Sara Sánchez

PSICOTERAPEUTA

TU PROCESO TERAPÉUTICO

Un camino para conocerte, comprenderte y aprender a vivir de otra manera

Una guía para comprender cómo trabajaremos juntos, reconocer tus patrones, descubrir recursos y construir nuevas formas de responder.

CONOCERTE · COMPRENDERTE · CREAR NUEVOS CAMINOS · PRACTICAR

Sara Sánchez · Psicoterapia

Sobre mí

Sara S nchez Psic loga y terapeuta integrativa

Acompa o a personas adultas que atraviesan ansiedad, baja autoestima, dificultades en sus relaciones, duelos, bloqueos emocionales o etapas de cambio. Mi manera de trabajar parte de comprender lo que te ocurre sin juzgarte y de adaptar el proceso a tu historia, tus necesidades y tu momento vital.

Integro distintas herramientas terap uticas para atender pensamientos, emociones, sensaciones corporales, relaciones y contexto. Mi intenci n es ofrecerte un espacio cercano y seguro donde puedas expresarte con libertad, conocerte mejor y desarrollar nuevas maneras de relacionarte contigo, con los dem s y con tus decisiones.

Psic loga colegiada n. 36993
Terapia presencial en Barcelona y terapia online.

Quieres saber m s o pedir una cita?

Puedes conocer mi enfoque y las distintas formas de acompa amiento en mi p gina web, o escribirme directamente para contarme brevemente qu necesitas.

QUIERO PEDIR CITA Presencial en Barcelona u online Abrir la p gina de cita	CONTACTO DIRECTO WhatsApp 626 171 460 Escribirme por WhatsApp

P gina web: www.sarasanchezburgales.com
Correo: info@sarasanchezburgales.com

Un espacio para conocerte, comprenderte y volver a ti.

- "Si pierdo el control, algo malo puede ocurrir".
- "Las necesidades de los demás son más importantes que las mías".

Algunas de estas creencias las hemos construido a partir de experiencias personales. Otras las hemos aprendido de nuestra familia, de la escuela o de las personas que nos rodeaban.

En psicología Gestalt hablamos de *introyectos*: mensajes o normas que hemos incorporado sin detenernos a cuestionar si realmente estamos de acuerdo con ellos.

Por ejemplo, quizá creciste escuchando que tenías que ser fuerte, que no debías llorar, que tenías que ayudar siempre a los demás o que equivocarse era algo malo.

Con el tiempo, esos mensajes pueden convertirse en una voz interna que nos exige, nos limita o condiciona nuestras decisiones.

Y lo curioso es que muchas veces **ni siquiera somos conscientes de que estamos funcionando desde esas creencias**.

Simplemente reaccionamos.

Es como si viviéramos con el piloto automático activado.

Del piloto automático a la conciencia

Piensa en cuando conduces por un camino que conoces perfectamente.

Has pasado por allí tantas veces que apenas necesitas pensar en cada movimiento. Sabes dónde girar, cuándo frenar y qué dirección tomar.

Con nuestros pensamientos y comportamientos sucede algo parecido.

Repetimos determinadas respuestas tantas veces que terminan siendo automáticas.

Y no siempre esas respuestas nos ayudan.

Por ejemplo, una persona que aprendió a evitar los conflictos para sentirse aceptada puede seguir evitando cualquier desacuerdo en la edad adulta, incluso cuando eso significa renunciar constantemente a sus propias necesidades.

Quizá esa estrategia le ayudó en algún momento de su vida.

Pero hoy puede estar generándole ansiedad, frustración o una sensación constante de no poder ser ella misma.

> **Y aquí aparece una idea muy importante: algo que en el pasado pudo ayudarnos a protegernos puede estar limitándonos en el presente.**

Por eso, uno de los primeros objetivos de la terapia es aprender a observarnos.

Empezar a reconocer qué pensamos, qué sentimos, cómo reaccionamos y qué puede haber detrás de esas respuestas.

Porque cuando empezamos a ser conscientes de nuestros patrones, también empezamos a tener la posibilidad de elegir cómo queremos responder.

