



UNA GUÍA PASO A PASO PARA

Reparar y transformar *Tus heridas de la infancia* Con la escritura terapéutica

@psicologaingridcavieres



¡Hola! Soy Ingrid, psicóloga clínica y mi pasión es acompañarte a sanar y reparar esas heridas emocionales que, sin saberlo, a veces nos impiden vivir plenamente.

Durante años, sentí en carne propia el peso de heridas emocionales no resueltas. Esa sensación de estar "bloqueada/o", de que algo me impedía avanzar, era constante. Fue en mi propio camino de búsqueda y sanación que descubrí el poder de mirar hacia adentro, de reconocer ese dolor para poder, por fin, liberarlo. Y entonces, me di cuenta, mis pacientes, como yo, también estaban atrapados en los ecos de su infancia.

Así nació mi método propio y altamente efectivo para reparar y sanar, con el que he acompañado a muchos consultantes que buscaban y buscan sanar sus heridas emocionales.

Este cuaderno terapéutico, es un regalo que he diseñado con el corazón para ti. Es el fruto de años de experiencia personal y profesional, combinando los métodos más efectivos que la ciencia del comportamiento nos ha brindado en el terreno de la reparación.

Ingrid C.
SANANDO MI HISTORIA

¿Qué te propongo en esta guía?

Es una invitación a conectar contigo. Una exploración de tu historia, un viaje de autodescubrimiento donde te prometo que habrá sorpresas y revelaciones. El primer paso para sanar es siempre mirar de frente lo que duele, reconocer esa parte de ti que te pide a gritos ser sanada. Aquí, la escritura terapéutica será tu gran aliada, tu espacio seguro para expresar, comprender y liberar.

Este cuaderno tiene un objetivo claro, sensibilizar tu conciencia para que puedas iniciar o continuar tu camino hacia la transformación de esas heridas de la infancia. Imagina que es tu GPS que te señala las rutas correctas hacia tu bienestar emocional y libertad interior.

Un recordatorio importante para tu bienestar

Si bien esta guía es una poderosa herramienta de autoconocimiento, quiero ser muy clara, en ningún caso reemplaza un proceso de evaluación diagnóstica ni la profundidad y el acompañamiento personalizado de una psicoterapia profesional.

Es fundamental que te cuides durante este proceso. Si al realizar los ejercicios conectas con sensaciones o emociones que te resultan demasiado displacenteras, abrumadoras o difíciles de explorar en soledad, por favor, detente. Mi sugerencia es que no continúes solo/a y busques el apoyo de un psicoterapeuta especialista en el área de heridas emocionales. Estar acompañado/a por un profesional te brindará la seguridad y las herramientas necesarias para transitar esos momentos complejos de manera segura y efectiva.

Espero de corazón que este material sea un valioso aporte en tu camino. Gracias por tu interés, tu confianza y por la valentía de querer sanar. Tu bienestar emocional es lo más importante.

1. Tu ruta hacia la sanación emocional

1.1 Una guía paso a paso para reparar y transformar tus heridas de la infancia.

Si estás leyendo esto, es probable que sientas un dolor persistente, una incomodidad en tus relaciones o una sensación de que algo te impide vivir plenamente. O porque buscas información relevante respecto a como se gestionan, construyen estos procesos hacia procesar y resignificar las vivencias pasadas que dejaron heridas y aún no cicatrizan.

¿Sabías que muchas de las dificultades que enfrentamos como adultos (en nuestras relaciones, autoestima, manejo del estrés y la ansiedad) tienen su origen en experiencias no resueltas de nuestra infancia?

Las heridas de la infancia son como ecos del pasado que resuenan en nuestro presente. Cuando no las identificamos y sanamos, estas heridas pueden convertirse en patrones de comportamiento automáticos, reacciones emocionales desproporcionadas y creencias limitantes que nos impiden vivir una vida plena. Imagina que son lentes a través de los cuales vemos el mundo: si esas lentes están empañadas o distorsionadas por el dolor del pasado, nuestra percepción de la realidad y de nosotros mismos también lo estará.

