

GRUPO TERAPÉUTICO

Somatización y Ansiedad por Enfermedad

¿Tu cuerpo está hablando por vos?



Si venís con síntomas que no terminás de entender, miedo a que vuelvan, o sensación de que tu cuerpo está en alerta constante, este espacio es para vos.

Seguramente has escuchado que *“el cuerpo habla lo que la mente calla”*. Esta idea se ha difundido mucho en distintos enfoques, pero muchas veces queda en un nivel general o incluso termina generando más confusión o culpa en la persona.

Esta no es la propuesta. Acá diferenciamos con claridad dos niveles que se entrelazan, pero no son lo mismo.

- La **psicología** se ocupa de cómo cada persona vive, interpreta, percibe y procesa lo que le pasa: sus emociones, su historia, sus memorias, su identidad, sus momentos vitales y demás complejidades humanas.
- La **biología**, en cambio, explica cómo el cuerpo registra un impacto concreto y qué programas activa para adaptarse, lo que comúnmente llamamos enfermedad.

No se trata de que la mente cause lo que pasa en el cuerpo ni de responsabilizarte por enfermarte. Se trata de entender la **lógica específica** con la que el cuerpo responde, entrelazada con tu particular manera de percibir la realidad.

Si solo trabajamos lo psicológico, ordenamos la experiencia, y eso ya es un gran avance. Si incluimos la lógica biológica, entendemos desde qué lugar el cuerpo procede como lo hace.

Y esto es clave para salir de ciertos círculos viciosos: muchas veces el miedo a que un síntoma vuelva aparece justamente porque no se comprendió la lógica que lo activó en primer lugar.

Por eso es necesario trabajar ambos niveles.

Cuando esa lógica se empieza a comprender —y para eso muchas veces hay que desarmar capas psicológicas construidas encima, como vivencias con diagnósticos o experiencias difíciles en tratamientos—, lo que al principio parece ajeno al sentido común empieza a volverse comprensible.

Y cuando se integra junto con el trabajo psicológico, deja de vivirse como amenazante.

Por eso, en este espacio vamos a construir el entrelazamiento entre ambos niveles, para que los procesos psicológicos acompañen lo que el cuerpo necesita y así puedas construir confianza en el sistema cuerpo–mente que sos.

Ejemplo ilustrativo: dermatitis tras una separación

Una persona atraviesa una separación de pareja.

Desde la psicología es preciso trabajar las emociones, el duelo, la significación de la historia vincular, cuestiones de autoestima, memorias traumáticas que se activan, etc.

Desde la biología, el cuerpo, a través de la piel, que es nuestro órgano de contacto puede responder a esta situación como una pérdida de contacto, lo cual corresponde a un conflicto biológico específico, con una lógica propia y una progresión definida en el tiempo.

Esto no reemplaza ni se opone a los abordajes médicos, sino que aporta una comprensión complementaria sobre lo que el cuerpo está haciendo. Muchas veces, la forma en que el síntoma aparece o cambia genera más miedo psicológico, justamente porque no se comprende esa lógica.

Ahí es donde se arma el círculo: el síntoma se interpreta como un problema, aumenta la preocupación, y eso impacta nuevamente en el sistema.

Ni hablar cuando el acompañamiento médico —que es fundamental— no logra contener lo psicológico, lo que puede intensificar aún más esta dinámica.

Por eso, lo que buscamos es comprender las distintas etapas por las que pasa el cuerpo frente a un impacto, para que ese proceso deje de ser vivido como algo inesperado o amenazante. Y desde ahí, acompañar con un proceso de modulación psicológica que permita integrar lo vivido, en lugar de quedar atrapado en la reacción frente al síntoma.

Si te sentís atrapado en tu cuerpo, no es porque no haya salida.

Es porque probablemente nadie te facilitó el proceso con la lógica adecuada.

○ ¿Qué es este espacio?