2. La metáfora del bosque: podemos crear nuevos caminos

Hay una metáfora que he creado personalmente y que me gusta especialmente utilizar en terapia para explicar cómo funciona nuestro cerebro, cómo se forman nuestros patrones y cómo podemos aprender a cambiarlos. La llamo «La metáfora del bosque».

> **Imagina que nuestro cerebro es como un gran bosque.**

Un bosque lleno de árboles, ramas, arbustos y caminos.

A lo largo de nuestra vida, nuestras experiencias, creencias y aprendizajes han ido creando caminos dentro de ese bosque.

Algunos los hemos recorrido tantas veces que están perfectamente marcados.

Ahora imagina que entras en él.

¿Qué harías?

Lo más probable es que utilizaras los caminos que ya existen. No te pondrías a atravesar arbustos y apartar ramas si tienes un camino despejado por el que puedes avanzar fácilmente.

Pues nuestro cerebro tiende a hacer algo parecido.

Utiliza las formas de pensar, sentir y reaccionar que ha aprendido y practicado durante años.

> **Pero ¿qué ocurre si alguno de esos caminos no nos lleva a un lugar bueno para nosotros?**

Imagínate que uno termina en un precipicio.

Otro te conduce a una cueva donde hay un oso.

Y otro te lleva siempre al mismo lugar, donde te sientes atrapado y del que no sabes cómo salir.

Aunque esos caminos no te hagan bien, son los que conoces.

Y muchas veces seguimos recorriéndolos porque son los que hemos aprendido a utilizar.

En nuestra vida sucede algo parecido.

Quizá uno de tus caminos habituales es exigirte constantemente y sentir que nunca haces suficiente.

Otro puede ser intentar agradar a los demás, aunque tengas que olvidarte de ti.

Y otro puede ser anticipar todo lo que podría salir mal, intentando controlar cada situación para sentirte seguro.

¿Qué vamos a hacer en terapia?

Vamos a descubrir que existen otros caminos y que podemos aprender a construirlos.

Y para abrir esos nuevos caminos vamos a necesitar herramientas.

Pero aquí viene algo interesante: **muchas de esas herramientas quizá ya las tienes, aunque todavía no sepas cómo utilizarlas en determinadas situaciones**.

Imagínate que encuentras un palo resistente que te ayuda a apartar las ramas.

Ese palo podría representar tu capacidad para poner límites, tu perseverancia o tu habilidad para resolver problemas.

Después te detienes y empiezas a escuchar.

Escuchas el sonido del agua, observas el terreno y prestas atención a las señales que te rodean.

Esto podría representar tu capacidad para escuchar tus emociones, reconocer tus necesidades y atender las señales de tu cuerpo.

Quizá también utilizas el sol, las estrellas o una brújula para orientarte.

Esa brújula representa tus valores y tus objetivos: aquello que realmente es importante para ti y hacia dónde quieres dirigirte.

Y puede que descubramos recursos que ya utilizas perfectamente en otras áreas de tu vida.

Por ejemplo, quizá te resulta muy difícil poner límites en tus relaciones personales, pero en el trabajo eres capaz de hacerlo sin problemas.

Eso significa que esa habilidad ya forma parte de tus recursos.

Nuestro trabajo consistirá en comprender qué te impide utilizarla en otras situaciones y cómo podemos trasladarla a ellas.

¿Y qué pasa cuando empezamos a abrir un camino nuevo?

Al principio será más difícil.

Habrá ramas, arbustos y obstáculos.

Quizá aparezcan miedo, dudas o ganas de volver al camino de siempre.

Y es normal.

El camino antiguo está despejado y es conocido, aunque no siempre te lleve a donde quieres estar.

El nuevo requiere atención, esfuerzo y práctica.

Pero imagina que empiezas a recorrerlo una vez.

Y después otra.

Y otra más.

Poco a poco ese camino comienza a resultar más accesible.

Y llega un momento en el que puedes recorrerlo con mayor facilidad.

Con nuestro cerebro ocurre algo parecido.

Gracias a su capacidad de aprendizaje y adaptación, conocida como *neuroplasticidad*, podemos fortalecer nuevas conexiones y patrones de respuesta mediante la experiencia y la repetición.

