



SHEILA TORRES

PSICÓLOGA

Un espacio para entender lo que te pasa y empezar a vivirlo de otra manera.

A veces sentimos ansiedad, tristeza, bloqueo o una sensación constante de estar desbordados.

Otras veces simplemente sabemos que algo no encaja, pero no sabemos exactamente qué.

La terapia puede ser un lugar donde poner palabras, comprender y empezar a transitar lo que estás viviendo con más calma y apoyo.



Sanar no es un camino recto



Cómo entiendo la terapia

Mi manera de trabajar parte de una idea sencilla:

lo que sentimos no surge de la nada.

Las emociones, los bloqueos o los conflictos suelen estar relacionados con nuestra historia, nuestras relaciones, el contexto en el que vivimos y la manera en que hemos aprendido a sostener lo que nos pasa.

En terapia no buscamos “arreglarte”, sino comprender juntos qué está pasando y encontrar formas más amables y sostenibles de vivirlo.

Trabajo desde una perspectiva integradora, utilizando diferentes herramientas psicológicas según lo que necesite cada persona o familia.

Mi enfoque se basa en:

- vínculo terapéutico y confianza
- respeto por el ritmo de cada persona
- comprensión del contexto personal y social
- acompañamiento sin juicios ni imposiciones

Creo en la terapia como un espacio donde poder pensar, sentir y reconstruirse.

Sobre mi

Soy psicóloga clínica, pero mi mirada va más allá de las etiquetas:
la salud mental no se entiende sin contexto, historia, cuerpo y vínculos.

Acompaño procesos de malestar emocional, duelo, dificultades relacionales, maternidades, crianza y momentos de cambio vital.

Ser madre también forma parte de cómo escucho y sostengo estos procesos.

Trabajo desde la cercanía, el respeto y la no normatividad, con una sensibilidad especial hacia:

- neurodivergencias
- violencia de género
- diversidad afectivo-sexual y de género
- sexualidad
- conciencia de clase

Mi objetivo es crear espacios seguros donde cualquier persona pueda sentirse escuchada y comprendida.

Mi mantra personal es:

“Los dramas, de uno en uno.”



En qué situaciones puedo acompañarte

Puedes acudir a terapia si estás pasando por situaciones como:

- ansiedad, estrés o sobrecarga emocional
- tristeza, bloqueo o sensación de estar perdido/a
- conflictos en relaciones personales o familiares
- procesos de cambio o crisis vital
- dificultades en maternidad, crianza o pareja
- duelo o pérdidas importantes
- acompañamiento en duelo perinatal

También acompaño procesos relacionados con:

- neurodivergencias
- violencia de género
- diversidad LGTBIQ+
- adolescencia y cambios personales
- acompañamiento en duelo perinatal
-

No hace falta estar “muy mal” para empezar terapia.

A veces simplemente necesitamos un espacio donde poder parar y entendernos mejor.

Cómo son las sesiones

Las sesiones tienen una duración aproximada de 50 minutos.

Pueden realizarse:

- **Online**
- **Presencialmente**

Es un espacio confidencial, seguro y acogedor donde puedes hablar con libertad sobre lo que estás viviendo.

Cada proceso terapéutico es diferente. Algunas personas acuden durante un tiempo para trabajar algo concreto y otras utilizan la terapia como un espacio de acompañamiento más continuado.



Servicios

Terapia individual (adultos)

Acompañamiento emocional en procesos personales, crisis vitales o dificultades emocionales.

Psicología perinatal

Apoyo durante el embarazo, posparto, maternidad/paternidad y duelos gestacionales.

Orientación y acompañamiento familiar

Apoyo en conflictos familiares, comunicación y adaptación a los cambios.

Acompañamiento de pareja

Mejora de la comunicación, resolución de conflictos y crianza compartida.

Espacios afirmativos LGTBIQ+

Acompañamiento psicológico en procesos relacionados con identidad, relaciones y bienestar emocional.

Duración de las sesiones: 50 minutos

Precio aproximado: 60€ sesión individual – 80€ familiares/pareja

Contacto

Si sientes que este espacio puede ser para ti, puedes escribirme para resolver dudas o pedir una primera cita.

Instagram: @psico_frustrada

Email: info@sheilatorrespsicologia.es

WhatsApp: 688 86 34 17

