

IÑIGO ANSORENA GONZALEZ

Nacido en 1976.

Psicoterapeuta Humanista; instructor de Mindfulness

Psicólogo colegiado: Nº 01.580

Formación:

1.999-2.002: "Psicoterapeuta en Técnicas Gestálticas y Bioenergéticas"; Asociación de Psicoterapia y Crecimiento Personal, Donostia.

2.003: Licenciado en Psicología, Universidad del País Vasco.

2.002-2.005: "Formación en Técnicas Gestálticas en Psicoterapia"; *Zimentarri, Asociación Vasca de Terapia Gestalt*.

2.009-2.011: Formación en Terapia Gestalt-Sistémica con Niños y Adolescentes; *Centro de Psicoterapia Humanista Erreka, Donostia*.

2.011-2.012: Instructor de Mindfulness. Instituto de *Psicología Integral Baraka*.

2.011-2.013: Experto en Mindfulness: Instituto de *Psicología Integral Baraka*.

2.016-2.017: Formación avanzada en Competencias Mindfulness. *Instituto de Psicología Integral Baraka*.

Experiencia:

2.003-2.020: Ejerce como psicoterapeuta en el *Centro de Psicoterapia Humanista Bidean* en San Sebastián; la apertura al presente, la aceptación, la comprensión de los condicionantes que nos mantienen atrapados, el manejo de la atención y las emociones, la escucha al cuerpo, el auto-cuidado y la responsabilidad son ejes fundamentales en mi quehacer cotidiano.

2.006-2.017: Ha llevado a cabo en diferentes colegios guipuzcoanos el Programa de Intervención para la Mejora de la Convivencia en Adolescentes que desarrollamos en *Zimentarri, Asociación Vasca de Terapia Gestalt*.

Donostia Kultura

2.011-2.020: Docente de los seminarios “Humanismo” y “Fenomenología” para el postgrado “Formación en terapia Gestalt” en el CPH Bidean en Donostia.

2.014-2.020: Coordinador e instructor del programa “Mindfulness para el manejo de Emociones Difíciles”; propuesta psicoeducativa de 8 sesiones dirigida a aprender a gestionar momentos de estrés, ansiedad y/o depresión con Atención Plena.

2.015-2.018: Instructor del grupo “Los Cuatro Fundamentos de la Atención” en la Escuela de Meditación del Instituto de Psicología Integral Baraka en Donostia.

2.018-2.020: Coordinador e Instructor del Programa “Mindfulness para una Vida Plena”, intervención psicoeducativa de 12 Sesiones diseñada para aunar la Atención Plena y el cultivo consciente de Valores y Virtudes personales.