Los caminos antiguos no desaparecen necesariamente, pero pueden dejar de ser nuestra única opción o la respuesta que utilizamos de manera habitual.

> **La terapia no consiste en borrar todos nuestros caminos anteriores, sino en descubrir cuáles queremos seguir recorriendo y cuáles necesitamos sustituir por otros que nos lleven a lugares mejores para nosotros.**

La metáfora del bosque — creación de Sara Sánchez.

3. La terapia es un trabajo compartido: 50 % y 50 %

Hay algo que siempre me gusta explicar.

Para mí, la terapia es un trabajo compartido. Me gusta representarlo como un 50 % y un 50 %, aunque no sea una proporción matemática exacta.

Una parte es lo que hacemos juntos durante las sesiones y la otra es lo que tú vas haciendo en tu vida cotidiana.

Lo que hacemos en consulta

Durante las sesiones vamos a observar y comprender tus pensamientos, tus emociones, tus creencias y tus patrones de comportamiento.

Intentaremos entender qué función han tenido determinadas formas de reaccionar, cómo pueden haberse desarrollado y cuáles están limitándote actualmente.

También iremos identificando tus recursos, desarrollando nuevas herramientas y practicando otras maneras de afrontar las situaciones.

Lo que haces fuera de consulta

Pero hay una parte fundamental que ocurre fuera de aquí.

Imagina que en terapia descubrimos que te cuesta muchísimo decir que no porque tienes miedo de que los demás se enfaden contigo.

Podemos comprender de dónde viene esa creencia, trabajar las emociones asociadas y encontrar nuevas formas de entender los límites.

Pero después necesitamos trasladar ese aprendizaje a tu día a día.

Quizá primero empiezas a darte cuenta de cuándo estás diciendo que sí aunque quieras decir que no.

Después aprendes a detenerte antes de responder.

Y poco a poco empiezas a expresar tus necesidades o a poner pequeños límites.

Al principio quizá aparezca culpa o incomodidad.

Eso no significa que lo estés haciendo mal.

Significa que estás practicando una respuesta diferente de la que llevas utilizando durante mucho tiempo.

El cambio no consiste solamente en comprender algo, sino también en empezar a vivirlo de otra manera.

Por eso, a veces te propondré ejercicios, reflexiones, registros o pequeñas acciones para realizar entre sesiones.

No son exámenes ni tareas que tengas que hacer perfectamente.

Son oportunidades para conocerte, practicar y aprender.

Y si algo no sale como esperabas, también nos servirá para comprender qué está ocurriendo.

4. ¿Cómo vamos a trabajar tus pensamientos, emociones y creencias?

Cada persona es diferente, por lo que adaptaremos el proceso terapéutico a tus necesidades.

Sin embargo, hay algunos enfoques que utilizo habitualmente.

Comprender cómo interpretamos las situaciones: terapia cognitivo-conductual

Una parte importante de nuestro trabajo consiste en identificar cómo nuestros pensamientos influyen en nuestras emociones y comportamientos.

Por ejemplo, imagina que tu responsable te escribe:

"Mañana quiero hablar contigo".

Automáticamente piensas:

"Seguro que he hecho algo mal".

"Quizá no está contento conmigo".

"¿Y si piensa que no soy suficientemente bueno?".

Y a partir de ahí empiezas a sentir ansiedad, tensión y preocupación.

Quizá pasas toda la tarde pensando en la reunión.

Sin embargo, lo único que sabes realmente es que tu responsable quiere hablar contigo.

Todo lo demás son interpretaciones.

La terapia cognitivo-conductual nos ayuda a identificar esos pensamientos automáticos y a explorar si están ajustados a la realidad.

No se trata de obligarnos a pensar siempre en positivo.

Se trata de aprender a pensar de una forma más flexible, equilibrada y útil.

Aprender a observar nuestros pensamientos: terapia de aceptación y compromiso (ACT)

Otro enfoque que utilizo es la terapia de aceptación y compromiso.

Una de las ideas más importantes de ACT es aprender que **nuestros pensamientos no son necesariamente verdades absolutas y no tienen por qué dirigir siempre nuestras decisiones**.