1.2 ¿Qué sucede si no sanamos estas heridas? A menudo, se manifiestan como:

- Baja autoestima y autocrítica constante: Te sientes "no suficiente" o te juzgas duramente.
- Miedo intenso al abandono o al rechazo: Te aferras a relaciones poco saludables o evitas el compromiso.
- Dificultad para establecer límites: Te cuesta decir "no" y te sientes abrumado por las necesidades de los demás.
- Problemas de confianza: Te cuesta confiar en los demás o en ti mismo.
- Perfeccionismo y autoexigencia: Nunca te sientes satisfecho con tus logros.
- Reacciones emocionales descontroladas: La ira, la tristeza o la ansiedad te desbordan sin previo aviso.
- Alimentas patrones de autosabotaje tales como: Autocrítica, autoexigencia, postergación personal, dificultad para poner límites, duda constante impidiendo el fluir normal para tomar decisiones.

1.3 ¿Por qué es tan importante sanar las heridas de la infancia?

Imagina que tu infancia es el cimiento de la casa que eres hoy. Si ese cimiento tiene grietas o fue construido sobre terreno inestable, la casa, con el tiempo, mostrará señales de inestabilidad, paredes que se resquebrajan (tus relaciones), goteras en el techo (tu autoestima), o una sensación constante de inseguridad (tu bienestar emocional).

Las heridas de la infancia son precisamente esas grietas. Son experiencias tempranas de dolor, abandono, rechazo, injusticia, traición o humillación que, al no ser procesadas adecuadamente, se quedan grabadas en nuestra memoria emocional y en nuestro sistema nervioso.

John Bradshaw, un pionero en el trabajo con el niño interior, nos enseña que cuando no atendemos a este "niño interior" herido, toma las riendas de nuestra vida adulta, reaccionando desde el dolor, el miedo y la falta que sintió en el pasado.

Sus efectos se manifiestan de formas diversas y a menudo muy dolorosas en nuestra vida adulta. Entre las muchas maneras como se reflejan las heridas, encontramos:

- En tus relaciones: Puedes atraer relaciones tóxicas, tener miedo al compromiso, experimentar celos intensos, o tener dificultades para confiar o para establecer límites sanos.
- En tu autoestima: Luchar con una baja autoestima, sentirte "no suficiente", buscar constantemente la aprobación externa, o ser excesivamente autocrítico/a.
- En tus emociones: Experimentar ansiedad crónica, ataques de pánico, tristeza persistente, dificultad para manejar la ira, o una sensación constante de vacío o insatisfacción.
- En tu comportamiento: Tendencia al perfeccionismo, al control excesivo, al autosabotaje, a la procrastinación, o a evitar situaciones por miedo.

Este dolor, a menudo invisible para los demás, es muy real para ti. Es esa sensación de que "algo no está bien", de que hay un peso que llevas auestas y que te impide ser tú mismo/a. Estás buscando una salida, una forma de entender y transformar lo que te duele.

Esta guía te orienta a un nuevo comienzo de tu proceso de sanación, una invitación a iniciar un camino de aprendizaje diario. No es acción para dar fin, sino una forma constante hacia una nueva forma de vivir y mirar tu historia y las vivencias que dejaron un sentir que molesta o duele, donde tu identidad sea sana y tu pasado esté integrado.

1.4 ¿En qué consiste cada herida de la infancia? Aquí te expongo una síntesis.

Herida de Rechazo: Puedes manifestar una baja autoestima y un fuerte miedo al rechazo. Tienes alta sensibilidad a la crítica, dificultades para establecer vínculos íntimos y a menudo te sientes inseguro/a, dudando de tu propio valor. Incluso puedes llegar a rechazarte a ti mismo. Suelen intentar pasar desapercibido. Te cuesta dar y recibir afecto y pedir ayuda.

Herida de Abandono: Experimentas un fuerte miedo a la soledad y al abandono. Puedes mostrar una necesidad excesiva de atención y afecto, así como dependencia emocional. Tiendes a crear relaciones de dependencia y a confundir apego con dependencia. Sientes ansiedad, inseguridad y baja autoestima. Te cuesta mucho estar solo y te angustia la soledad, sintiendo un profundo vacío y tristeza. Puedes volverte dependiente en pareja, buscando constantemente validación.

Herida de Injusticia: Tiendes a ser perfeccionista, rígido/a y muy exigente contigo mismo/a y con los demás. Posees un fuerte sentido de la justicia y te enfadas ante la inequidad. Puedes ser muy crítico, tener dificultades para relajarte y disfrutar. A menudo eres muy ordenado/a y pulcro/a y puedes desarrollar problemas con la autoridad. Te cuesta reconocer tus propios esfuerzos y los de otros, te desconectas de ti y de los demás, y tiendes a ignorar tus necesidades en búsqueda de una perfección inalcanzable.

