



Serie de una Terapeuta para Terapeutas No. 2

# Autocuidado Profesional

Journaling y Guía Reflexiva

Adriana Sofía Silva Silva



Desmitifiquemos al profesional y terapeuta superhéroe.  
Aprender a colocar en primer lugar el  
cuidado de nuestra salud mental y  
profesional, es muy importante.

Aceptar que no podemos con todo, que  
necesitamos construir espacios de  
cuidado, respeto, apoyos personales y  
profesionales seguros.

En esta guía se condensan más de 15  
años de investigación y juiciosos  
procesos reflexivos sobre el trabajo del  
Self, construcción de estilo terapéutico  
y modelos de supervisión de la  
supervisión.

¡Estoy muy Feliz que pasen por aquí, tengo la certeza que  
esta guía reflexiva puede ser de mucha utilidad para  
ustedes!

Atte.

Adriana Sofía Silva Silva, psicóloga, magíster en psicología, máster en terapia  
familiar sistémica, supervisora clínica, formadora de terapeutas, mentora y  
sobretudo, alguien que le tiene un profundo respeto a la psicoterapia como arte.

Serie de Una Terapeuta para Terapeutas. Número 2

©Adriana Sofía Silva Silva, 2024

Edita: Sello editorial Centro de Formación Clínica y Psicosocial S.A.S Primera Edición (Colombia)  
Marzo 2024.

[www.filigranacaribesas.com](http://www.filigranacaribesas.com)

[info@filigranacaribesas.com](mailto:info@filigranacaribesas.com)

ISBN: 978-958-52077-3-8

\*Se permite el uso del material para procesos de formación de psicólogos y terapeutas

\*\*Todas las imágenes de esta guía fueron tomadas de creative commons Bing

\*\*\*Diseño y maquetación adaptados de una plantilla de internet



Sello Editorial Filigrana Caribe S.A.S

# Contenido

## Introducción

- ¿Qué podemos comprender como Autocuidado? 1
- Tipos de Autocuidado 3
- ¿Por qué es importante que el terapeuta cuide de sí? 4

## Iniciamos con el Journaling 5

- Actividad 1: Motivos De Consulta 7
- Actividad 2: Scavenger Hunt (Búsqueda en casa o en el trabajo) 9
- Actividad 3: Aceptando lo humano 11

## Reflexiones guiadas para el ejercicio terapéutico 13

- Actividad 4: Reflexiones Guiadas del hacer psicoterapia 14
- Actividad 5: Reflexiones Guiadas del ser terapeuta 15
- Actividad 6: Reflexiones Guiadas sobre las miserias 16

## Estrategias de Autocuidado Profesional

- La Supervisión profesional 19
- Supervisión profesional: ¿Cuándo buscarla? 20
- Estrategia de autocuidado personal 21
- Estrategias expresivas/narrativas 22
- Estrategias de recuperación psicosocial 24
- Estrategias para el cuidado físico 25
- El Barómetro del autocuidado 26
- Resumen 27
- Espacio en blanco para notas reflexivas 28

# Introducción

## ¿Qué podemos comprender como Autocuidado?

El Autocuidado para el profesional y terapeuta es primariamente PREVENTIVO, así mismo, es una habilidad que necesita ser desarrollada y fortalecida.

Podemos pensar el Autocuidado en dos niveles:

1er. Nivel de Autocuidado Personal; el que se realiza a través de la psicoterapia personal, donde trabaje toda su historia personal, sus nudos emocionales, descifre los complejos relacionales que afectan su salud mental, relacional, emocional, psicológica y física, que le permita diseñar las estrategias que más les funcionen para lograr un bien-estar personal.

2do. Nivel de Autocuidado profesional; el que realiza a través de los espacios de supervisión de los casos que se presentan como difíciles o en los que surja algún dilema profesional ético. En la supervisión se coloca a la luz de un observador entrenado, diversos aspectos del proceso terapéutico en sí, tal como nos plantea (Knapp, 2022)

"Debido a que los comportamientos problemáticos de los pacientes son una fuente común de estrés relacionado con el trabajo, los programas pueden enseñar habilidades para abordar esos problemas, como habilidades para trabajar con pacientes suicidas o agresivos, para abordar la ruptura de alianzas o cómo manejar el comportamiento grosero o inapropiado en la sala de psicoterapia. Tales presentaciones pueden incluir información sobre las reacciones emocionales que los psicólogos suelen sentir cuando se enfrentan a tales problemas"

El autocuidado es un conjunto de acciones que realizamos para mejorar nuestra salud mental, física y emocional. No son acciones aisladas, el autocuidado necesita ser parte importante de nuestra rutina cotidiana.