Imagina que cometes un error y aparece automáticamente el pensamiento:

"No valgo para nada".

Si llevas muchos años pensando así, quizá esa frase aparezca con muchísima facilidad.

Y puede hacerte sentir tristeza, vergüenza, ansiedad o frustración.

Pero podemos aprender a detenernos y observarlo de otra manera.

En lugar de decir:

"Soy un fracaso".

Podemos reconocer:

"Ahora mismo estoy teniendo el pensamiento de que soy un fracaso".

Parece una diferencia pequeña, pero es importante.

En el primer caso, tomamos el pensamiento como una descripción de quiénes somos.

En el segundo, empezamos a observarlo como una experiencia mental que está apareciendo en ese momento.

Podemos preguntarnos:

"¿Qué ha ocurrido para que aparezca este pensamiento?".

"¿Estoy interpretando esta situación desde una creencia que llevo años repitiendo?".

"¿Qué estoy sintiendo?".

"¿Qué depende de mí y qué no?".

"¿Cómo quiero responder ahora?".

ACT también nos enseña a relacionarnos de otra manera con las emociones difíciles.

Muchas veces sufrimos no solamente por lo que sentimos, sino por la lucha constante que mantenemos contra esas emociones.

"No quiero sentir ansiedad".

"No debería estar triste".

"No puedo tener miedo".

Y cuanto más intentamos evitar ciertas emociones, más pueden terminar condicionando nuestra vida.

> **Aceptar no significa resignarse ni conformarse con una situación que nos perjudica.**

Significa reconocer lo que está ocurriendo dentro de nosotros y aprender a responder de una manera más consciente.

Podemos sentir miedo y aun así expresar nuestra opinión.

Podemos sentir inseguridad y atrevernos a intentar algo nuevo.

Podemos sentir tristeza y seguir cuidando de nosotros mismos.

No necesitamos esperar a que desaparezcan todas las emociones difíciles para empezar a vivir de una manera más alineada con nuestros valores.

5. Comprender nuestras heridas emocionales

Hay otra metáfora que me gusta utilizar.

Imagina que tienes una herida.

Quizá necesitas protegerla, limpiarla y aprender a cuidarla para que pueda cicatrizar.

Con nuestras heridas emocionales puede ocurrir algo parecido.

A veces, a lo largo de nuestra vida, hemos desarrollado determinadas estrategias para protegernos del dolor.

Por ejemplo, una persona que ha vivido experiencias de rechazo puede haber aprendido a agradar constantemente a los demás para evitar volver a sentirse rechazada.

Otra que ha vivido situaciones de inseguridad puede haber desarrollado una necesidad constante de control.

Y otra que recibió muchas críticas puede haber aprendido a exigirse muchísimo para intentar evitar equivocarse.

Estas estrategias pueden haber cumplido una función importante en determinados momentos de nuestra vida.

Pero quizá hoy estén provocando sufrimiento.

¿Cómo aprendimos a cuidar nuestras heridas?

Imagina que distintas personas han aprendido a curar una herida de diferentes maneras.

Una utiliza un producto demasiado agresivo porque es lo que aprendió en casa.

Otra utiliza un remedio que durante años creyó adecuado, pero después descubre que existen alternativas mejores.

Y otra simplemente intenta tapar la herida para no verla.

En nuestra vida emocional sucede algo parecido.

Muchas veces utilizamos las estrategias que conocemos, las que hemos aprendido o las que en algún momento nos ayudaron a sentirnos seguros.

En terapia podemos explorar cómo se desarrollaron esas heridas, qué significado tuvieron para nosotros y qué recursos utilizamos para afrontarlas.

Pero también vamos a descubrir que existen otras maneras de cuidarnos.

No siempre será necesario identificar un origen exacto en el pasado para empezar a mejorar.

Podemos trabajar tanto las experiencias que resulten relevantes como los mecanismos que mantienen nuestras dificultades en el presente.

