

## **¿PARA QUÉ HACER TERAPIA?**

**Básicamente, para recuperar el bienestar, aunque algunas personas emprenden esta aventura para para conocerse a sí mismos y poder así mejorar su calidad de vida.**

**Es conveniente iniciar una terapia cuando no estamos logrando resolver bien las situaciones que se nos plantean, cuando nos estamos sintiendo opacos, grises, apagados. Cuando perdemos el interés por las cosas que habitualmente nos gustaban, cuando hay angustia, falta de voluntad, irritación excesiva, mal humor permanente, insomnio, inestabilidad emocional, miedos injustificados o excesivos, rituales, preocupación excesiva, cuando no logramos generar o sostener vínculos con otros, cuando nos enfermamos con frecuencia. Una terapia también nos puede servir de apoyo para transitar situaciones difíciles, procesar enfermedades, accidentes, pérdidas, etc.**

**Se puede hacer terapia para resolver una situación puntual o emprender un proceso más profundo, depende de lo que cada persona desee. La terapia gestáltica es una terapia ágil y de rápidos resultados.**