

ESPAI



EROS

CÍRCULO TERAPEÚTICO HOMBRES EROS

Ciclo 2024

Inicio Abril 2024

¿QUÉ ES EL CÍRCULO TERAPÉUTICO DE HOMBRES EROS?

Los hombres gays, bisex, queers, trans o HSH somos diversos. Cada uno hemos vivido nuestros procesos personales de diferente manera y a diferente ritmo. Nuestras salidas del armario, o no, y el entorno en que ha sucedido han condicionado la forma de llevar nuestra sexualidad.

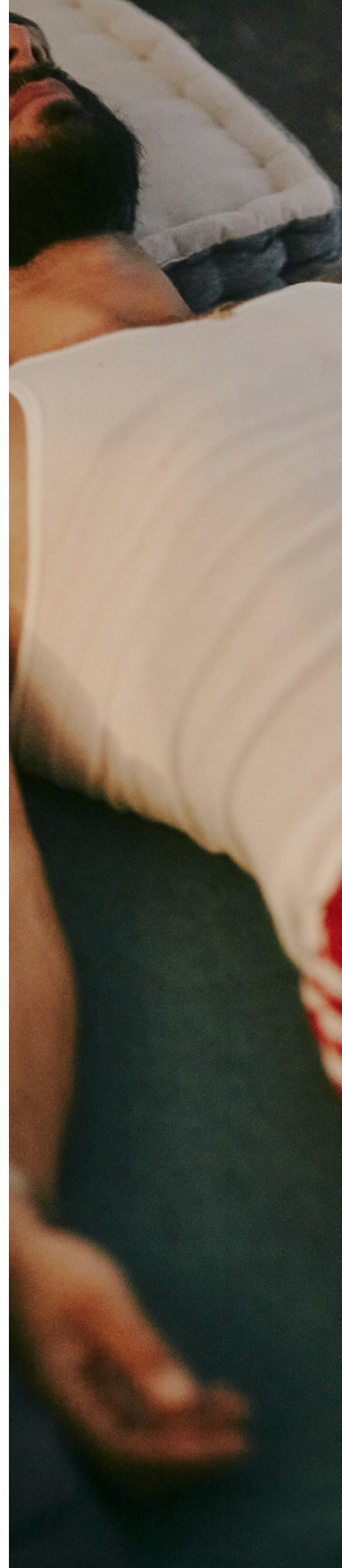
Lo común en muchos de nosotros es la necesidad de contar con espacios seguros donde mirarnos por dentro y compartir desde una mirada amable y comprensiva.

Este espacio terapéutico entre iguales nos permite expresar a nivel vivencial nuestras experiencias en un ambiente íntimo y de confidencialidad.

Por eso en la realización de estos encuentros no existen normas ni convenios, solo se debe respetar y preservar la confidencialidad e intimidad de los asuntos que allí se traten.

"Te aseguramos que te sentirás acompañado cuando compartas algo que nunca habías contado, algo que te hacía sentir vulnerable, y que también lo pueden estar viviendo algunos de los integrantes del círculo".

En el **CTHE** aprendemos a vivir y experimentar la sexualidad y afectividad a través del acompañamiento mutuo. En este espacio encontrarás a personas que te entiendan y podréis ayudaros aportando diversidad de visiones para sumar comprensión y sabiduría a vuestras vidas.



¿PARA QUIÉN ES EL CÍRCULO TERAPÉUTICO DE HOMBRES EROS?

Este espacio es para hombres Gais, Bisexuales, Queers, Trans y otros hombres que tienen sexo con hombre que quieran poner en debate nuevas concepciones en relación con su sexualidad, derribar mitos, aprender técnicas de relajación y Mindfulness y mejorar las creencias sobre la sexualidad en general. Este espacio quiere ser un referente para los más jóvenes, que recién comienzan su vida social y sexual. Y para los más experimentados, un espacio donde encontrar nuevas herramientas para su disfrute y estilo de vida más placentero.

¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS DEL CTHE?

Objetivos generales:

- Mejorar la gestión de nuestras emociones y relaciones a través de la sanación de la herida primaria e integración de nuestra orientación sexoafectiva.
- Crear un espacio seguro de conversación entre iguales para expresar, compartir y acompañarse en lo relacionado con la sexualidad y afectividad.

