

TALLER VERGÜENZA Y SOLEDAD

11, 12, 13 SEPTIEMBRE 2026

La vergüenza no es sólo una emoción incómoda: es una señal profunda de heridas pasadas que nos llevaron a ocultar partes esenciales de quienes somos. En la infancia, cuando no fuimos suficientemente vistos o aceptados, desarrollamos la vergüenza como una forma de protegernos, pero esto también nos desconectó de nuestra autenticidad.

Este taller te invita a reconocer cómo la vergüenza y la soledad están relacionadas, y a transformar esas vivencias en herramientas de autenticidad, conexión y orgullo personal. A través de un enfoque gestáltico y de trauma, recuperarás partes de ti que quedaron bloqueadas, cultivando una relación más honesta contigo mismo/a y con los demás.

¿Para quién es?

Para quienes quieran sanar la vergüenza, superar la soledad interna y recuperar su capacidad de vivir con espontaneidad, plenitud y autenticidad.

Objetivos clave del taller:

- Explorar la vergüenza desde un enfoque gestáltico relacional.
- Reconocer y trabajar la conexión entre la vergüenza y la soledad interior.
- Recuperar partes bloqueadas o fragmentadas que impiden vivir con plenitud.
- Transformar experiencias de vergüenza y soledad en orgullo y autoaceptación genuina.
- Cultivar un contacto más auténtico contigo mismo/a y con los demás, superando patrones de aislamiento.

Cuándo: **Viernes** 11 de septiembre de 17:00 a 20:30 h. **Sábado** 12 de septiembre de 10:00 a 20:30 h.
Domingo 13 de septiembre de 10:00 a 14:30 h.

Lugar: Centro Eleusis. Paseo Imperial, 8 - 2ªA, Madrid (Metro Puerta de Toledo).

Inscripciones: Entrevista previa. 670 883 043 - jose.prieto@centroeleusis.es

Precio: 260€. Precio reducido: 230€ si reservas plaza ingresando 50,00€ (no reembolsables) antes del 10 de agosto de 2026 en el nº de cuenta ES09 2100 5356 1122 0000 9072 indicando el concepto: "vys2026".

Material necesario: Ropa cómoda, cuaderno y bolígrafo.

Imparte: **José Antonio Prieto.** Orientador Gestalt. Sociólogo. Axioterapeuta.

Coterapeuta: **María Ángeles Nuñez.** Psicóloga. Orientadora Gestalt.



eleusis

Orientación, Psicoterapia y Formación Gestalt,
desde 1988

www.centroeleusis.es