

GRUPO DE AYUDA MUTUA (GAM): “EL SENTIDO DE AMARME”.



El amor a uno mismo es el punto de partida del crecimiento de la persona que siente el valor de hacerse responsable de su propia existencia

(Viktor Frankl)

FECHA DE INICIO:	<u>10 DE noviembre, MARTES</u> (a las 19,00 horas).
DIRIGIDO A:	1.- Personas “ASOCIADAS” de la Asociación Viktor Frankl Región de Murcia. 2.- Cualquier persona interesada en participar en una actividad de formación presencial organizada por nuestra Asociación.
INTRODUCCIÓN:	➤ Cuando nuestra autoimagen, autoconcepto y autoestima sufren un impacto negativo generado por alguno de nuestros vínculos afectivos es común pasar por un proceso de confusión, dolor y desesperanza en el que podemos incluso poder llegar a olvidar el sentido de nuestra vida. ➤ Este taller propone un espacio de reflexión y transformación personal a través de la Logoterapia para aprender a desarrollar nuestra mejor versión y recuperar el poder de nuestra vida para reconstruirla desde la sabiduría y el autocuidado, pudiendo así transformar nuestra consciencia y darnos cuenta del sentido de estar arraigado y validado desde el interior, desde uno mismo y poder vivir en armonía con el mundo.
OBJETIVOS DEL GAM:	1.- Aprender a través de la logoterapia que nuestra vida es el resultado de nuestras decisiones. 2.- Tomar consciencia de que la mayoría de nuestras decisiones provienen del condicionamiento familiar y cultural. 3.- Reconstruir la autoestima y la independencia personal a través de repensar la manera de cómo decidimos sentir y actuar. 4.- Tomar conciencia de que cada persona es dueña de su libertad personal.
CONTENIDOS DEL GAM:	<u>Sesión 1:</u> Dependencia. <u>Sesión 2:</u> Independencia. <u>Sesión 3:</u> Interdependencia. <u>Sesión 4:</u> Contexto y cultura <u>Sesión 5:</u> Familia de origen y creencias. <u>Sesión 6:</u> Autoimagen. <u>Sesión 7:</u> Autoconcepto. <u>Sesión 8:</u> Autocuidado. <u>Sesión 9:</u> Autonomía. <u>Sesión 10:</u> Bienestar. <u>Sesión 11:</u> Seguridad Personal <u>Sesión 12:</u> Evaluación final del GAM.

COORDINACIÓN DEL GRUPO:	DRA. BERENICE GUADARRAMA FLORES (Doctora en Biotecnología, Entrenadora de Vida, Diplomada de Logoterapia Humanismo y Sentido; miembro asociado y colaboradora de nuestra Asociación).
DURACIÓN GAM:	El taller durará 13 sesiones (PERIODICIDAD QUINCENAL)
FECHAS DE LAS SESIONES:	10 y 24 de noviembre; 1 y 15 de diciembre de 2026; 12 y 26 de enero; 9 y 23 de febrero; 9 de marzo; 13 y 27 de abril; 11 y 25 de mayo de 2027.
HORARIO DEL GAM:	El taller será de 19:00 a 20:30 horas (cada sesión durará un máximo de 90 minutos).
Nº DE ASISTENTES:	Un máximo de 25 personas – mínimo 10 personas. (Se admitirán por orden de inscripción).
DIRECCIÓN DE LA SEDE:	CENTRO CULTURAL “LOS DOLORES” CALLE MAESTRO ANDRÉS AZORÍN 3, LOS DOLORES - 30011, MURCIA.
PRECIO DEL GAM:	GRATUITO
INSCRIPCIÓN PREVIA:	correo@viktorfranklregiondemurcia.org Enviar una copia de la hoja de INSCRIPCIÓN RELLENADA con los siguientes datos: NOMBRE Y APELLIDOS, Nº DE TELÉFONO Y EL CORREO ELECTRÓNICO En breve, una persona de la Asociación se pondrá en contacto con cada solicitante para informarle de todos los detalles relacionados con el taller.
CREACIÓN DE UN CHAT DE WASSAP	Se creará un grupo de wasap para la gestión de la actividad (avisos, informaciones y documentos de interés para todos).
ORGANIZADOR:	ASOCIACIÓN VIKTOR FRANKL REGIÓN DE MURCIA
WEB DE LA ASOCIACIÓN	https://viktorfranklregiondemurcia.org/

HOJA DE INSCRIPCIÓN EN ESTA ACTIVIDAD:

NOMBRE Y APELLIDOS	
Nº DE TELÉFONO	
EMAIL.	

Autorizo a la Asociación VIKTOR FRANKL REGIÓN DE MURCIA a tener mis datos para organizar esta actividad.

Murcia a,..... de.....de

(FIRMA)

