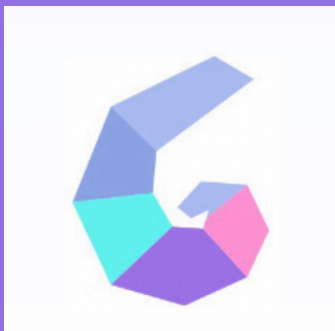


¿CÓMO SABER SI NECESITAS ACOMPAÑAMIENTO PSICOLÓGICO?

7 señales que vale la pena escuchar



Galith Gazal Roizental

Psicología sin etiquetas • @soygalith

No tienes que estar en crisis.

Una de las ideas más comunes es que la psicología es solo para cuando 'algo está muy mal'. Para cuando ya no puedes más.

Pero el acompañamiento psicológico no es un rescate de emergencia. Es un espacio para entenderte, crecer y dejar de cargar sola con cosas que no tienes que cargar sola.

Estas 7 señales no son un diagnóstico. Son una invitación a escucharte.

Si te identificas con varias, puede que sea tu momento.

Pedir ayuda no es debilidad. Es la decisión más valiente que puedes tomar.

Sientes que das vueltas al mismo problema sin resolverlo

Llevas semanas, meses o años pensando en lo mismo. Lo analizas, hablas con amigas, lo escribes en tu diario. Y sin embargo, siempre vuelves al mismo lugar. Eso no es porque seas incapaz. Es porque algunos nudos requieren un espacio específico y una mirada entrenada para desenredarlos.

Pregúntate:

¿Hay algo en tu vida que llevas demasiado tiempo cargando sin que cambie?

Tus emociones se sienten desproporcionadas o fuera de control

Reaccionas con una intensidad que tú misma no entiendes. Te enoja algo pequeño y la rabia es enorme. Algo no debería dolerte tanto y sin embargo duele. O al contrario, te sientes anestesiada, sin poder sentir nada. Ninguna de las dos extremos es un defecto. Son señales de que algo adentro necesita atención.

Pregúntate:

¿Hay emociones que sientes que no puedes manejar o que no entiendes por qué son tan intensas?

Tus relaciones siguen el mismo patrón difícil

Con tu pareja, con tu familia, con amigas o en el trabajo, hay algo que se repite. Conflictos que se repiten, sensaciones que se repiten, roles que se repiten. Quizás sientes que siempre terminas siendo la que cede, la que cuida, la que se va, o la que se queda cuando no debería.

Pregúntate:

¿Hay un patrón en tus relaciones que te gustaría entender o cambiar?

Te cuesta mucho estar bien contigo misma

La voz interna es muy crítica. Te juzgas con una dureza que no usarías con nadie más. Sientes que nunca es suficiente lo que haces, que siempre podrías haber hecho más o mejor. O simplemente no sabes estar sola contigo misma sin que eso se sienta incómodo o vacío.

Pregúntate:

¿Cómo te hablas a ti misma cuando cometes un error? ¿Te tratas como tratarías a alguien que quieres?

Algo importante cambió y no sabes cómo procesarlo

Un duelo, una ruptura, un cambio de vida, una transición que nadie más parece entender. No tiene que ser un trauma enorme. A veces los cambios que parecen pequeños por fuera generan un movimiento interno enorme. Y no tener con quién procesarlo de verdad pesa muchísimo.

Pregúntate:

¿Hay algo que hayas vivido y que sientas que no has terminado de procesar?

Te sientes sola aunque estés rodeada de gente

Tienes personas a tu alrededor pero sientes que nadie te ve de verdad. Que si dijeras lo que realmente piensas o sientes, no lo entenderían. Entonces te quedas en la superficie, dando bien, funcionando, pero por dentro sintiéndote profundamente sola. Eso no es exageración. Es una necesidad real de conexión auténtica.

Pregúntate:

¿Hay partes de ti que sientes que nadie conoce realmente? ¿Por qué?

Tienes la sensación de que podrías vivir mejor

No tienes que estar mal para querer estar mejor. A veces la señal más clara es simplemente saber que algo en ti quiere crecer, que hay una versión de ti misma que todavía no has conocido del todo. Esa sensación no es ansiedad ni insatisfacción crónica. Es una brújula apuntando hacia adelante.

Pregúntate:

¿Cómo se vería tu vida si pudieras quitarte lo que más te pesa?

No tienes que decidir sola.

Para eso estoy yo.

Si llegaste hasta aquí y algo resonó contigo, eso ya es información importante.

No necesitas tenerlo todo claro para empezar. No necesitas saber exactamente qué te pasa. Solo necesitas querer entenderte mejor.

Mi trabajo es acompañarte en ese proceso, sin etiquetas, sin juicios, a tu ritmo.

¿Es tu momento?

Cuéntame un poco sobre ti y hablamos:

forms.gle/HA1YCMFLp37yE9SK7