> **Porque comprender por qué aprendimos a protegernos de determinada manera nos puede ayudar a descubrir que hoy disponemos de otras posibilidades.**

6. La importancia de tener objetivos claros

Uno de los aspectos fundamentales de nuestro trabajo será establecer conjuntamente objetivos concretos, realistas y alcanzables.

¿Por qué?

Porque necesitamos saber hacia dónde queremos ir.

Imagina que empiezas un viaje, pero no sabes cuál es tu destino.

Puedes caminar durante horas, pero te resultará difícil saber si estás avanzando en la dirección adecuada.

En terapia ocurre algo parecido.

Muchas veces tenemos muy claro lo que no queremos.

"No quiero tener ansiedad".

"No quiero sentirme inseguro".

"No quiero preocuparme tanto por lo que piensan los demás".

Pero hay una pregunta fundamental:

> **¿Qué quieres conseguir en su lugar?**

Por ejemplo, podemos transformar:

"No quiero ser inseguro".

En:

"Quiero aprender a expresar mi opinión aunque no todo el mundo esté de acuerdo conmigo".

O:

"No quiero tener ansiedad".

En:

"Quiero aprender a gestionar mi ansiedad para que no me impida afrontar determinadas situaciones".

Estos objetivos deben ser lo más concretos posible y depender, en buena medida, de nuestras propias acciones.

No podemos controlar que todo el mundo nos apruebe.

Pero sí podemos aprender a expresar nuestras opiniones y necesidades sin depender tanto de esa aprobación.

¿Para qué nos sirven los objetivos?

Nos permiten identificar hacia dónde queremos dirigirnos y empezar a dar pequeños pasos.

También nos ayudan a reconocer nuestros avances y saber cuándo estamos consiguiendo lo que nos habíamos propuesto.

Y hay otro aspecto que considero especialmente interesante:

> **Nos permiten empezar a imaginar y ensayar cómo queremos pensar, sentir y actuar cuando hayamos desarrollado esas nuevas capacidades.**

Aquí es donde entran las visualizaciones.

7. Visualizaciones: entrenar nuevas formas de responder

Nuestro cerebro tiene una capacidad extraordinaria de aprendizaje y adaptación.

A lo largo de nuestra vida, mediante las experiencias y la repetición, vamos fortaleciendo determinados patrones de pensamiento y comportamiento.

Pero también podemos aprender otros nuevos.

Las visualizaciones son una herramienta que puede ayudarnos en ese proceso.

Cuando imaginamos una situación de manera detallada y vívida, nuestro cerebro puede activar algunos de los mecanismos que también participan cuando vivimos una experiencia real.

Aunque nuestro cerebro distingue entre lo imaginado y lo que ocurre de verdad, ambas experiencias pueden compartir algunos procesos neuronales.

Por eso, **imaginar y ensayar determinadas situaciones puede ayudarnos a prepararnos para responder de otras maneras**.

Un ejemplo

Imagina que uno de tus objetivos es aprender a poner límites.

Podemos realizar una visualización en la que te imaginas expresando lo que necesitas ante otra persona.

Quizá notas nervios.

Quizá aparece el miedo a decepcionarla.

Pero en esa visualización puedes practicar cómo reconocer esa emoción, cómo sostener la incomodidad y cómo expresar tus necesidades de manera respetuosa.

No se trata de imaginar que todo sale perfectamente.

Se trata de ensayar una nueva manera de responder.

Después, ese aprendizaje lo iremos trasladando a situaciones reales de tu vida.

En terapia podemos utilizar las visualizaciones de diferentes maneras, según tus necesidades:

- Para ensayar nuevas respuestas ante situaciones que generan ansiedad o inseguridad.
- Para practicar habilidades y conductas relacionadas con tus objetivos.
- Para favorecer la regulación emocional y desarrollar recursos personales.

- Para imaginar escenarios futuros y prepararte para afrontarlos.
- Para explorar determinadas experiencias emocionales cuando sea adecuado.

Las visualizaciones no producen cambios por sí solas ni funcionan igual para todas las personas.

Son una herramienta que, junto con la comprensión, la práctica y las experiencias reales, puede favorecer el aprendizaje.

Y aquí volvemos a la metáfora del bosque.

