**GANARSE O QUITARSE LA VIDA. PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN CLAVE HUMANISTA Y CON EVIDENCIA CIENTÍFICA.**

Ariel Déniz-Robaina

[asistencia@arieldeniz.co](mailto:asistencia@arieldeniz.co)m

**Duración del taller:** 1:45h

**IIdioma del taller:** Castellano

**RESUMEN**

La Terapia Gestalt, en su afán de ser integral, humanista y de dar respuesta a los sufrimientos contemporáneos, necesita disponer de métodos y estrategias consensuados, basados en la evidencia científica para responder a la emergencia social provocada por el aumento de las conductas suicidas en prácticamente todos los grupos sociales.

Este taller experiencial tiene como objetivo presentar un método para prevenir y gestionar las conductas suicidas y la ideación suicida desde la perspectiva gestáltica. La estrategia de prevención se basa en la psicoeducación y en el fomento del bienestar emocional y psicológico del individuo. La fase de gestión busca ofrecer un método que se pueda aplicar en el entorno de la persona con riesgo de cometer suicidio.

Partiremos de una exploración de las veinte tensiones que construyen el YO y de los tres baches de la mente que pueden desembocar en un episodio suicida. Desde ese punto de partida, experimentaremos juntos los diez giros de la mente que fomentan el bienestar emocional y los pondremos en práctica. Se trata de herramientas sencillas y de fácil aplicación para estimular una plena conciencia de las experiencias emocionales y fomentar su regulación, atendiendo a los vértices emocionales, mentales, corporales, de comportamiento y relacionales.

Finalmente, recorreremos las cuatro fases del Método PECA de prevención y gestión de la conducta suicida, un método basado en las relaciones interpersonales y en el fomento de una interacción entre la persona y su entorno que le permita explorar tantos su recursos personales y su creatividad como sus redes de apoyo.

**Palabras clave**: Suicidio, prevención, humanismo, ciencia

**Bio:**

Ariel Déniz-Robaina

Psicólogo con habilitación sanitaria y psicoterapeuta con más de 15 años de experiencia. Miembro supervisor y docente de orientación gestáltica de la Asociación Española de Terapia Gestalt (AETG).

Formado en Terapia Gestalt en el Instituto de Terapia Gestalt de Valencia, Istituto di Gestalt HCC (Italia), Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt (México) y Center for Somatic Studies (EE UU).

Docente en escuelas de formación en Terapia Gestalt, coordinador académico de programas formativos para terapeutas Gestalt y supervisor de terapeutas, en las áreas de creatividad, diagnóstico y psicopatologías, técnicas terapéuticas y escenas temidas.

Director del I Congreso Internacional de Integración Científica organizado en 2014 por el Instituto Gestalt de Canarias y ponente en el mismo.

Co-autor de la guía para docentes *Una conversación incómoda y maravillosa: una guía completa y actualizada para prevenir el suicidio en adolescentes*, publicada en 2022.

Formado en Arteterapia, EMDR y Terapia basada en la Mentalización.

**TO WIN OR LOSE ONE’S LIFE. SUICIDE PREVENTION**

**FROM A HUMANISTIC PERSPECTIVE WITH SCIENTIFIC EVIDENCE**

Ariel Déniz-Robaina

asistencia@arieldeniz.com

**Duration of workshop:** 1:45h.

**Workshop language:** Spanish

**ABSTRACT**

Gestalt Therapy, in its effort to be comprehensive, humanistic and able to respond to contemporary suffering, needs to have methods and strategies based on consensus and on scientific evidence to address the social emergency caused by the increase in suicidal behavior in practically all social groups.

This experiential workshop aims to present a method for preventing and managing suicidal behavior and suicidal ideation from a Gestalt perspective. The prevention strategy is based on psychoeducation and on the promotion of the individual’s emotional and psychological well-being. The management phase seeks to offer a method that can be applied in the context of the person who is at risk of committing suicide.

We will start with an exploration of the twenty tensions that construct the SELF and the three pitfalls of the mind that can lead to a suicidal episode. From that starting point, we will experience together the ten turns of the mind that promote emotional well-being and put them into practice. These are simple and easy-to-apply tools to stimulate full awareness of emotional experiences and promote regulation, addressing emotional, mental, physical, behavioral, and relational aspects.

Finally, we will go through the four phases of the ALCA Method for the prevention and management of suicidal behavior, a method based on interpersonal relationships and the promotion of interaction between the person and their environment that allows them to explore their personal resources and creativity as well as their support networks.

**Keywords**: Suicide, prevention, humanism, science.

**Bio:**

Ariel Déniz-Robaina

I am a licensed psychologist and psychotherapist with over 15 years of experience. I am a supervising and teaching member at the Spanish Association of Gestalt Therapy (AETG). I have been trained in Gestalt therapy at the Institute of Gestalt Therapy in Valencia, Istituto di Gestalt HCC (Italy), the Humanistic Institute of Gestalt Psychotherapy (Mexico), and the Center for Somatic Studies (USA).

I am a teacher at Gestalt Therapy training schools, an academic coordinator for training programs for Gestalt therapists, and a supervisor for therapists in the areas of creativity, diagnosis and psychopathology, therapeutic techniques, and feared scenes.

I was the director of the 1st International Scientific Integration Congress organized by the Gestalt Institute of the Canary Islands in 2014.

Additionally, I am a co-author of the guide for educators "An uncomfortable and wonderful conversation: a comprehensive and updated guide to preventing suicide in adolescents," published in 2022.

I have also been trained in Art Therapy, EMDR, and Mentalization-Based Therapy.