Para la OMS una definición práctica del autocuidado es la siguiente:  
La capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir las enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un profesional de la salud.

Para la Global Self-care Federation (<https://www.selfcarefederation.org/what-is-self-care>) el Autocuidado incluye algunos de los siguientes aspectos:

- Elegir un estilo de vida saludable: ser físicamente activo y comer saludablemente (esto es lo ideal, pero se comprende que hay contextos en los que no es tan fácil)
- Hábitos de vida poco saludables: evitar fumar, el consumo excesivo de alcohol, sedentarismo.
- Hacer un uso responsable de los medicamentos recetados y no recetados (desmitificamos que, al ser profesionales de la salud, no podamos convertirnos en pacientes y utilizar medicamentos)
- Autoreconocimiento de los síntomas: evaluación y tratamiento de los síntomas (una parte del Journaling va dirigida en este aspecto)
- Autocontrol: comprobación de signos de deterioro o mejora, Identificar si ¿Hay patrones? ¿Qué acciones aumentan o disminuyen los síntomas? Integrar a las actividades diarias un registro para tomar decisiones informadas en el cuidado de nuestra salud y salud mental.
- Tomar acciones: para poder desarrollar estrategias de autocuidado que ayuden a reducir los síntomas de la enfermedad, ya sea solo, en colaboración con profesionales o junto con otras personas con el mismo problema de salud.

## Tipos de Autocuidado

**Autocuidado emocional:** Reconozco que todas las emociones son necesarias, que no debo sentirme mal por sentirme mal, que puedo darle espacio al llanto, al enojo, a la frustración. Válido lo que siento.

**Autocuidado físico:** Conozco mi cuerpo y busco su bienestar, realizo alguna actividad física. Cuido mi higiene del sueño, le regalo a mi cuerpo un buen descanso.

**Autocuidado intelectual:** Estimulo el pensamiento crítico y reflexivo, disfruto de un buen libro, ver películas, realizar rompecabezas o crucigramas, es una forma de cuidar mis procesos mentales superiores.

**Autocuidado laboral:** Realizo actividades de formación y buenas prácticas para cuidar mi desempeño laboral. Toda actividad que cuide los límites entre trabajo/tiempo personal-familiar.

**Autocuidado social:** Creo una red de apoyo, a la que pueda acudir cuando necesite ayuda, no es necesario una red muy grande, lo importante es saber que no estoy solx.

## ¿Por qué es importante que el terapeuta cuide de sí?

Los psicólogos terapeutas reflexivos sobre su historia de vida, miedos, temores, dilemas, miserias, ofrecen una mayor calidad de servicio, pues han podido hacer el tránsito entre intervenciones basadas en sus creencias y dilemas personales hacia intervenciones orientadas completamente a las necesidades y realidades de los clientes, pacientes, consultantes y/o usuarios.

El proceso reflexivo les ha llevado a desarrollar y fortalecer estrategias de autocuidado personal y profesional.

Para Knapp (2022) [How to teach students to live life as a psychologist: Embedding a self-care perspective into psychology training | Society for the Advancement of Psychotherapy \(societyforpsychotherapy.org\)](https://www.societyforpsychotherapy.org/how-to-teach-students-to-live-life-as-a-psychologist-embedding-a-self-care-perspective-into-psychology-training), es importante que desde la formación se desarrollen las habilidades y actitudes que ayudarán a tener una práctica reflexiva y de autocuidado. Esto incluye aprender a:

1. Valorar el autocuidado como un objetivo profesional para todo terapeuta.
2. Apreiciar el impacto del autocuidado no solo en la vida personal, en las habilidades terapéuticas, sino en los resultados de los pacientes, p.e. (¿Qué tipos de instrumentos utilizo para medir resultados de las sesiones?)
3. Desafiar el estigma de las enfermedades mentales en sí mismos y en los demás.
4. Aprender a poner límites cuando siente agotamiento.
5. Reflexionar sobre sí mismo, sin ser demasiado autocrítico.
6. Atender a sus propias experiencias emocionales mientras trabajan (SELF) y finalmente,
7. Construir comunidades de apoyo y cuidado mutuo con colegas, sabiendo que juntos, los terapeutas pueden ser más efectivos que si actúan solos (supervisión profesional)

# JOURNALING

A partir de este momento, les invito a realizar ejercicios de escritura, denominado Journaling.