Objetivos específicos:

- Acompañar en el proceso de sanación de la herida de infancia.
- Disminuir la homofobia interiorizada y ansiedad minoritaria.
- Identificar los tipos de relaciones y conductas adictivas.
- Aprender a tener relaciones afectivas saludables.
- Aprender formas de autocuidados.
- Incorporar herramientas para vivir nuestra sexualidad natural, plena y placenteramente.
- Compartir inquietudes y sentimientos sin ser juzgado.
- Expresar y reconocer miedos y dudas.
- Escuchar activamente.
- Acompañar y apoyar a los demás miembros.
- Fortalecer el crecimiento personal.
- Reforzar la autoestima.
- Recuperar tu confianza para establecer relaciones afectivas.
- Identificar tus potencialidades y limitaciones.
- Transformar las situaciones dolorosas en aprendizaje, mediante la creatividad.
- Confiar en tus capacidades.
- Practicar el Mindfulness o conciencia plena.
- Aprender a ser más flexible.
- Integrar tu orientación sexual y compartir tus inquietudes.
- Aprender a pedir ayuda.

"Las relaciones saludables se crean desde la sanación de nuestro niño herido, la integración de nuestra orientación sexoafectiva y la asertiva gestión de nuestras emociones".



PROGRAMA Y CALENDARIO

CTHE (Martes quincenales / Horario de 19:00h a 21:30h) ó (Sábados quincenales / Horario de 11:00h a 13:30h)

Sesión 0 / Intro - Workshop: "Soy la Oveja Rosa de la familia"
(Martes 02 de abril - Sábado 06 de Abril)

I Módulo / Herida de Infancia y Homofobia Interiorizada

Sesión 1 / Homofobia Interiorizada - Ansiedad Minoritaria
(Martes 16 Abril / Sábado 13 Abril)

Sesión 2 / Heridas primarias y nuestra máscara
(Martes 30 Abril / Sábado 27 Abril)

***Sesión Extra / Recuperación Módulo I**

(Martes 07 Mayo / Sábado 11 Mayo)

II Módulo / Relaciones y Conductas adictivas

Sesión 3 / Relaciones y conductas adictivas
(Martes 14 Mayo / Sábado 18 mayo)

Sesión 4 / Workshop: "Sanando mi niño herido"
(Martes 28 Mayo / Sábado 01 Junio)

III Módulo / Afectividad y Sexualidad

Sesión 5 / Afectividad y Sexualidad
(Martes 4 Junio / Sábado 15 Junio)

Sesión 6 / Cierre del Círculo, Workshop: "Soy un ser afectivo y sexual"
(Martes 18 Junio / Sábado 22 Junio)

Modelo híbrido: 20 horas de trabajo terapéutico.

(15 horas de sesiones grupales + 5 horas de tutorías individuales)

ENFOQUE Y MÉTODO

Enfoque Biopsicosocial

El modelo biopsicosocial integra diferentes perspectivas para entender la conducta y la salud mental. Considera que los factores biológicos, psicológicos y sociales interactúan entre sí y son determinantes en la salud y el bienestar de las personas.