Es un grupo de terapia psicológica orientado a personas que:

- presentan somatizaciones o síntomas físicos asociados al estrés
- conviven con enfermedades médicas con impacto emocional
- experimentan ansiedad por enfermedad o miedo a recaídas

El eje del trabajo es el siguiente: **traducir el lenguaje del cuerpo en una experiencia comprensible y procesable.**

○ Organización del espacio

- Frecuencia: 3 encuentros mensuales
- Duración: 2 horas por encuentro
- Ritmo de trabajo: se trabaja durante tres semanas consecutivas, con una semana de pausa favoreciendo la integración y elaboración entre encuentros.
- Día y horario tentativo: miércoles de 20:00 a 22:00 hs
- Período: hasta fin de año

El formato es **online** con posibilidad de pasar a presencial si se arma interés local. Es un proceso por etapas y una vez consolidado, el grupo se cierra hasta finalizar el proceso a fin de año.

La *inversión mensual* es de **110.000**

Para participar ***se requiere una entrevista de admisión (sin costo)***. Ahí voy a conocerte, hacerte algunas preguntas y evaluar si este espacio es adecuado para vos. (No todas las personas están en momento de trabajar grupalmente, y eso también es parte del cuidado). Si no es el espacio adecuado, te voy a orientar. Recomendado si ya hiciste terapia individual. No es requisito haber hecho EMDR (aunque suma).

○ ¿Qué hace diferente a este grupo?

Este no es un espacio de conversación libre ni de descarga emocional sin dirección.

Es un proceso terapéutico grupal guiado clínicamente, donde:

- el grupo desarrolla una matriz propia (una “personalidad grupal”)
- esa matriz permite que emerjan aspectos que en terapia individual no aparecen
- el trabajo se organiza en fases, con objetivos específicos en cada etapa.

No es un grupo de desarrollo personal, aunque eso ocurre indirectamente. Es un grupo donde se abordan problemáticas complejas.

El **rol del psicólogo** es clave ya que:

- lleva el proceso grupal en articulación con el proceso individual de cada participante
- coordina, ordena y profundiza sin que nadie quede expuesto ni desbordado
- traduce lo que aparece (muchas veces en el cuerpo) en algo psicológicamente trabajable
- aporta psico-educación sobre los procesos de enfermar y sanar
- acompaña al grupo a reprocesar experiencias colectivamente, cuando todos están listos para ello.

Trabajo desde una práctica profesional habilitada. Soy psicólogo con matrícula en el Colegio de Psicólogos de Córdoba y formación certificada en EMDR.

Hoy hay mucha oferta de talleres y “experiencias”, pero no todas están sostenidas desde un marco clínico real. En este tipo de procesos, eso no es un detalle: define la calidad y la profundidad del trabajo.

Podés verificar mi formación, trayectoria y matrícula profesional.

○ **El valor del trabajo grupal**

La terapia individual es fundamental. Pero también es cierto que hay cosas que no aparecen ahí... y sí aparecen en vínculo: relacionamientos tóxicos, dinámicas repetidas, sensación de no pertenecer, estancamiento, falta de sentido, dificultad para sostener profundidad...

En un grupo, todo eso aparece **en tiempo real**. Y eso permite trabajar sobre lo que realmente te impide crecer. Además, en problemáticas somáticas suele haber:

- Aislamiento, dramatismo.
- hipervigilancia corporal
- sensación de estar solo con lo que pasa

El grupo permite lo opuesto: romper el aislamiento, bajar el nivel de alerta del sistema, comprender la experiencia a través de otros y acceder a transformaciones que en soledad no ocurrirían. Y es que **hay cambios que solo se producen en vínculo**.

○ **Sobre mí (coordinación del grupo)**

Coordinar un grupo terapéutico no es menor y requiere formación específica y criterio clínico. El grupo tiene una dinámica propia, una especie de “inconsciente grupal” que se va organizando en tiempo real... y que necesita ser leído y trabajado con criterio clínico.

No se trata solo de reunir personas, sino de saber trabajar con lo que emerge en ese espacio.