El journaling es un recurso para activar procesos reflexivos, pero que nunca podrá reemplazar la psicoterapia personal del terapeuta.

Este será un journaling guiado a partir de preguntas, la clave para este ejercicio narrativo es tomarse su tiempo para responder, no se espera que alguna respuesta sea cierta o no, los profesionales y terapeutas a veces se sienten forzados a tener una respuesta “correcta” para todos, sin embargo, esto se trata de intentar reflexionar sobre algunas experiencias de vida que en algún momento han podido marcar su desempeño profesional.

## “Pensarnos desde nuestra humanidad”

- Aprender a reconocer que hay situaciones que incomodan desde lo humano.
- Asumir que al tener un título profesional, no dejamos de ser humanos.
- Darnos la posibilidad de reflexionar sobre lo que nos hace sentir cómodos o incómodos en lo profesional.
- Reconocer que nuestra identidad no está sujeta a un título(s) o lugar de trabajo.
- Poder conectar incomodidades profesionales con nuestra historia de vida personal, familiar.
- Cuestionar lo que nos gusta o no, sin sentirnos culpables.
- Aprender a decir: “hasta aquí puedo llegar”









Describe un objeto que te haga sentir en paz.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Describe un objeto que tenga una historia familiar.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ACTIVIDAD 3: ACEPTANDO LO HUMANO

¿Te cuesta aceptar que en algún momento te has equivocado?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Te sientes incómodx con la idea de que alguien sepa que no eres perfectx?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Has sentido miedo de no poder cumplir con las expectativas de los demás?

---

---

---

---

---

---

---

---



# Reflexiones guiadas sobre el ejercicio terapéutico

Es comprensible que los profesionales en Psicología y los que se dedican a la psicoterapia, no tengan en cuenta el trabajo con el Self y la necesidad de desarrollar el Autocuidado como habilidad terapéutica, en parte porque es un componente que a pesar de ser vital, no es tenido en cuenta durante la formación en pregrado.

El ejercicio profesional es una experiencia humana, por lo tanto la practica de la reflexión constante puede ayudarnos a comprender el para qué hacemos lo que hacemos.

Les invito a las siguientes reflexiones como un punto de partida, puede leerlas tantas veces sea posible e incluso, piense en la posibilidad de responderlas con apoyo de un colega.

# ACTIVIDAD 4: REFLEXIONES GUIADAS

*La Alianza Terapéutica es uno de los procesos más importantes en psicoterapia.*



A veces no tenemos mucho tiempo para reflexionar sobre este momento, tal vez porque se ha creído que es solo un asunto de “rapport” o “empatía”

Pero mucho de lo que implica la Alianza Terapéutica, está transversalizado por nuestros temores, expectativas, miedos, creencias y significados sobre hacer psicoterapia.

*Para mí ¿Qué es hacer Psicoterapia??*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*¿Qué creo necesito hacer para “caerle bien” al paciente, cliente, usuario?*

---

---

---

---

---

---

*¿Cómo me siento cuando un paciente, cliente, usuario no regresa una siguiente consulta?*

---

---

---

---

---

---

# ACTIVIDAD 5: REFLEXIÓN GUIADA

*Conectar con nuestro significado de ser terapeuta, es importante.*



Este significado puede guiar la mayoría de nuestras preguntas, focos, intervenciones, por no decir, todo el proceso de estrategia terapéutica.

Reflexionar sobre esto puede ayudarnos a comprender el lugar desde donde surgen nuestras preguntas, hipótesis, objetivos terapéuticos y forma de evaluar los resultados de nuestras intervenciones.

¿Qué es “ser” terapeuta para mi?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué creo “debe” hacer un terapeuta?

---

---

---

---

---

---

¿Qué creo no “debe” hacer un terapeuta?

---

---

---

---

---

---

---

---

# ACTIVIDAD 6: REFLEXIÓN GUIADA

## **TODO TERAPEUTA ESTÁ CARGADO DE MISERIAS**



Sí, hay cosas de lo humano de las cuales un terapeuta NO puede escapar, perturban su vida y resuenan en el ejercicio profesional, más si no las trabaja.

