

## *Quién soy?*

Soy una mujer curiosa, dinámica y empática. Siempre me ha gustado conocer lugares y personas y sobre todo saber cómo sienten y piensan. Hoy en día es una de mis pasiones y a esto dedico gran parte de mi tiempo. Me encanta crear vínculos de calidad, para mí es una de las prácticas más terapéuticas para el ser humano.

Acompaño a personas a que descubran todo el repertorio de potencialidades que poseen, tanto para afrontar cualquier adversidad, como para explorar la felicidad y así alcanzar el equilibrio psicológico y emocional que todos necesitamos para estar sanos.

## *Qué ofrezco?*

Trabajo desde una perspectiva holística que unifica: sensaciones corporales, emociones y pensamientos

**Terapia individual:** Acompaño a adultos a darse cuenta de sus necesidades y sus habilidades, a buscar sus propios recursos para un mayor autoapoyo y encontrar el camino para vivir más sanos.

**Terapia de pareja:** Acompañando a las personas para aclarar las luces y las sombras de su relación, poniendo de manifiesto sistemas de comunicación y patrones de conducta inconscientes que no funcionan.

**Talleres grupales:** Trabajamos conceptos generales llevándolos a cómo los vive cada uno y aprovechando el poder del efecto espejo.

## *Qué es la Terapia Gestalt?*

La Terapia Gestalt es una corriente humanista de la psicología actual que se basa en el desarrollo del potencial humano. Es un tipo de terapia que busca la salud propia y potenciarla.

Da soporte a la persona en su camino de búsqueda a la plenitud, en su propia creatividad, liberándola de los bloqueos que no le permiten sentirse satisfecha y autorrealizada.

Da herramientas para afrontar la vida de una forma más saludable, enfocándonos en el **presente**, conociendo nuestros recursos y trabajando la autoestima para **responsabilizarnos** de nuestra vida de una forma totalmente **consciente**. Nos permite saber **quién somos** y quién no somos realmente para conocer qué hay realmente bajo la imagen que nos explicamos a nosotros mismos y al mundo.

## *Beneficios de la Terapia Gestalt*

Necesitamos un espacio seguro y de confianza para poder expresar nuestros sentimientos y emociones, con la certeza de que estamos siendo escuchados, acompañados y entendidos.

\*En momentos de crisis personal que no sabemos gestionar: cambios, separaciones, duelos, enfermedades o síntomas recurrentes

\*Si existen problemas en las relaciones: con uno mismo o con otros (trabajo, familia, pareja, padres-hijos, amigos...), incluyendo los problemas de comunicación.

\*Si nos invade un sentimiento de estar perdido, desubicado, desorientado, desilusionado, angustiado, con debates internos o para conocerte mejor.

*“El privilegio de toda una vida es convertirse en quien realmente eres”*