Herida de Traición: Suelen tener problemas de confianza y puedes ser muy controlador/a. Eres propenso a la desconfianza, los celos y la sospecha. Tienes mucha dificultad para delegar y buscas controlar todo y a todos. Te cuesta mostrar tu vulnerabilidad y necesitas a otros, tendiendo a controlar incluso los imprevistos por

la ansiedad que generan. Te cuesta confiar en los demás y exponer tus emociones por miedo a ser juzgado. Estás en un estado de alerta permanente, lo que desestabiliza tus emociones y te causa incertidumbre y ansiedad. Te esfuerzas mucho en hacer bien las cosas y te cuesta recibir o pedir ayuda.

Herida de Humillación: Tiendes a sentir vergüenza de ti mismo/a y de los demás. Puedes desarrollar una fuerte necesidad de complacer a otros para evitar la humillación. Te vuelves muy crítico/a contigo mismo/a y con los demás. Tienes tendencia a olvidarte de tus propios deseos y necesidades, respondiendo a las necesidades de otros sin poner límites. Puedes reaccionar con enojo que reprimes, sentir culpa cuando te equivocas, y ser condescendiente para recibir aceptación. A menudo sientes que no eres digno ni merecedor de valor, soportas abusos, te críticas y comparas, y te cuesta sentir orgullo por ti mismo.

1.5 La escritura terapéutica como herramienta de sanación.

El camino hacia la sanación de las heridas emocionales requiere un trabajo interno acompañado por un profesional especializado en salud mental. Sin embargo, existen herramientas poderosas que puedes utilizar para iniciar o potenciar este proceso, y la escritura terapéutica es una de ellas.

La escritura terapéutica es poderosa porque te ofrece un espacio seguro para explorar tus pensamientos, sentimientos y recuerdos sin juicio. Al poner tus experiencias en palabras, puedes:



Ganar perspectiva: Externalizar tus emociones y pensamientos te permite observarlos desde una distancia, facilitando su comprensión.



Identificar patrones: Al escribir sobre tus experiencias, puedes empezar a reconocer los patrones de comportamiento y respuesta que se repiten en tu vida adulta y que pueden estar ligados a tus heridas infantiles.



Procesar emociones difíciles: La escritura actúa como un canal para liberar emociones reprimidas como la rabia, la tristeza, el miedo o la vergüenza, que, según tus fuentes, están asociadas a la activación de circuitos neuronales por las heridas.



Integrar la experiencia: Escribir te ayuda a dar coherencia a tus vivencias, a integrarlas en tu historia de vida y a darles un nuevo significado.

1.6 Beneficios de esta guía con la escritura terapéutica.

Esta guía se complementa con un cuestionario, los que han sido diseñados para ser tu GPS inicial en este viaje de autodescubrimiento. Al trabajar con estos recursos, podrás:



Identificar tus heridas dominantes. Utilizando la base de las afirmaciones propuestas, podrás observar con qué heridas te identificas más.



Conectar con tu dolor. Las preguntas y reflexiones te invitarán a explorar las experiencias que dieron origen a tus heridas y a reconocer el dolor asociado a ellas.



Comprender cómo se manifiestan tus heridas hoy. Las descripciones de cada herida y sus características en la vida adulta te ayudarán a ver la conexión entre tu pasado y tu presente.



Comenzar a romper el silencio. Dar voz escrita a tus experiencias es un primer paso valiente para no dejar que el dolor se quede atrapado dentro de ti.



Preparar el terreno para un trabajo más profundo: Esta guía es una introducción. El proceso que inicies aquí puede ser un excelente punto de partida para llevar a tu terapia y trabajar de la mano de un profesional.



Este proceso es un acto de amor propio y valentía. Te verás en el espejo de tus preguntas y respuestas, y ese reflejo, aunque a veces doloroso, será el motor para tomar acción y cambiar tu vida.

1.7 Propósito de esta guía: “El anuncio de un nuevo comienzo”

Este cuaderno de escritura tiene un propósito fundamental. Ser el anuncio del comienzo de tu proceso de sanación. Deseo que cada página que llenes sea un paso consciente en un camino que reconocemos es de aprendizaje diario. El objetivo final de este viaje es que te animes a elaborar un otro proceso, hacia sanar a tu niño o niña interior, integrar tu historia y mantener una nueva forma de vivir con una identidad y un pasado sano.