Aceptar las propias miserias, pasa por suavizarlas, por aprender a ser compasivos con nosotros mismos y minimizar la autocrítica.

Las miserias no son “malas”, son parte de nuestra humanidad.

¿Puedo identificar mis miserias?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

• ¿Cuáles de sus miserias se activan en la relación terapeuta/paciente?

---

---

---

---

---

• ¿Cómo abordaría el reflejo de sus miserias durante las consultas?

---

---

---

---

---

# Estrategias de Autocuidado Profesional

A partir de aquí, intentaremos revisar algunas estrategias de Autocuidado profesional.

Entre los beneficios que trae el Autocuidado están:

1. Un mayor conocimiento de las necesidades como persona y terapeuta.
2. Ayuda a promover la salud y desarrollar estrategias para afrontar enfermedades físicas y mentales.
3. Aprender a reconocer los límites y a poner límites.

## ACORDEMOS ESTO...

El ejercicio de la Psicología y la Psicoterapia es primariamente: Reflexivo.

Cuestionar los significados sobre el self personal y profesional.

Cuestionar los límites en cuanto a la experiencia y formación.

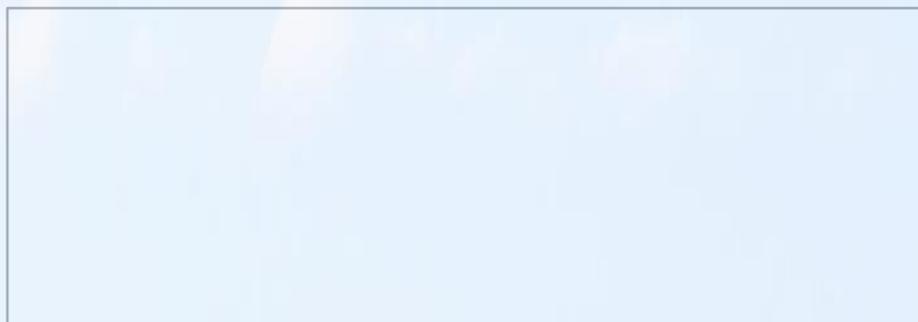
Cuestionar los límites entre elección personal y lo que es propio de la psicología/psicoterapia.

Cuestionar los métodos utilizados, si han demostrado eficacia, eficiencia y seguridad para los consultantes/pacientes/clientes.

¿Qué otra idea se le ocurre?

# La Supervisión Profesional

¿Qué es la supervisión profesional para usted?



La supervisión profesional es una estrategia de Autocuidado profesional muy importante, no solo porque implica la oportunidad de fortalecer las habilidades terapéuticas y la capacidad instalada de ayuda (para los casos de equipos de supervisión en salud mental) sino porque construimos una red de apoyo profesional y puede evitarnos embrollos legales, pues al supervisar, podemos tener una visión más clara de esos casos que se presentan como multiproblemáticos y así prevenir alguna mala práctica que pueda afectar la salud y bienestar de las personas que acuden a nosotros con una petición de ayuda.

Más allá de eso, la supervisión es un espacio colaborativo de aprendizaje mutuo, es una relación de generosidad.

Según la OPS, La Supervisión Clínica (SC) es un proceso de acompañamiento técnico que promueve el aprendizaje a través del Desarrollo y fortalecimiento de competencias técnicas, el monitoreo de la calidad de la atención y que vela por el autocuidado de las y los profesionales que trabajan en Salud Mental.

