

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, enfocándose 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”