

# La terapia como acompañamiento y ayuda para vivir en sintonía

## [Multimedia](#)

**La Escola Gestalt de Catalunya, Espailúdic, lleva 23 años como centro de formación y acompañamiento terapéutico para potenciar el encuentro tanto individual como con otras personas de una forma consciente y saludable**

En los últimos años y, fundamentalmente, a raíz de la pandemia de la Covid-19, se ha puesto de manifiesto la importancia de cuidar la salud mental, que determina aspectos tan importantes como la toma de decisiones, la relación con otras personas o la gestión de diferentes situaciones en el día a día. Se trata, por tanto, de un pilar fundamental para cualquier individuo que incide de forma directa en su calidad de vida.

Las situaciones de estrés, los problemas familiares, los conflictos de pareja, la gestión de las emociones o simplemente querer [sentirse bien](#) con uno mismo forman parte del día a día de muchas personas y, por suerte, cada vez está más normalizado hablar sobre las terapias y acudir a profesionales. Ser escuchado, atendido o aconsejado ya no es algo reservado a pacientes con enfermedades graves, sino una ayuda al alcance de cualquier persona para vivir en sintonía, eliminar creencias limitantes, pensamientos negativos o sufrimiento. El insomnio, el cansancio, la tristeza, la angustia o la falta de energías pueden dejar de suponer un problema.

También los valores sociales han ido evolucionando y las personas son más conscientes de la importancia de sensibilizarse a las emociones, una forma más de igualar a hombres y mujeres en la responsabilidad del cambio social, que cada vez está más aceptado y se entiende como lo que es, una necesidad para todas las personas que ayuda a mejorar independientemente de su situación mediante la terapia y el acompañamiento.

La Escola Gestalt de Catalunya, Espailúdic, es una de las mejores opciones para experimentar la [terapia como un acompañamiento](#) y una ayuda para vivir en sintonía. Su camino en la formación, basada en la experiencia y las relaciones humanas, comenzó en 1998, dirigiéndose al conocimiento del ser humano y la mejora de su calidad de vida. Durante estos 23 años, el equipo ha continuado aumentando tanto sus formaciones como las actividades relacionadas con la terapia Gestalt, que ayuda a conocerse a uno mismo de una manera muy sencilla y refuerza la relación de la persona con los demás, todo ello de una forma consciente y saludable.

En este centro de acompañamiento terapéutico, que integra lo corporal, lo emocional, lo cognitivo y lo espiritual, sus profesionales enseñan a vivir el

presente (el aquí y ahora) y trabajan buscando la transparencia, la sinceridad, el juego cooperativo y la humanidad, para transformar malestares tan comunes hoy día como la soledad no escogida, la depresión, la ansiedad o el estrés, en serenidad, autoestima, paz interior y confianza en la vida.

Los servicios de Escola Gestalt están disponibles tanto de forma presencial, en su centro de Barcelona (Carrer de la Mare de Déu del Coll, 25) como online a través de su página web, [www.espailudic.com](http://www.espailudic.com). También disponen de redes sociales con el usuario @escolagestaltcatalunyabcn, del teléfono 932 37 53 38 y del correo electrónico [ludic@espailudic.com](mailto:ludic@espailudic.com), donde se puede obtener más información y, finalmente, una solución.

---