



SHEILA TORRES

PSICÒLOGA

Un espai per entendre què et passa i començar a viure-ho d'una altra manera.

A vegades sentim ansietat, tristesa, bloqueig o una sensació constant d'estar desbordats.

Altres vegades simplement sabem que alguna cosa no encaixa, però no sabem exactament què

La teràpia pot ser un lloc on posar paraules, comprendre i començar a transitar el que estàs vivint amb més calma i suport.



Sanar no és un camí recte



Còm entenc la teràpia

La meva manera de treballar parteix d'una idea senzilla:

el que sentim no apareix del no-res.

Les emocions, els bloquejos o els conflictes solen tenir a veure amb la nostra història, les nostres relacions, el context en què vivim i la manera com hem après a sostenir el que ens passa.

A teràpia no busquem “arreglar-te”, sinó entendre plegats què està passant i trobar formes més amables i sostenibles de viure-ho.

Treballo des d'una perspectiva integradora, utilitzant diferents eines psicològiques segons el que necessiti cada persona o família.

El meu enfocament es basa en:

- vincle terapèutic i confiança
- respecte pel ritme de cada persona
- comprensió del context personal i social
- acompanyament sense judicis ni imposicions

Crec en la teràpia com un espai on poder pensar, sentir i reconstruir-se.

Sobre mi

Soc psicòloga clínica, però la meva mirada va més enllà de les etiquetes: la salut mental no s'entén sense context, història, cos i vincles.

Acompanyo processos de malestar emocional, dol, dificultats relacionals, maternitats, criança i moments de canvi vital.

Ser mare també forma part de com escolto i sostinc aquests processos.

Treballo des de la proximitat, el respecte i la no normativitat, amb una sensibilitat especial cap :

- neurodivergències
- violència de gènere
- diversitat afectivosexual i de gènere
- sexualitat
- consciència de classe

El meu objectiu és crear espais segurs on qualsevol persona pugui sentir-se escoltada i compresa.

El meu mantra personal és:

“Els drames, d'un en un.”



En quines situacions puc acompanyar-te

Pots acudir a teràpia si estàs passant per situacions com:

- ansietat, estrès o sobrecàrrega emocional
- tristesa, bloqueig o sensació d'estar perdut/da
- conflictes en relacions personals o familiars
- processos de canvi o crisi vital
- dificultats en maternitat, criança o parella
- dol o pèrdues importants
- acompanyament en dol perinatal

També acompanyo processos relacionats amb:

- neurodivergències
- violència de gènere
- diversitat LGTBIQ+
- adolescència i canvis personals
- acompanyament en dol perinatal

No cal estar “molt malament” per començar teràpia.

A vegades simplement necessitem un espai **on poder parar i entendre'ns millor**.

Com són les sessions

Les sessions tenen una durada aproximada de **50 minuts**.

Poden realitzar-se:

- **Online**
- **Presencialment**

És un espai confidencial, segur i acollidor on pots parlar amb llibertat sobre el que estàs vivint.

Cada procés terapèutic és diferent. Algunes persones hi acudeixen durant un temps per treballar alguna cosa concreta i d'altres utilitzen la teràpia com un espai d'acompanyament més continuat.



Serveis

Teràpia individual (adults)

Acompanyament emocional en processos personals, crisis vitals o dificultats emocionals.

Psicologia perinatal

Suport durant l'embaràs, postpart, maternitat/paternitat i dols gestacionals.

Orientació i acompanyament familiar

Suport en conflictes familiars, comunicació i adaptació als canvis.

Acompanyament de parella

Millora de la comunicació, resolució de conflictes i criança compartida.

Espais afirmatius LGTBIQ+

Acompanyament psicològic en processos relacionats amb identitat, relacions i benestar emocional.

Durada de les sessions: 50 minuts

Preu aproximat: 60€ sessió individuals- 80€ familiars/parella

Contacte

Si sents que aquest espai pot ser per a tu, pots escriure'm per resoldre dubtes o demanar una primera cita.

Instagram: @psico_frustrada

Email: info@sheilatorrespsicologia.es

WhatsApp: 688 86 34 17

