

S O B R E L A T E R A P I A

J U L I A L A S H E R A S L A S T R A

jlasheraslastra@gmail.com

+34 683 54 11 03

M-35379

Iniciar un proceso terapéutico es una decisión importante. Sé que pedir ayuda no siempre es fácil y el simple hecho de dar este paso ya habla de tu deseo de cambio y cuidado personal, ¡ese es un gran paso!

A menudo lo hacemos cuando el malestar empieza a ocupar demasiado espacio en nuestra vida, o cuando sentimos que algo necesita ser comprendido de una manera más profunda. Así que si consideras que mi manera de trabajar es apropiada para tí estaré encantada de acompañarte en este proceso de cambio.

Soy psicóloga arteterapeuta especializada en trauma desde el enfoque EMDR . Durante los últimos años he ido formando una mirada integradora gracias al trabajo con diferentes problemáticas y patologías de salud mental grave, tanto en infancia como en etapa adulta, entendiendo la terapia como ese espacio seguro en el que poder atendernos, comprendernos y cuidarnos.

Cada persona es única y alberga una inmensidad que merece ser escuchada. Desde una mirada compasiva acompaño a cada persona respetando sus tiempos y sus necesidades, adaptando así el plan de trabajo a lo que resulte de utilidad.

Si decides comenzar, realizaremos una primera sesión de evaluación para conocernos, comprender tu situación y valorar juntas/os el mejor plan de trabajo.

Mi meta profesional es contribuir al bienestar psicosocial y al desarrollo de la salud mental de las personas y grupos con los que comparta mi trayecto de vida, aportando una mirada que ayude a ampliar y enriquecer sus horizontes vitales, encontrando nuevos significados y nuevas formas de mirar(se), sentir(se) y vivir(se).



Áreas de especialización

Trabajo principalmente con población adolescente y adulta en los siguientes ámbitos:

- Trauma complejo
- Estrés Postraumático (TEPT)
- Experiencias adversas en la infancia
- Problemas de apego y heridas relacionales
- Dificultades emocionales persistentes
- Ansiedad y Depresión
- Adopción
- Trastornos alimenticios leves
- Autismo leve
- Regulación emocional
- Duelos
- Bloqueos vitales y sensación de estancamiento

Honorarios

- Sesión individual presencial (50 minutos): 60 €
- Sesión individual online (50 minutos): 55 €
- Bono de 4 sesiones online: 235 € presencial / 215 online

*si el precio supone algún problema coméntamelo y valoramos juntas la situación

Política de cancelación

Las sesiones reservadas forman parte de un espacio cuidado para ti. Si necesitas cancelar o modificar tu cita, te pido que me avises con al menos 24 horas de antelación. De esta manera puedo reorganizar la agenda y ofrecer ese espacio a otra persona que lo necesite.

En caso de avisar con menos tiempo, la sesión deberá abonarse igualmente, a excepción de situaciones extraordinarias que justifiquen la ausencia.

Gracias por tu comprensión y compromiso.

