



GUILLERMINA GARCIA GARCIA

620 20 74 74

info@guillerminagarcia.com

www.guillerminagarcia.com

Sobre mí...

Psicóloga General Sanitaria y Psicoterapeuta Gestalt. Terapeuta PSicocorporal y Transpersonal por el sistema Rio Abierto. Apasionada por el arte y el movimiento como vía de expresión emocional y el símbolo como elemento manifiesto del inconsciente.

Siento que estoy alineada con **mi propósito** cuando...

- en la intimidad aparecen colores, movimientos y formas que expresan mi ser y estar;
- Cuido y escucho mi cuerpo, mi mente y mi corazón para actuar en coherencia;
- Estoy en continuo aprendizaje y crecimiento personal para poder estar presente y acompañar a los demás a sanar sus heridas y abrir los corazones.



mg

PSICOLOGÍA Y PSICOTERAPIA

La verdadera pandemia: el miedo

Como Psicóloga humanista creo en el ser humano como **SER** capaz de autorealizarse, creo en su naturaleza amorosa y en sus infinitas posibilidades.

Este mundo se percibe de **manera dual**, y a nivel psicológico pasa exactamente lo mismo: o estamos en el miedo o estamos en el amor. El miedo es la energía de separación y el amor es la energía de contacto y de unión.

Nuestras experiencias en la infancia y las influencias sociales y culturales han ido forjando unos mecanismos de defensa que dan forma a nuestra personalidad, acercándonos más al miedo, y alejándonos de nuestra verdadera esencia.

Nos pasamos la vida **buscando fuera el amor** que nunca recibimos, en un principio, de nuestros padres y, a día de hoy, de nosotros mismos. Ese es el origen de todo miedo. El miedo a que nos abandonen, a que nos rechacen, a no valer lo suficiente, a que nos vuelvan a hacer daño... en definitiva, miedo a que no nos quieran.

El camino de autosanación culmina cuando nos podemos **dar a nosotros mismos ese amor** que tanto hemos buscado fuera y que tanto necesitamos como seres humanos. Conseguirlo requiere de tiempo y un proceso personal de conciencia, presencia y de responsabilidad.

"El mayor miedo de la humanidad es no sentirse amado"

- Eric From -



¿Cuál es el sentido de la Psicoterapia?

Elegir **ser feliz** solo depende de nosotros. Pero para darme cuenta de esto antes necesito saber qué me pasa, qué siento, qué necesito y qué hago con ello. Cuando tomo conciencia de esto es cuando puedo tomar la responsabilidad de actuar diferente y redirigir mi vida hacia mi propia autorealización.

Esto requiere de un **proceso de autodescubrimiento** desde donde vamos a emprender un viaje a nuestra historia personal, atravesando viejas heridas para darnos cuenta del para qué tomamos ciertas decisiones que fueron forjando nuestro carácter, de cómo nos creímos ciertas cosas hasta el punto de identificarnos con ellas, de cómo seguimos obedeciendo inconscientemente ciertos mandatos y patrones que nos impiden ser quienes realmente somos renunciando a nuestra espontaneidad y realización personal.

En terapia co-creamos un **espacio de seguridad, presencia y confianza**, donde mi función como terapeuta es acompañarte y facilitarte este proceso de poner consciencia a los patrones y creencias inconscientes, permitiendo así hacer cambios voluntarios en tu vida, recuperando tu propio poder y dejando así de depender de los demás y ser víctima de las circunstancias.

Somos resultados de nuestra carga genética, nuestras experiencias en la infancia y lo que a día de hoy decidamos hacer con todo esto.



mg

PSICOLOGÍA Y PSICOTERAPIA

Autoconocimiento a través de la gestión emocional

Esta breve guía pretende mostrar parte del trabajo de gestión emocional que hago en psicoterapia.