Sé que llegar a este punto, a tomar este cuaderno en tus manos, a menudo surge de un profundo dolor y de la búsqueda de alivio y comprensión ante experiencias que te han marcado. Esta guía está aquí para reconocer y dar sentido, propósito a ese dolor y ofrecerte una herramienta para empezar a transformarlo.

Espero que, desde la reflexión consciente, te acerques a:

- Tomar conciencia. Entender cómo esas experiencias tempranas moldearon tus creencias y comportamientos actuales.
- Validar tu dolor. Reconocer que lo que sentiste en la infancia fue real y merecía ser atendido.
- Reparentar a tu niño/a interior. Ofrecerle el amor, la validación y la seguridad que quizás no recibió.
- Transformar tus patrones. Desarrollar nuevas respuestas emocionales y conductuales, más sanas y adaptativas.
- Recuperar tu poder. Dejar de reaccionar desde la herida y empezar a vivir desde tu yo adulto consciente y empoderado.

1.8 ¿Cómo usarás esta guía?

Este es tu espacio personal. No hay respuestas correctas o incorrectas. Escribe con honestidad, sin juzgarte, permitiéndote sentir lo que surja. Utiliza tu propio cuaderno o un diario físico para cada ejercicio. Recuerda que lo más importante es la conexión con tus sensaciones, no importa si al ir reflexionando no recuerdas todos los hechos vividos en la infancia.

Al ir desarrollando las preguntas te encontrarás con la palabra propósito acompañada de una breve explicación, aquí se está indicando el sentido de lo que estás reflexionando, que busca provocar en ti la pregunta o punto.

2. Paso 1: Identificando mis Huellas del Pasado (Conexión con el Cuestionario)

Antes de empezar a escribir, es fundamental que hayas completado el Cuestionario para Identificar las Heridas Emocionales de Apego en la Infancia que te proporcionamos. Si aún no lo has hecho, por favor, tómate el tiempo necesario para responderlo con honestidad. (ingresa a Instagram y busca en la biografía el enlace del cuestionario y descárgalo).

Una vez completado el cuestionario, reflexiona y escribe guiado por las preguntas que vienen a continuación:

Mi herida dominante y su resonancia basada en el cuestionario.

¿Cuál parece ser tu herida dominante (aquella en la que marcaste más "SÍ")? Nómbrala y escribe textualmente las 2 o 3 afirmaciones de esa herida que más te resonaron profundamente, que sentiste como un "click" o un "ah, esto soy yo".

Propósito: Anclar la herida principal y sus manifestaciones más dolorosas y reconocibles.



El eco inmediato: ¿Qué sentiste en el cuerpo o en la mente al identificar esta/s herida/s?

¿Hubo sorpresa, una punzada de dolor, una sensación de alivio al ponerle nombre a algo que sentías, enojo, o una mezcla de emociones?

Describe esa reacción visceral o emocional inicial con lujo de detalles.

Propósito: Validar la emoción inicial, conectar con la experiencia somática del dolor y permitir su expresión.

La promesa que me hago. Sabiendo que esta herida ha impactado tu vida.



¿Cuáles son las 3 razones más importantes por las que hoy eliges y deseas profundamente sanar esto?



Piensa en cómo tu vida y tus relaciones podrían ser diferentes.

Propósito: Establecer una motivación intrínseca y poderosa para el proceso de sanación, anclándola en un futuro deseado.

Describe cómo sería tu futuro ideal sin seguir cargando el peso emocional que dejaron las heridas

3. Paso 2: Dándole Voz al Dolor Oculto. Mi Niño/a Interior

Ahora que tienes una idea de tu herida principal, vamos a darle voz al niño/a que la experimentó. Esta es una oportunidad para conectar con esa parte vulnerable de ti y ofrecerle el espacio, el amor y la comprensión que quizás no recibió.

- Toma tu nombre de pila de niño/a. Escribe una carta dirigida a esa versión tuya en la infancia. En la carta, permite que tu yo adulto hable con compasión, dulzura y cariño.
- Reconoce y valida su dolor: usa ideas como; "Sé que de niño o niña te sentiste (menciona la emoción: rechazado, abandonado, humillado, solo, asustado, traicionado, injustamente tratado) cuando (describe brevemente la situación o el patrón que te llevó a esa herida según el cuestionario y tus recuerdos).
- Libéralo/a de culpa: "No era tu culpa lo que sucedió. No hiciste nada malo. Eras solo un/a niño/a intentando sobrevivir y ser amado/a."
- Ofrece la protección y el amor que le faltó: "Ojalá hubiera estado allí para protegerte. Ahora, como tu yo adulto, estoy aquí. No estás solo/a. Te veo, te escucho y estoy dispuesto/a a cuidarte."
- Afirma su valor incondicional: "Quiero que sepas que eres (valioso/a, suficiente, digno/a de amor, completo/a, capaz) tal como eres. Siempre lo fuiste, incluso cuando no te lo hicieron sentir."

