo es bilingüe para que cada persona pueda expresarse libremente en su lengua materna.

Esto es algo esencial cuando trabajamos con las emociones.

Cuidamos del grupo.

Si hay algo que te hace sentir incómoda o necesitas compartir algo, puedes hablar con la terapeuta en privado.

Estamos en un espacio de confianza y sin juicios.





Estructura del grupo terapéutico

Grupo reducido

Entre 4 y 8 personas para garantizar cercanía y dar voz a todas en cada sesión.

Sesiones semanales

Todos los martes de 19:00 a 20:30 h.

Grupos abiertos (pueden incorporarse mientras haya plazas disponibles).

Facilitadora profesional

Soy Janet Recasens, terapeuta con más de 10 años de experiencia en acompañamiento terapéutico individual y grupal.

Espacio acogedor

Un lugar físico cómodo, tranquilo y luminoso que invita a la relajación y a la apertura.

Metodología de trabajo

Nuestras herramientas

- Dinámicas participativas adaptadas a las necesidades del grupo.
- Espacios seguros para expresar sentimientos y compartir vivencias personales.
- Ejercicios de relajación y técnicas prácticas de gestión emocional.
- Actividades para fomentar la confianza y la cohesión entre las personas participantes.
- Mindfulness

Algunos de los temas que trabajaremos:

- Acogida y confianza
 - El TCA como señal, no como identidad
 - Autoestima y autoconcepto
 - La relación con la comida y el cuerpo
 - Autoexigencia, perfeccionismo y necesidad de control
 - Vergüenza y culpa
 - Soledad e incompreensión
- (Entre otros. Los temas se adaptan según las necesidades de cada grupo)



Funcionamiento de las sesiones

01

Inicio: Ronda de bienvenida

Empezamos con una breve ronda donde cada participante puede (si lo desea) compartir cómo se siente y qué emociones ha vivido con más intensidad en los últimos días.

03

Cierre: Momento de calma

Finalizamos con una actividad de relajación y un resumen de los aprendizajes y reflexiones de la sesión.

02

Actividad principal.

Debate, ejercicio práctico o reflexión guiada según el tema del día y las necesidades emergentes del grupo.

04

Conexión entre sesiones

Las participantes tendrán acceso a un grupo privado de WhatsApp para recibir apoyo cuando sea necesario.

Este grupo no es para saludarnos cada día, sino un espacio reservado para momentos en que realmente se necesite ayuda o acompañamiento.

Beneficios esperados



Autoestima y relación saludable con el cuerpo

Cambio progresivo en la forma de hablarte y mirarte.

Desarrollo de una mirada más compasiva y respetuosa hacia ti misma y tu cuerpo.



Reducción de la ansiedad y el malestar emocional

Espacio seguro para expresar emociones y gestionarlas sin recurrir al síntoma.

Aprendizaje de técnicas de regulación emocional y mindfulness.



Vínculos de apoyo

Creación de conexiones con personas que entienden profundamente tu camino.

Red de apoyo emocional que ayuda a romper el aislamiento y la sensación de soledad.



Nuevas herramientas para afrontar el TCA

Exploración del origen del malestar, identificación de patrones internos y práctica de estrategias saludables para trabajarlo.

Preguntas frecuentes

¿Qué pasa si no quiero compartir algo?

No hay ninguna obligación de hablar. Puedes elegir participar solo escuchando. Tu ritmo será respetado en todo momento.

¿Cómo se gestiona un conflicto dentro del grupo?

La facilitadora interviene para mediar y reconducir la situación, siempre desde el respeto y fomentando el diálogo constructivo.

¿Es necesario asistir a todas las sesiones?

La regularidad es importante para la cohesión del grupo, pero entendemos que pueden surgir imprevistos. Solo pedimos compromiso y que avises si no puedes venir.

¿Cómo se garantiza la confidencialidad?

Todas las personas participantes firman un compromiso de confidencialidad. Es una norma fundamental que protege la seguridad del espacio terapéutico.

Preguntas frecuentes

¿Cuál es el precio?

Opción 1: Pagar cada sesión de forma individual – 35 €/sesión.

Opción 2: Pack de 4 sesiones – 120 € (30 €/sesión).

¿Cómo se puede pagar?

Preferiblemente en efectivo, al inicio de cada sesión.

¿Los packs caducan?

No. Puedes utilizar tus 4 sesiones del pack a tu ritmo, no es necesario que sean semanas consecutivas.

¿Cómo funciona el grupo de WhatsApp?

Es un espacio de apoyo emocional, especialmente útil en momentos de crisis o cuando alguna participante necesite desahogarse, compartir o sentirse escuchada.

Se utilizará solo cuando sea necesario pedir u ofrecer ayuda emocional.

El grupo es un espacio para recuperar la conexión

Todas las voces son importantes y bienvenidas en este espacio terapéutico de apoyo mutuo.

Aquí podrás ser tú misma, sin juicios, sin presiones, sin necesidad de fingir que estás bien.

Te invitamos a formar parte de una experiencia compartida donde podrás poner palabras a lo que tanto cuesta expresar, y donde el respeto, la calma y la comprensión profunda son los pilares fundamentales.

Gracias por tu confianza y por abrirte a este camino de reparación, acompañamiento y esperanza.



Estamos aquí para acompañarte en este proceso.

El grupo es un espacio para recuperarte acompañada

Todas las voces son importantes y bienvenidas en este espacio de apoyo mutuo.

Aquí no necesitas justificarte ni ponerte ninguna máscara. Puedes ser tú misma, con todo lo que traes. Sin juicios. Sin prisas.

Te invitamos a formar parte de esta experiencia terapéutica compartida, donde el respeto, la calma y la conexión humana son pilares fundamentales.

Un espacio para reconectar contigo, con tu cuerpo y con otras personas que saben, de verdad, cómo se siente convivir con un TCA.

Gracias por tu confianza y por abrirte a este camino de acompañamiento, reparación y esperanza.

¿Tienes dudas? Escríbeme por WhatsApp y estaré encantada de ayudarte.

Janet Recasens

647 104 883

Estamos aquí para acompañarte en este proceso.