> **Las visualizaciones pueden ayudarnos a imaginar, explorar y ensayar un camino nuevo, pero será al empezar a recorrerlo en nuestra vida cotidiana cuando iremos construyendo y fortaleciendo ese aprendizaje.**

8. ¿Qué buscamos conseguir con todo este proceso?

En definitiva, mi objetivo es acompañarte para que puedas conocerte cada vez mejor.

Que aprendas a reconocer tus pensamientos, emociones, creencias, necesidades y patrones automáticos.

Que puedas comprender por qué has desarrollado determinadas formas de funcionar y qué papel han tenido en tu vida.

Que descubras recursos que ya tienes y desarrolles otros nuevos.

Y que poco a poco puedas empezar a preguntarte:

"¿Qué estoy sintiendo?".

"¿Qué estoy pensando?".

"¿Qué necesito realmente?".

"¿Estoy reaccionando desde una creencia o un patrón que llevo años repitiendo?".

"¿Esta forma de responder me ayuda o me limita?".

"¿Qué otra manera tengo de afrontar esta situación?".

Porque para mí, uno de los grandes objetivos de la terapia es precisamente ese:

> **Pasar de vivir en piloto automático a vivir con mayor conciencia, flexibilidad y capacidad de elección.**

Ejercicios guiados: cómo llevarlos a la práctica

Los ejercicios entre sesiones no son exámenes. Son pequeñas experiencias para observarte y llevar información viva a terapia. Escoge uno, acuerda un tiempo breve y anota también lo que dificultó hacerlo. No completarlo puede mostrarnos un miedo, una necesidad o un obstáculo importante.

Una pauta importante: no necesitas hacerlo perfecto ni completar todos los apartados. Escribe palabras sueltas si es lo que puedes hoy. Si el ejercicio aumenta mucho el malestar, detente, vuelve a algo que te ayude a regularte y coméntalo en terapia.

En las páginas siguientes encontrarás cuatro prácticas. Puedes escribir en una libreta o usar las preguntas como guía para conversar en sesión.

El criterio no es «¿lo hice bien?», sino «¿qué he podido observar sobre mí y qué apoyo necesito?».

1. Registro de una situación significativa

Para qué sirve

Ordenar una experiencia reciente para comprender cómo se enlazan mente, emoción, cuerpo y conducta.

Hazlo así

1. Describe un momento concreto como si fuera una escena, sin interpretar todavía.
2. Anota pensamiento, emoción de 0 a 10, sensaciones corporales e impulso de acción.
3. Escribe qué hiciste, qué alivió a corto plazo y qué coste tuvo después.
4. Añade qué necesitabas y qué respuesta alternativa querrías explorar en terapia.

Ejemplo completo

Mi responsable corrige un informe → «todo lo hago mal» → vergüenza 8, calor en la cara → me justifico y trabajo hasta tarde → baja la culpa, aumenta el agotamiento. Necesitaba distinguir corrección de desvalorización.

Qué observar

No intentes corregirte mientras registras. Primero buscamos comprender el patrón con precisión.

2. Comprender la función de un patrón

Para qué sirve

Mirar una conducta problemática como un intento de protección aprendido, sin justificar su coste actual.

Hazlo así

1. Elige una respuesta repetida: evitar, complacer, controlar, aislarte o exigirte.
2. Completa: «cuando ocurre..., hago... para intentar evitar o conseguir...».
3. Anota cuándo pudo aprenderse y qué coste tiene hoy en tus relaciones o bienestar.
4. Piensa una alternativa que proteja la misma necesidad de forma más flexible.

Ejemplo completo

Cuando temo rechazo, digo que sí a todo para conservar el vínculo. Antes pudo protegerme del conflicto; hoy me agota. Alternativa: pedir tiempo antes de responder y expresar un límite pequeño.

Qué observar

¿Qué cambia cuando preguntas «para qué aprendí esto?» en lugar de «qué me pasa»?

3. Practicar una respuesta nueva

Para qué sirve

Ensayar fuera de la situación intensa una conducta coherente con tus necesidades y valores.