Propósito: Fomentar la auto-compasión, el reconocimiento del dolor pasado y la construcción de un vínculo sanador entre el yo adulto y el niño/a interior.

El grito no escuchado. Si pudiera hablar a quién me hirió:

Si tuvieras la oportunidad de hablar libremente, sin miedo a represalias o juicios, con la persona o personas que contribuyeron a tu herida de la infancia:

- » ¿Qué les dirías?
- » ¿Qué necesitas que hubieran hecho o dicho diferente?
- » ¿Qué impacto tuvieron sus acciones en ti?

Escríbelo sin censura, como si esa persona te estuviera escuchando por primera vez. No necesitas enviarla ni compartirla.

Propósito: Permitir la expresión profunda de la ira, la tristeza, la frustración y las necesidades no satisfechas, un paso fundamental para liberar emociones estancadas.

4. Paso 3: El Eco En El Presente. Cómo La Herida Vive En Mi Vida Adulta

Las heridas de la infancia no se quedan en el pasado; se manifiestan sutil o directamente en nuestros patrones adultos. Aquí exploraremos cómo tu herida principal se refleja en tus pensamientos, emociones, comportamientos y relaciones hoy.

Ejercicios de escritura para la toma de conciencia:

» Mi herida en acción escenas recientes:

Piensa en 2 o 3 situaciones recientes (en la última semana o mes) en tu vida adulta donde sentiste una emoción intensa, una reacción desproporcionada, o un patrón de comportamiento que, al reflexionar, parece estar directamente conectado con tu herida principal.

Describe brevemente cada situación

Describe qué emoción sentiste (ansiedad, ira, tristeza, vergüenza, etc.)

Describe qué comportamiento automático tuviste (aislarte, complacer, atacar, controlar, etc.).

Ejemplo (Herida de Rechazo): "La semana pasada, mi pareja hizo un comentario casual sobre mi forma de vestir, y sentí un profundo pinchazo en el estómago, como si me hubieran invalidado por completo. Me puse a la defensiva y me encerré en mí mismo/a, evitando la conversación el resto del día."

Propósito: Facilitar la identificación de cómo la herida se activa en el día a día, conectando el pasado con el presente de manera tangible.

» **El miedo inconsciente y el disfraz.** En esas situaciones que describiste,

¿Cuál fue el miedo más profundo que sentiste activarse detrás de tu reacción? (Miedo a no ser suficiente, a ser abandonado/a, a ser juzgado/a, a perder el control, a ser humillado/a, a que te traicionen).

¿Cómo te impidió ese miedo actuar de la manera que realmente hubieras deseado como tu yo adulto y consciente?

Propósito: Conectar el comportamiento automático con el miedo raíz de la herida, revelando cómo este miedo "disfraza" la capacidad de respuesta consciente.

El patrón recurrente: Reflexiona sobre tus relaciones (de pareja, amistad, laborales), tu autoestima, tus decisiones profesionales o personales.



¿Existe algún patrón recurrente y doloroso que has notado a lo largo de tu vida y que, ahora que identificas tu herida, tiene sentido?

Propósito: La identificación de patrones a lo largo del tiempo es esencial para la validación y la motivación al cambio, mostrando la extensión del impacto de la herida.

5. Paso 4: EL Proceso De Sanación Está En Ti Como Semilla. Primeros Pasos de Acción Consciente

Ahora que has reconocido el dolor y su impacto, es momento de empezar a diseñar acciones conscientes para sanar. Recuerda que la sanación es un proceso progresivo que construye nuevas vías neuronales.

Ejercicios de escritura para la acción:

Una Pequeña Acción para mi Yo de Hoy. Piensa en una situación futura (esta semana o en los próximos días) donde sabes que tu herida podría activarse (ej: una reunión, una conversación con alguien, un momento de estrés). ¿Qué pequeña y consciente acción diferente podrías intentar para responder a esa situación, no desde la herida, sino desde tu yo adulto y compasivo?

Ejemplo (Herida de Rechazo): "Si mi jefe comenta algo sobre mi trabajo que me activa, en lugar de quedarme callado/a y sentirme mal, voy a respirar hondo tres veces antes de responder y luego preguntar: ¿Podrías darme más detalles sobre eso, por favor? para entender en lugar de asumir rechazo."