Si alguna vez participaste de un grupo, probablemente notaste algo de esto: personas que ocupan ciertos lugares, o generan determinadas sensaciones. A veces alguien parece “la mamá del grupo”, “el que queda afuera”, o incluso te ves reaccionando frente a alguien como si fuera alguien de tu propia historia. Eso no es casual. Es dinámica inconsciente en acción. Y es justamente ahí donde está una gran parte del potencial terapéutico: en poder leer, trabajar y transformar esas proyecciones en tiempo real.

Para eso se requiere formación específica.

Soy Lic. en Psicología, con formación en Terapia Gestalt (más de 6 años de posgrado), entrenamiento en EMDR y especialización en abordajes psicosomáticos.

Trabajo integrando lo psicológico y lo corporal, con una mirada que también incorpora recursos de Psicología Positiva para sostener procesos de cambio reales y consistentes.

○ **Cómo se trabaja**

El enfoque integra tres dimensiones:

1. **Terapia Gestalt**: es la base del trabajo grupal.

El terapeuta gestáltico está especialmente entrenado para trabajar con procesos en vivo, dinámicas grupales y el cuerpo como eje de la experiencia psicológica. Se trabaja en el aquí y ahora, leyendo lo que ocurre en tiempo real e integrando cuerpo–emoción–acción, incluyendo el abordaje de los síntomas como parte del proceso.

2. **Trabajo con el síntoma**: el síntoma no se trata como enemigo. Se aborda como expresión con sentido y se desarrolla una lectura progresiva del lenguaje corporal. Enfoque Dra. (Nana) Adriana Snacke y aportes de la Psico-biología-social del Dr. Callejón.
3. **EMDR** (en fases avanzadas): reprocesamiento de memorias traumáticas, uso de estimulación bilateral (incluye movimientos oculares), intervención sobre la base que sostiene el síntoma. El EMDR se incorpora solo cuando el grupo está preparado gracias a las fases previas.

○ **Cómo se integra con tratamientos médicos**

Este espacio no reemplaza tratamientos médicos ni psiquiátricos. **Los complementa.**

Trabajamos sobre algo que muchas veces queda afuera del abordaje médico, que es la relación emocional con el síntoma y el entendimiento profundo de la lógica que está operando en el cuerpo. Cuando eso se ordena:

- baja el nivel de estrés
- mejora la adherencia a tratamientos
- se reducen factores que agravan o cronifican los cuadros

Y muchas veces eso tiene impacto clínico real. Pasando de “mi cuerpo me traiciona” a “mi cuerpo tiene sentido”.

○ **¿Qué es EMDR?**

EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) es un modelo terapéutico que permite procesar experiencias que quedaron “abiertas” o no integradas en la memoria.

Son esas vivencias que no siempre están presentes de forma consciente, pero que siguen influyendo en cómo te sentís, en cómo reacciona tu cuerpo y en los síntomas que aparecen.

El modelo se basa en un mecanismo natural del cerebro: durante la fase de sueño REM, cuando se producen movimientos oculares, el sistema nervioso procesa e integra lo vivido. EMDR toma ese mismo principio y lo aplica de manera dirigida en terapia, utilizando estimulación bilateral (incluyendo movimientos oculares) para facilitar ese reprocesamiento.

En términos simples, es ayudar al cerebro a hacer lo que no pudo terminar de hacer en su momento.

El proceso consiste en:

- identificar esas experiencias
- trabajarlas con protocolos específicos
- integrarlas de forma adaptativa

En el contexto grupal, esto no se hace de entrada. Primero se construye una base: recursos, confianza y estabilidad. Y recién cuando el grupo está preparado, se avanza hacia estas instancias.

Y cuando eso sucede, es una experiencia realmente muy potente.

Si algo de todo esto resonó con vos, podés dar el siguiente paso y solicitar una entrevista de admisión (sin costo). Ahí vamos a ver juntos cómo seguir.

Cupos limitados. Entrevistas por orden de solicitud.

Envía un mensaje a German Peralta por WhatsApp. <https://wa.me/5493518758163>

Más información: www.germanperalta.com