

Me llamo, María del Pilar González Lozano soy psicóloga clínica, Jurídica y Forense en Vélez Málaga (Málaga).

Desde muy joven me reconfortaba ayudar a los demás a gestionar situaciones que no sabían cómo resolver, recurrían a mí en busca de comprensión y consejo.

Yo solía permanecer horas atendiendo al discurso y, de manera espontánea, nacía en mí la capacidad de conectar con lo que aquella persona pudiera estar sintiendo en aquel momento.

Considero que esto es una faceta positiva, ya que suelo conseguir que los clientes se sientan cómodos conmigo en todo momento. Me nace de forma natural.

Sin embargo, a veces mi excesiva empatía se convertía en un arma de doble filo: podéis imaginaros cómo me siento cuando veo una película de terror... Me centro tanto en el protagonista -a quien le suceden todas las desgracias de la historia- que llego a pasarlo realmente mal. Definitivamente, este tipo de películas o las de suspense no son mis favoritas.

Os cuento esto, porque mi vocación y forma de ser son uno de los motivos que me llevaron a interesarme por mi profesión.

Mi función como psicóloga es ayudarte a alcanzar las metas y objetivos vitales que te permitan sentirte satisfecho y realizado/a.

A lo largo de mi carrera, me he interesado siempre por mantenerme actualizada, por lo que he llevado a cabo una formación constante. Gracias a la investigación, cada vez existen más enfoques psicológicos que permiten trabajar los mismos problemas desde perspectivas diferentes.

Hoy en día lo más novedoso son las terapias de tercera generación, que desde mi humilde perspectiva son las que ofrecen al cliente mejor gestión de sus pensamientos, sensaciones o emociones.

En terapia seremos como dos escaladores que se encuentran en diferentes montañas, yo puedo ver el camino por el que puedes subir a la cima, no porque yo haya subido en anteriores ocasiones, ni porque haya llegado antes que tú, tampoco porque sea más lista, es simplemente porque me encuentro en una situación en la que pueden verse las cosas que tú no logras ver. También, hay vistas desde tu montaña que yo no alcanzo a ver desde donde me ubico, y necesito que esa información me la transmitas tú, yo sólo podré confiar en lo que me dices. La diferencia entre tú y yo en la terapia será la perspectiva.

La formación es básica en la Psicología

Nada más terminar mis estudios universitarios empecé por matricularme en un Máster psicología aplicada en niños y adultos.

Al finalizarlo, complete mis estudios realizando el Máster de Psicología General sanitario en la Universidad de Valencia.

Como siempre había tenido curiosidad por el trabajo con mujeres y violencia de género, cursé el máster Jurídico y Forense en Granada, que a día de hoy se ha convertido en mi paradigma de trabajo, desde el nombramiento con el ministerio de Justicia y a través del COP, ayudo a familias asesorándolos mediante la realización de informes relacionados con custodias infantiles.

Seguí enfocando mi profesión en el trabajo con adultos, formándome en diferentes modelos psicológicos que aportaban herramientas de trabajo muy efectivas y que me han permitido tener una visión de trabajo muy integradora.

Posteriormente realice el Máster de EMDR y Trauma, Mi objetivo terapéutico es estudiar a la persona en su propio contexto, ayudándola a establecer patrones de comportamiento más flexibles, más extensos y que éstos guarden coherencia con los valores personales.

Muchas corrientes de la psicología más clásicas han concedido especial importancia a que los clientes cambien su pensamiento negativo por uno positivo para que no sufran, o bien se han centrado en realizar técnicas de detención del pensamiento para que el pensamiento desagradable desaparezca. ¿Creéis que esto es posible?, cuando un pensamiento os molesta, ¿podéis rápidamente omitirlo o cambiar su contenido?

Puedes probarlo realizando un juego:

Pídele a alguien que trate de recordar tres figuras un zapato, un sombrero y un paraguas

Más tarde puedes tratar de que vuelva a recordarlo repitiendo las tres palabras.

Pasados unos minutos le pedimos a la persona que ponga todo el empeño en olvidarse de ello y esa persona podrá comprobar dos cosas:

Que no puede deshacerse de ese recuerdo

Que, si consigue distraerse, más tarde el recuerdo volverá a aparecer, porque el pensamiento ya se encuentra en su memoria.

Y entonces, ¿qué podemos hacer?

Desde la realización de las distintas terapias persigo que el cliente se encuentre presente y esté en contacto con las experiencias que se le presentan sean agradables o desagradables, con el objetivo de que acepte sus pensamientos, emociones o recuerdos.

Se trata también de que el cliente pueda disfrutar una vida que le guste vivir sin que sus pensamientos, emociones o sensaciones físicas funcionen como barrera a la hora de conseguir sus propósitos vitales.

Demos juntos el primer paso, para empezar, hagamos una reflexión ¿cómo te gustaría que fuese tu vida cuando pasen diez años?, ¿Lo has visualizado? Ahora bien, ¿tu actitud está dirigida a conseguirlo?

Dispongo de consulta para desarrollar la terapia en la calle Angustias 70 de Torre del mar, además de nombramiento del ministerio de Justicia y el COP, el cual, me permite realizar peritaciones psicosociales en varias provincias de España, así como, contrainformes, informes de salud.

Además, presto servicios de terapia online para clientes que no puedan asistir a la consulta o prefieran llevarla a cabo desde su casa.

Si tienes cualquier duda o deseas probar, no tienes más que ponerte en contacto conmigo y te aclararé los detalles que necesites:

Teléfono: 637 390828

WhatsApp: 637 390828

Correo electrónico: mariapilargl1967@gmail.com