Mi nombre es Paola, canaria de nacimiento, andaluza de adopción y afincada desde hace 8 años en la isla de Ibiza, de la que estoy profundamente enamorada.
De carácter curioso e inquieto, y desde que tengo recuerdo siempre marcado por el principio de justicia social. Ahora, con perspectiva, siento que estos ingredientes ayudaron a que en mis inicios estudiara Trabajo Social. Una vez titulada trabajé varios años, y desde el trabajo social comunitario, en zonas de gran vulnerabilidad social con problemáticas diversas. Después me detuve algunos años trabajando con personas con problemas de salud mental y con patología dual, dedicándome los últimos años a la intervención con familias y menores, inicialmente desde el ámbito comunitario y posteriormente desde el sistema de protección a la infancia.

Este bagaje ha ido transformando mi manera de entender el mundo, la importancia de las relaciones humanas y cómo éstas influyen directamente en cómo nos construimos, nos narramos y nos sentimos. Probablemente sea este uno de los motivos por los que decidí formarme para poder acompañar desde el ámbito terapéutico y me decanté por especializarme en terapia sistémica.

De este (resumido) recorrido nace con mucha ilusión Kintsugi; un lugar donde las cicatrices dotan de sentido y dan más valor a nuestras experiencias vividas traduciéndose, sin duda, en una particular belleza.

¿Qué te ofrezco desde Kintsugi?

Acompañamiento terapéutico presencial u *online* desde una mirada principalmente sistémica. ¿Qué es la terapia sistémica? Es un enfoque psicoterapéutico que, con perspectiva holistica e integradora, pone la atención en la importancia que tienen las relaciones sociales en la vida de cualquier persona; los Individuos no somos seres aislados y por tanto, hay que conocernos en relación a nuestros sistemas de pertenencia más importantes; la familia, la pareja, los amigos, el trabajo, la escuela (entre otros)…sin olvidar que estamos enmarcados en un contexto sociocultural propio.

Desde la terapia sistémica se tratan aspectos como la comunicación, la evaluación y reestructuración de la jerarquía, el poder en las relaciones, la narrativa, mitos y legados familiares y ayuda a identificar ciertas conductas que se han establecido como patrones habituales de comportamiento generando malestar e impidiendo que la persona, la pareja o la familia pueda avanzar.

¿Cuándo acudir a terapia?

La decisión varía mucho según la persona, siendo una motivación muy personal y sin ser necesario estar atravesando una gran crisis para venir a terapia. A lo mejor alguna de las siguientes situaciones resuenan contigo en este momento;

-Terapia de pareja: *"No me siento escuchada/o, valorada/o, sostenida/o", "No sé si seguir o no en la relación; ¿tiene sentido luchar por salvarla?", "No nos entendemos, es como si a veces habláramos idiomas distintos" ,"Discutimos constantemente…", "Las cosas no son como eran..", "Me siento traicionada/o y no sé si puedo perdonarle…"*

-Terapia familiar: *"Mi hija/o no se lleva bien con mi nueva pareja…", "Mi hija/o adolescente no me hace caso, en ocasiones se pone violenta/o…", "Nuestro hija/o tiene problemas y no sabemos cómo ayudarle".* Situaciones de separaciones, divorcios, reconciliaciones, necesidad de llegar a acuerdos, mediación familiar, emancipación de las/los hijas/os, situaciones de duelo.

-Terapia individual: *"No se qué me pasa", "No estoy bien pero es que no tengo motivos para estar triste", "Tengo problemas con mi pareja o mi familia y no sé cómo resolverlos", "Me cuesta poner límites y eso me genera mucho malestar en mis relaciones", "Siempre antepongo las necesidades de los demás a las mías", "Siento que llevo tiempo desconectada/o de mí".* Momentos de alta inestabilidad, de miedo al cambio, de necesidad de orientación o de soporte para la toma de decisiones, necesidad de comprender la influencia de nuestras relaciones significativas en nuestro presente.

Aprovecho y te dejo por aquí algo más de mi formación principal que quizá pueda interesarte:

Psicoterapeuta Familiar y de Pareja, acreditada por la FEATF (Federación Española de Asociaciones de Terapia Familiar).

Máster en Terapia Familiar. Centro de Terapia Familiar y de Pareja KINE, Barcelona.

Experta en intervenciones sistémicas. Centro de Terapia Familiar y de Pareja KINE, Barcelona.

Postgrado en Intervención Familiar Sistémica. Centro de Terapia Familiar y de Pareja KINE, Barcelona.

Máster Oficial en Ciencias Sociales e Intervención Social. Universidad Pablo de Olavide, Sevilla.

Diplomada en Trabajo Social. Universidad Pablo de Olavide, Sevilla.

Curso «Abuso Sexual Infantil: identificación, actuación y prevención». Fundación Vicki Bernadet.

Curso «Abordaje del sentimiento de culpa y el perdón en la intervención terapéutica con víctimas de Abuso Sexual Infantil». Fundació Vicki Bernadet.

Formación «El cerebro como aliado». Escuela de Epicuro, impartido por la Dra. Nazareth Castellanos.

Seminario «Cerebro y maternidad». Escuela de Epicuro, impartido por la Dra. Susana Carmona.

Seminario de Prácticas de Terapia Narrativa. UOC (Universitat Oberta de Catalunya).

Curso especializado en «violencias sexuales II edición» en el ámbito de servicios sociales. Instituto Balear de la Dona del Govern de les Illes Balears.

Curso «Trabajo Social y Salud Mental Comunitaria». Colegio Oficial Trabajo Social de Castellón.

Formación especializada «El Abuso Sexual Infantil. Claves para la intervención», Consultoría de Infancia «Espirales».

Jornadas de «Detección y primer abordaje para la prevención del suicido y las autolesiones». Oficina Balear de l'infància i l'adolescència (OBIA).

Actualmente soy miembro de la Sociedad Catalana de Terapia Familiar, de la Asociación Balear de Intervenciones Sistémicas, de la Academia Médica Balear y de Macroscopio.