La emoción por definición es una **experiencia multidimensional** con al menos tres sistemas de respuesta:

- Cognitivo/subjetivo: ¿Qué estoy pensando respecto a esta experiencia?
- Conductual/expresivo: ¿Cómo estoy actuando al respecto?
- Fisiológico/adaptativo: ¿Dónde lo estoy sintiendo en el cuerpo?

Nuestras **emociones son como un mapa** que nos guía hacia nuestra necesidad interior. Todas las emociones tienen su ciclo: llegan, se expresan y se marchan; el problema es que muchas veces, por miedo, no las escuchamos, las reprimimos, las bloqueamos y/o no las sabemos expresar. Cuando no dejamos pasar una emoción, se queda enquistada en el cuerpo, afectando a nuestra salud física y psíquica.

A través de técnicas como el **mindfulness** (atención plena) podemos redirigir nuestra atención al pensamiento, al cuerpo y a las sensaciones, de forma que podamos identificar las emociones, escuchar su mensaje y decidir actuar de la mejor manera de acuerdo al contexto. Otras técnicas que utilizo, como la **arteterapia** y /o el **movimiento expresivo**, permiten conectar con ellas y facilitan su expresión e integración.

Todo esto requiere de entrenamiento mental, resensibilización con el cuerpo y psicoeducación emocional. Este trabajo acompaña al proceso terapéutico en todo momento, ya que nos permite el anclaje en el aquí y el ahora.



mg

PSICOLOGÍA Y PSICOTERAPIA

Aprender a quererse

Durante muchos años he sido presa de mis creencias y mis patrones autolimitantes. Mi voz interior era exigente y dura conmigo misma. Me exigía saber más que nadie, ser la mejor en todo. No podía hacer algo si no era perfecto. Seguro que muchos de vosotros/as os podéis reconocer en este patrón.

Dentro de cada uno de nosotros cohabitan tres personas diferentes, en sentido simbólico, y nos hablan de cómo vivimos nuestro estado interior y en relación. Es lo que el médico psiquiatra Eric Berne, creador del Análisis Transaccional, denominó **Estados del Yo**. Define tres estados del Yo: Padre/Madre, Adulto y Niño/a.

El Padre/madre es la parte de la personalidad aprendida, donde están las reglas, las opiniones, los juicios, las creencias, los principios... Sería lo que **DEBO/TENGO QUE HACER**.

El Adulto corresponde al concepto experimentado de la vida. El Adulto es quien razona con lógica, el que hace un análisis objetivo de los hechos, el que toma las decisiones racionales de acuerdo a una realidad objetiva. Sería lo que **ME CONVIENE HACER**.

El Niño es el concepto emocional de la vida. Es donde está la emoción, el entusiasmo, la alegría, la intuición, toda la energía y también la herida interior. Sería lo que **ME GUSTA HACER**.

Lo más sano sería que los tres Estados del Yo se manifestasen de manera adecuada y en el momento oportuno, pero esto no es así. La mayoría de las veces las transacciones que hacemos en las relaciones no las hacemos desde los mismos Estados del Yo y eso crea conflictos internos y de relación.

Un buen ejercicio de toma de conciencia es **observar cómo hablas** a los demás y, sobre todo, a ti misma. ¿Te hablas desde el padre/madre crítico evaluándote y contándote lo que tienes que hacer? ¿Estás más en el estado niño/a actuando de forma impulsiva, dependiente y sin límites emocionales? ¿Estás más desde el estado adulto tomando decisiones de acuerdo al contexto y la realidad objetiva que te rodea?

¿Puedo darme cuenta de lo que siento, pienso o hago sin ser juez de mí mismo? ¿Puedo observar sin enjuiciar? ¿Puedo observarme sin enjuiciarme? ¿Me siento bien con alguien que no me juzga? ¿Puedo ser yo ese alguien?

Inténtalo, hazlo.



Si quieres saber mas sobre mi y los servicios que ofrezco,
puedes seguirme en YouTube, suscribirte al pódcast o seguirme
en redes sociales.

www.guillerminagarcia.com



mg

PSICOLOGÍA Y PSICOTERAPIA