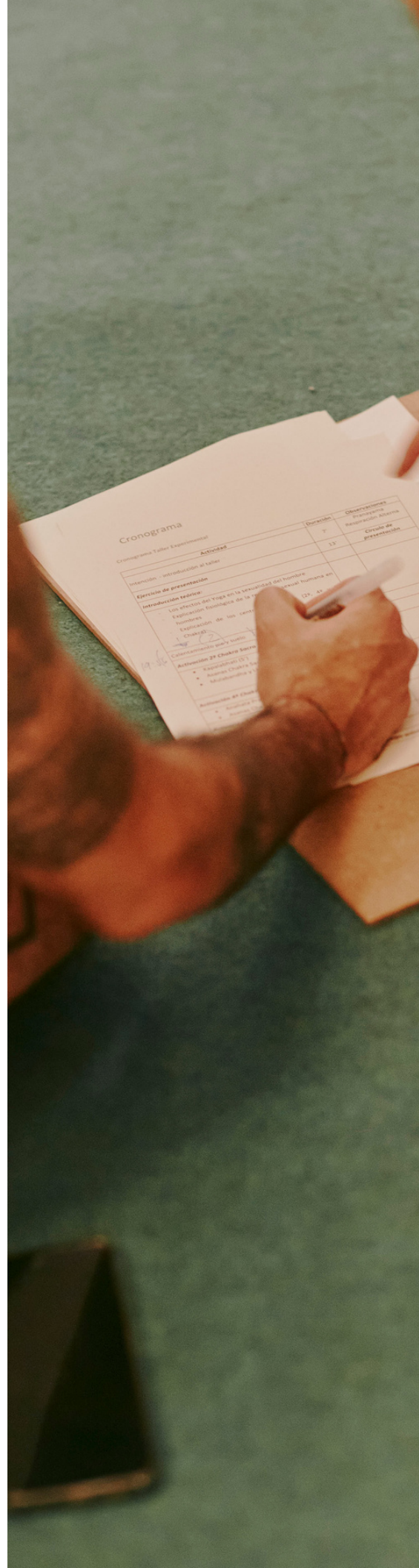
Enfoque Humanista

El modelo humanista se enfoca en el estudio de la experiencia subjetiva y en el potencial de crecimiento y autorrealización de los individuos, cada persona tiene la capacidad de alcanzar su máximo potencial y de autodirigir su crecimiento personal. Se centra en la importancia de la empatía, la aceptación incondicional y la autenticidad en las relaciones terapéuticas.

Enfoque Psicoanalítico

Este modelo se centra en la importancia del inconsciente y de los impulsos y conflictos internos en la determinación de la conducta humana. Nuestros pensamientos y comportamientos están influenciados por deseos y conflictos inconscientes que se originan en la infancia. Además, se centra en el estudio de las etapas del desarrollo psicosexual.

"La interacción entre el facilitador y tú, sumará a la cohesión y sentido de pertenencia del grupo, facilitando el cumplimiento de los objetivos generales del círculo".



ENFOQUE Y MÉTODO

Las sesiones grupales se estructuran de la siguiente manera:

1) **Mindfulness:** Ejercicios de atención plena, para estar presente en el “Aquí y ahora”, donde aprenderemos esta técnica como herramienta para cualquier situación de nuestra vida diaria, desde ámbitos personales hasta en el ámbito sexual.

2) **Grupo de conversación.** Donde cada participante podrá compartir con el grupo aquello que le sucede en relación con los temas que tratemos. Expresar y escuchar a los demás va a enriquecer nuestra propia experiencia. Además quienes no participen de la conversación, podrán ver reflejadas realidades que viven en el cotidiano, narradas por otros participantes, quienes actúan como “mi espejo”.

3) **Dinámicas de grupo.** A través de estas, podremos hacer trabajo específico de temas no abordados en los grupos de conversación, permitiendo la libre expresión de todos los participantes.

Las sesiones individuales se componen de:

A) **Tutorías.** Podréis comentar el proceso vivido hasta el momento en el grupo de manera individual con el facilitador, quien dará un feedback de vuestra participación.

B) **Memorias.** Después de cada sesión tendrán que escribir una pequeña memoria de lo vivido. Donde el facilitador os dará el feedback y deberes asociados al trabajo grupal y/o individual que habéis realizado.

“La homofobia o el rechazo, odio por la homosexualidad no es solo patrimonio de los heterosexuales sino también de los mismos homosexuales, ya que venimos de la misma educación, misma cultura y sociedad. ”.

FACILITADOR

JAVIER SOTOMAYOR C.



**Máster en Terapia Sexual y de pareja,
Instructor de yoga,**

**Fundador y creador de ESPAI EROS,
Facilitador del
Círculo de Hombres Eros 2022-2023.**

**Coordinador del Área Salud ONG
Colors Sitges Link
Asociación LGTBI+.**

**Facilitador de Círculos de Hombres y
Talleres de sexualidad. Miembro del
grupo Salud de la Federación Estatal
Española de Lesbianas, Gais, Trans,
Bisexuales, Intersexuales y Más,
(FELGTBI+).**

Licenciado en Ciencias Sociales, Estudiante de Psicología y Psicoanálisis

Actualmente en formación de **MASAJE EMOCIÓN**, es un proceso de autoconocimiento individual y una formación profesional que, partiendo del masaje, aúna Ayurveda (Medicina india), Gestalt (Psicología Humanista) y Kundalini (Meditación/Yoga).

