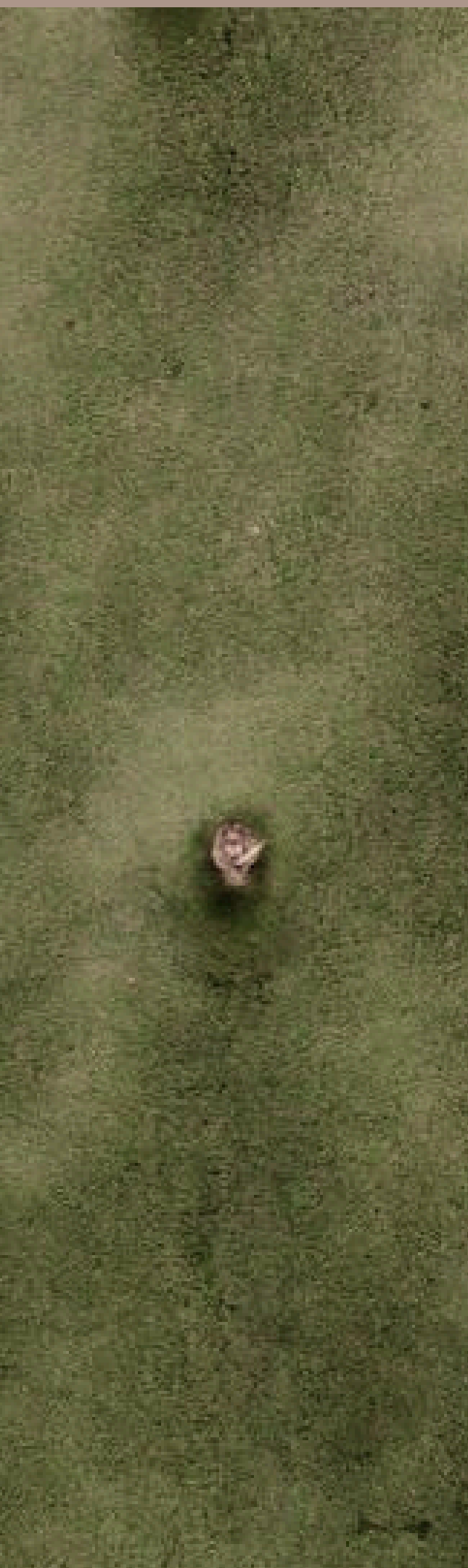




TERAPIA SOMÁTICA



¿TE SIENTES DESCONECTADA DE TI MISMA? ¿TU MENTE NO PARA, TU CUERPO VIVE EN TENSION O SIENTES QUE ALGO EN TI SE CONGELÓ HACE TIEMPO?

**Esta no es una señal de debilidad: Es tu sistema nervioso
protegiéndote.**

Muchas veces, la ansiedad, el agotamiento, el dolor físico o emocional son formas en que el cuerpo expresa lo que no pudo procesar ni digerir en su momento. **Son respuestas de supervivencia** que surgieron cuando no había un entorno seguro para sostenerte, acompañarte o simplemente no había los suficientes recursos internos para ofrecerte sostén.

**Hoy en día, esas respuestas se expresan en tu cuerpo en forma de
síntomas, agotamiento crónico, ciclos de ansiedad, dolor físico o
emocional.**

No hay nada malo en ti: **solo es memoria de supervivencia atrapada en tu
sistema nervioso, esperando a ser procesada y acompañada.**



En este espacio trabajaremos desde un enfoque somático, integrando el cuerpo y el sistema nervioso como elementos centrales del proceso terapéutico.

Exploraremos cómo crear una **sensación de seguridad** desde dentro, aumentando tu capacidad para estar con tus emociones y síntomas sin sentirte desbordada ni colapsada por la ansiedad o el miedo.

VOLVER AL CUERPO ES VOLVER A LA VIDA

Entrenaremos juntas la flexibilidad de tu sistema nervioso, ampliando ***tu capacidad para estar con lo que sientes sin sentirte sobrepasada*** —lo que llamamos “ventana de tolerancia”—, y fortaleciendo tu habilidad para volver al centro cuando algo te saca de él.

Esto te permitirá moverte con mayor fluidez entre distintos estados emocionales, sin quedar atrapada en la desregulación durante semanas o meses.

Esto se traduce en una vida más plena más conectada, más soberana de tus procesos. Con más energía, más claridad y relaciones más auténticas.



TE ACOMPAÑO EN UN PROCESO TERAPÉUTICO PROFUNDO Y COMPASIVO



En terapia somática individual, el vínculo terapéutico es la base del proceso. El vínculo, como espacio seguro, es lo que permite que tu sistema nervioso explore nuevas formas de regularse y de relacionarse. **El vínculo es el refugio donde lo nuevo puede nacer.**

EL TRAUMA RELACIONAL SE GRABA EN NUESTRA MEMORIA MÁS PROFUNDA, EN LA FORMA EN QUE NUESTRO SISTEMA NERVIOSO APRENDIÓ A SOBREVIVIR.

Las heridas relacionales suelen dejar huellas en la manera en que nos vinculamos: dificultad para confiar, para poner límites o para sentirnos vistos. **En la seguridad del vínculo, se abre la posibilidad de que tu cuerpo experimente lo que quizás no tuvo antes: ser recibido, sostenido y respetado en su ritmo.**

La relación terapéutica no es solo un espacio de palabras y sensaciones, sino **un territorio vivo** donde tu cuerpo puede ensayar nuevas formas de confiar, de estar, de habitar el presente sin miedo. Paso a paso, lo que se repara aquí puede expandirse hacia la vida cotidiana, transformando la manera en que te relacionas contigo y con los demás.



TU CUERPO NO ES EL ENEMIGO

Es tu refugio. Tu hogar.

Y puede convertirse en tu guía en el camino hacia la salud física, emocional y mental.

Mi deseo es acompañarte a recuperar una sensación interna de seguridad y conexión contigo misma, desplegando recursos que fortalezcan tu capacidad de autorregulación.

TESTIMONIOS

"Llegué a la terapia con mucha ansiedad y con la sensación de estar desconectada de mi propio cuerpo. A través de las sesiones con Bea fui aprendiendo a escuchar mis sensaciones, a regularme y a confiar en mí. Ahora me siento más presente, con más calma y con herramientas prácticas para mi día a día." Maria.D.

"Lo que más me ayudó fue la manera en que el proceso de acompañamiento me permitió liberar tensiones acumuladas sin necesidad de tantas palabras. Pude reconocer emociones que llevaba guardando por años y encontré una forma suave y respetuosa de transformarlas. Es un trabajo profundo, pero muy sanador. Me sentí en todo momento acompañada con mucho cuidado y seguridad por Bea, y ese vínculo me dio la confianza que necesitaba para abrirme a la experiencia." Patricia

"Al principio dudaba de cómo podía ayudarme la terapia somática, pero hoy puedo decir que fue un cambio enorme. Mi cuerpo ya no está en estado de alerta constante, duermo mejor y me siento más en paz. Es como haber recuperado un espacio interno de seguridad que antes no tenía. Gracias Bea. " Alba S.





Reserva tu sesión

Proceso de acompañamiento semanal o quincenal.
En formato presencial (bcn/ Terrassa)
En formato online

RESERVA



Chat por WhatsApp

info@beaplaza.com