Hazlo así

1. Elige una escena próxima y define qué valor quieres cuidar: respeto, honestidad, calma o conexión.
2. Escribe una frase o conducta concreta que represente ese valor.
3. Ensáyala lentamente, imaginando la incomodidad y cómo volverías al presente.
4. Después de la situación real, registra qué funcionó y qué ajustarías, sin calificarte.

Ejemplo completo

Quiero cuidar respeto y vínculo. Ensayo: «Entiendo que lo necesites hoy, pero no puedo asumirlo. Puedo ayudarte mañana durante media hora». Practico sostener el silencio posterior.

Qué observar

El éxito no es controlar la respuesta de la otra persona, sino actuar con mayor coherencia.

4. Preparar lo que quieres llevar a sesión

Para qué sirve

Aprovechar la sesión sin exigir llegar con todo ordenado ni saber explicarlo perfectamente.

Hazlo así

1. Completa tres frases: «esta semana me removió…», «me di cuenta de…» y «necesito ayuda con…».
2. Elige una escena concreta que represente el tema.
3. Anota cualquier ejercicio que no pudiste hacer y qué apareció al intentarlo.
4. Lleva tus notas aunque estén incompletas; se pueden ordenar juntas/os en sesión.

Ejemplo completo

Me removió una discusión; vi que me bloqueo cuando temo decepcionar; necesito ayuda para poner un límite. Intenté escribirlo y me quedé en blanco: también quiero explorar ese bloqueo.

Qué observar

¿Qué tema evitas mencionar por vergüenza, miedo o por pensar que «no es importante»? Puede ser precisamente el punto útil.

No se trata de convertirte en otra persona.

Ni de eliminar todas las emociones difíciles.

Ni de conseguir que nunca vuelvas a sentir miedo, tristeza, inseguridad o ansiedad.

Se trata de que esas emociones, pensamientos o experiencias no sean siempre quienes dirijan tu vida.

Y, sobre todo, de que descubras que puedes aprender nuevas maneras de relacionarte contigo mismo, con los demás y con el mundo.

Para terminar, quiero que recuerdes algo

No tienes que hacerlo todo perfectamente.

No tienes que cambiar de un día para otro.

Y no necesitas tener todas las respuestas desde el principio.

Este proceso consiste en ir aprendiendo, comprendiendo y avanzando a tu propio ritmo.

Habrá momentos de claridad, momentos de dificultad y quizá ocasiones en las que vuelvas a recorrer alguno de tus caminos antiguos.

Eso también forma parte del aprendizaje.

Lo importante es que, poco a poco, vayas descubriendo que existen otras posibilidades.

> **Porque tu historia puede explicar muchos de los caminos que has aprendido a recorrer, pero no tiene por qué determinar todos los caminos que elijas a partir de ahora.**

Sara Sánchez

Psicología
Un espacio para conocerte, comprenderte y volver a ti.

Sobre mí

Sara Sánchez · Psicóloga y terapeuta integrativa

Acompaño a personas adultas que atraviesan ansiedad, baja autoestima, dificultades en sus relaciones, duelos, bloqueos emocionales o etapas de cambio. Mi manera de trabajar parte de comprender lo que te ocurre sin juzgarte y de adaptar el proceso a tu historia, tus necesidades y tu momento vital.

Integro distintas herramientas terapéuticas para atender pensamientos, emociones, sensaciones corporales, relaciones y contexto. Mi intención es ofrecerte un espacio cercano y seguro donde puedas expresarte con libertad, conocerte mejor y desarrollar nuevas maneras de relacionarte contigo, con los demás y con tus decisiones.

Psicóloga colegiada n.º 36993
Terapia presencial en Barcelona y terapia online.

¿Quieres saber más o pedir una cita?

Puedes conocer mi enfoque y las distintas formas de acompañamiento en mi página web, o escribirme directamente para contarme brevemente qué necesitas.

QUIERO PEDIR CITA	CONTACTO DIRECTO
Presencial en Barcelona u online	WhatsApp 626 171 460
Abrir la página de cita	Escribirme por WhatsApp

Página web: www.sarasanchezburgales.com
Correo: info@sarasanchezburgales.com

Un espacio para conocerte, comprenderte y volver a ti.