Propósito: Promover la práctica de respuestas conscientes y diferentes a los patrones automáticos de la herida, creando nuevas experiencias.

El auto-cuidado es mi medicina. Si tu herida te lleva a descuidarte, a poner a los demás primero o a exigirte demasiado.

» ¿Qué acto de autocuidado pequeño, realista y compasivo puedes comprometerte a hacer por ti mismo/a esta semana? (Puede ser algo tan simple como 5 minutos de silencio, beber más agua conscientemente, decir "no" a una petición que te sobrecarga, o regalarte una pequeña pausa). Escríbelo y ponle una fecha o un momento específico.

Propósito: Fomentar la acción concreta en el autocuidado como un acto de amor propio y de priorización del bienestar, contrarrestando la tendencia de la herida.

Mi Mensaje de Fuerza Interior: Escribe un mensaje de aliento y esperanza para ti mismo/a en este proceso de sanación.

» ¿Qué necesitas escuchar ahora mismo para sentirte motivado/a y acompañado/a en este viaje? Conecta con tu fuerza interna.

Propósito: Reforzar la auto-compasión, la resiliencia y la motivación intrínseca, cultivando una voz interior de apoyo.

6. Paso 5: El Siguiente Paso. Buscar Apoyo Especializado.

Has dado pasos valientes al explorar tu mundo interior. Reconocer y empezar a comprender tus heridas es un logro inmenso. Sin embargo, la sanación profunda de las heridas de la infancia es un proceso complejo que a menudo requiere el acompañamiento de un profesional.

Reflexiona y escribe:

- Mi compromiso con la sanación duradera. Si este ejercicio te ha revelado la necesidad de profundizar, ¿estarías dispuesto/a a explorar la posibilidad de buscar el apoyo de un psicoterapeuta especializado en heridas emocionales?
- Si tu respuesta es "Sí": ¿Qué acción concreta puedes tomar esta semana para buscar información o un primer contacto (ej: buscar terapeutas online, pedir una recomendación, ¿agendar una primera sesión)?
- Si tu respuesta es "No" o "Aún no": ¿Qué pensamientos o miedos te detienen (miedo al juicio, al costo, a lo desconocido, a sentir más dolor)? Nómbralos sin juzgarte.

Recuerda que la escritura es una poderosa herramienta. Vuelve a este cuaderno cuando lo necesites, reescribe tus respuestas, reflexiona sobre tus avances y celebra cada pequeño paso. Tu niño/a interior te lo agradecerá profundamente y tu yo adulto te lo recompensará con una vida más plena y auténtica.

¿Dispuesto/a Para Dar El Siguiente Paso En Tu Sanación?

Has llegado hasta aquí, lo cual demuestra una enorme valentía y un profundo deseo de sanar. Este viaje de autoconocimiento te ha permitido mirar tus heridas, sentirlas y entender cómo han moldeado tu camino. Pero este es solo el comienzo.

Sanar profundamente y transformar esos patrones que te limitan requiere un acompañamiento experto, un espacio seguro donde puedas procesar, integrar y construir una nueva forma de vivir. Sé lo doloroso que es llevar estas cargas y también sé, por experiencia personal y profesional, que la libertad emocional es posible.

Soy Ingrid Cavieres, Psicóloga Clínica y mi propósito es ser tu guía en este proceso. He creado un método propio y altamente efectivo para la reparación y sanación de heridas emocionales, diseñado para que recuperes tu equilibrio interior y la plenitud en tu vida. Este método lo implemento a través de:

Programas especializados de psicoterapia individual. Un acompañamiento personalizado, paso a paso, para tu proceso único de sanación.

Talleres psicoterapéuticos online. Espacios grupales de aprendizaje y transformación, donde la conexión y el apoyo mutuo potencian tu camino.

Si sientes que es el momento de transformar ese dolor en fortaleza, de liberarte de lo que te impide avanzar y de vivir una vida más plena y auténtica, estoy aquí para ayudarte.





¿Cómo Podemos Conectar?

Si este mensaje resuena contigo y deseas explorar cómo podemos trabajar juntos en tu proceso de sanación, te invito a dar el siguiente paso.

Envíame un mensaje hoy a:

✉ CONSULTA.ALAPSICÓLOGA@GMAIL.COM

Estoy comprometida con tu bienestar y lista para acompañarte.