..

PRECIOS Y PAGOS

El precio Total del **Círculo Terapéutico de Hombres Eros** Incluye los módulos de:

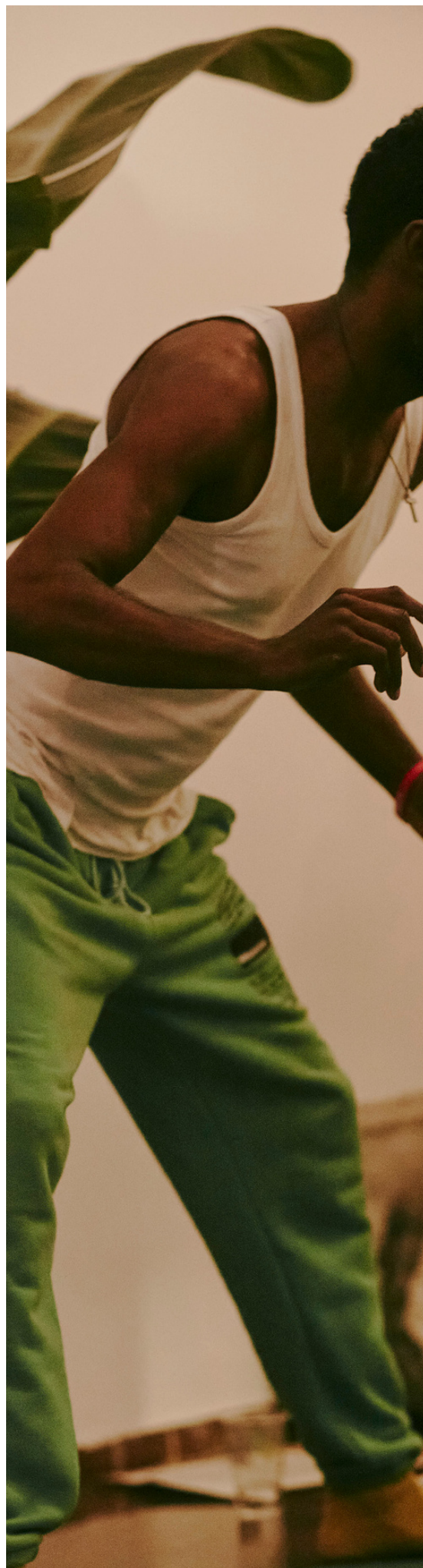
- **Herida de Infancia y Homofobia interiorizada,**
- **Relaciones y conductas adictivas y**
- **Afectividad y Sexualidad,**

Además de todos los **talleres** mencionados, **tutorías y memorias.**

- **Reserva de plaza (matrícula): 50€ /** por bizum o transferencia bancaria (marzo y abril 2024) *
- **Precio del Círculo - Pago único: 250€ /** por bizum o transferencia bancaria ó efectivo (hasta el 13 o 16 abril, primera sesión). (250€ + 50€ reserva = 300€) **
- **Precio del Círculo - Pago fraccionado: 300€ /** por bizum o transferencia bancaria ó efectivo (el 13 o 16 de abril día de la Sesión 1.: 150€) (el 14 o 18 de mayo día de la Sesión 3.: 150€) (300€ + 50€ reserva = 350€) **

* la reserva no se devolverá en caso de desistimiento.

** solo se devolverá el total del importe en casos justificados, proporcional a la cantidad de sesiones ya realizadas.



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

El Círculo Terapéutico de Hombres Eros será presencial

LUGAR

ESPAI EROS / C.Rocafort 39, Entresuelo 5, Escalera Derecha,
08015, Barcelona.
Metro / Rocafort / Poble Sec

SESION INFORMATIVA - TALLER

Martes 02 de abril de 19:00 a 21:00
ó Sábado 06 de abril de 11:00 a 13:00

INFORMACIÓN

Javier Sotomayor / javier@javersotomayor.org

info@espaieros.com

Whatsapp: +34651307215

INSCRIPCIONES

Cada participante deberá complementar una hoja de inscripción y responder preguntas motivacionales sobre su participación.