

# ACOMPañAMIENTO INDIVIDUAL



---

---

Fil a l'agulla somos una cooperativa que acompaña a personas y grupos en procesos de toma de conciencia con vocación de transformar e incidir allí donde trabajamos: el mundo educativo, las organizaciones, los grupos, las comunidades, las personas, las relaciones y nosotras mismas. Trabajamos para la transformación personal y social. Apoyamos la diversidad y la libertad en un sentido profundo, de modo que cada uno pueda ser más quién es. Apoderamos para impactar en el mundo y favorecer el cambio social.

## Acompañamiento individual

El crecimiento personal es fundamental para la transformación social. Las personas necesitan ser más conscientes y dar la bienvenida a su diversidad interna para sentirse mejor y construir relaciones sostenibles. Para pedir información, cita o hacer cualquier consulta, puedes contactar con nosotras escribiendo al correo [info@filalagulla.org](mailto:info@filalagulla.org). Como referencia, estos son algunos de los ámbitos en los que te podemos acompañar:

- Síntomas corporales
- Alteraciones del estado de ánimo
- Autoestima, crecimiento personal y empoderamiento
- Identidades de género
- Sexualidades
- Desarrollo profesional y creatividad
- Duelos y separaciones
- Abuso y trauma
- Tendencias adictivas

## Enfoque

### • Síntomas corporales

El trabajo con síntomas (ansiedad, estrés, miedo, pánico, dolor, enfermedad, etc.) se basa en la idea de la conexión mente-cuerpo. Todos los síntomas pueden ser percibidos, de alguna manera, como una manifestación de un proceso que necesita emerger. Cuando se exploran y se desarrollan los síntomas con conciencia podemos descubrir el mensaje que esconden y utilizarlo para reorientar nuestra vida para que sea más plena. Trabajamos en colaboración tanto con la medicina alopática como con otras formas de abordar nuestro bienestar.

### • Alteraciones en el estado de ánimo

Las alteraciones en el estado de ánimo (tristeza, depresión, cambios bruscos o bipolaridad) y también las crisis existenciales (replanteo de quién soy y qué quiero en la vida), pueden ser muy útiles. Aunque a menudo desearíamos que no nos estuvieran pasando, nos ayudan a conectar con partes nuestras que teníamos marginadas y que necesitamos integrar. El acompañamiento en estos momentos puede ayudar a la persona a sostener el dolor, así como a tomar conciencia del mensaje que contiene y qué necesita incorporar a su vida para que tenga más sentido.

#### • **Autoestima, crecimiento personal y empoderamiento**

Vivimos y hemos sido educadas, en general, en una cultura de la crítica y el juicio, más que en una cultura de la estima. Y eso a menudo se refleja en la forma en que nos tratamos a nosotros mismos. La autoestima pone de manifiesto qué creencias tenemos sobre nosotras, sobre otros y sobre el mundo. Frecuentemente se hace a partir de generar una crítica interna muy fuerte que nos impide crecer. El acompañamiento nos puede ayudar a identificar las figuras críticas que tenemos, dialogar con ellas y aprender a apreciarnos y darnos más apoyo.

#### • **Identidades de género**

La identidad de género se construye a lo largo de la vida, a partir de la socialización y los modelos que vivimos en la familia, en la escuela, las amistades, y en la sociedad en general. A menudo, los roles de género o lo que se esperaba de nosotros en función del sexo que se nos ha asignado al nacer, ha resultado opresivo y limitador. El acompañamiento propone explorar con curiosidad la vivencia personal en torno al género y contribuye a desarrollar una identidad más libre y auténtica.

#### • **Sexualidades**

La sexualidad es una dimensión importante para el desarrollo de las personas. Cuando tenemos dificultades; cuando quisiéramos tener más deseo sexual o nuestro deseo no coincide con el de las personas con las que mantenemos relaciones sexuales; cuando no sentimos; cuando el sexo está relacionado con experiencias de abuso o trauma; etc., puede ser útil buscar ayuda terapéutica. A través de explorar, con respeto y curiosidad, las experiencias vinculadas a la sexualidad podemos ver las dificultades como aliadas que nos pueden ayudar a crecer y vivir la sexualidad de forma plena, con nosotras mismas y con las otras.

#### • **Retos en las relaciones**

Las relaciones pueden ser una fuente de riqueza y crecimiento personal y, a veces, también una fuente de malestar. No conseguimos relacionarnos de la forma en que nos gustaría; pensamos que no gustamos o que las otras personas nos ven de una manera determinada; nos repiten una y otra vez las mismos miedos o los mismos conflictos; no sabemos gestionar bien las dinámicas de rango y poder; nos situamos siempre en el mismo rol; estamos cansadas de sentirnos mal, pero no sabemos cómo transformarlo ... La forma en que nos relacionamos tiene que ver con nuestra tendencia y también con los modelos que hemos vivido. El trabajo de explorar con curiosidad y respeto a nuestros patrones y transformarlos nos ayuda a poder vivir las relaciones de forma más consciente y libre.

---

- **Duelos y separaciones**

Las pérdidas nos acompañan a lo largo de la vida. A veces, los recursos propios y nuestra red de apoyo no son suficientes y podemos necesitar ayuda terapéutica. El trabajo terapéutico en los duelos y las separaciones nos puede facilitar la expresión de nuestros sentimientos y nuestro dolor y, al mismo tiempo, nos puede ayudar a encontrar maneras de integrar la pérdida que contribuyan a poder seguir viviendo de una manera más plena y significativa.

- **Desarrollo profesional y creatividad**

Saber qué queremos ser o qué profesión queremos desarrollar es un privilegio del que no siempre ni todo el mundo puede disfrutar. La educación recibida a menudo no nos ha ayudado a poder conectar con nuestra pasión o con lo que nos daría un sentido profundo en este mundo. En este sentido, el acompañamiento tiene el objetivo de ayudar a conectar con el proceso creativo, desplegar la información que contienen nuestros sueños, identificar y tomar conciencia de los límites que nos impiden avanzar y ver los errores como potenciales aliados que nos dan la información necesaria para seguir creciendo.

- **Abuso y trauma**

Las experiencias de abuso o trauma son experiencias muy dolorosas que pueden convertirse en un gran límite para nuestro desarrollo. El acompañamiento nos puede ayudar a volver a estas experiencias, en un marco de respeto y seguridad con el objetivo de poder expresar y reparar el dolor vivido. Así como utilizar el significado profundo que tiene la experiencia para salir de la posición de víctima y volver a conectar con el poder propio.

- **Tendencias adictivas**

Desde nuestra perspectiva, las adicciones - sea a sustancias (tóxicos) o comportamientos (videojuegos, tele, móvil, internet, trabajo, sexo, juego, compras, ejercicio, etc.) - nos sirven para acceder a estados que necesitamos para nuestra vida a los que no sabemos llegar de otro modo. El acompañamiento ayuda a explorar y tomar conciencia de cuál es el anhelo que hay detrás de la tendencia adictiva y nos ayuda a encontrar otras maneras de acceder.

**Para más información, escribe a [info@filalagulla.org](mailto:info@filalagulla.org).**

---