# ***Supervisión Profesional: ¿Cuándo buscarla?***

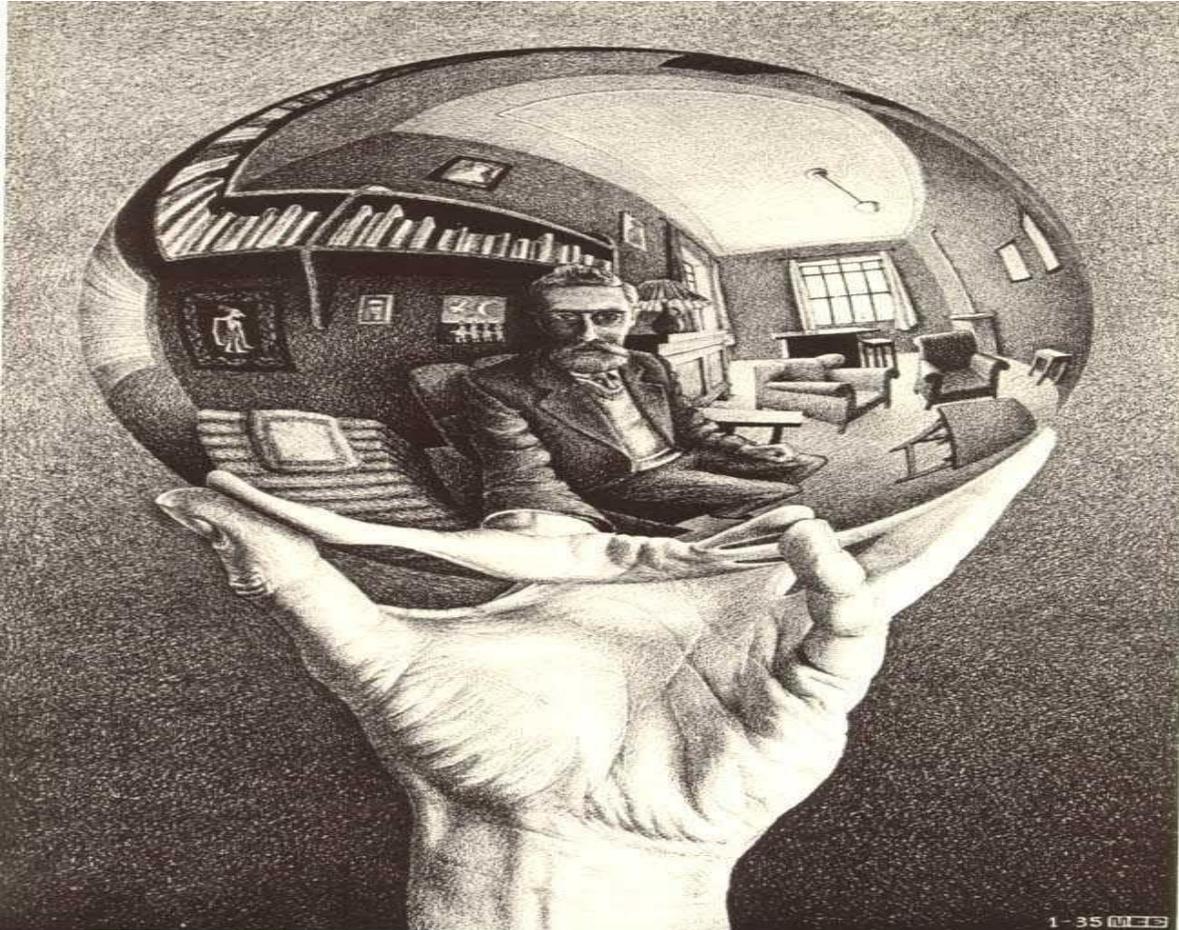
- ✓ Cuando estamos iniciando a ofrecer psicoterapia o nos sentimos inseguros frente al ejercicio de la práctica clínica.
- ✓ Dudas en el diagnóstico y en el diagnóstico diferencial.
- ✓ Dudas en los abordajes pertinentes a realizar.
- ✓ Desafíos emergentes durante el abordaje.
- ✓ Dilemas éticos y de derechos humanos.
- ✓ Casos altamente complejos.
- ✓ Casos que no mejoran a pesar del abordaje realizado.
- ✓ Análisis del impacto emocional que ha generado en el/la terapeuta.
- ✓ Ver con otra perspectiva el vínculo que se establece con la persona que consulta.
- ✓ Casos manejados con éxito: con el fin de determinar buenas prácticas, fortalecerlas y compartirlas con otrxs.
- ✓ Exploración de las habilidades terapéuticas de la persona que se encarga del caso.

¿En qué otro momento se le ocurre pueda buscar supervisión profesional?

# Estrategia de autocuidado personal

Psicoterapia personal del terapeuta.

Ya lo mencionamos al principio, la psicoterapia personal del terapeuta es un 1er nivel de autocuidado personal, ¿quién cuida al que cuida? ¿cómo cuida el terapeuta su mundo interior? ¿cómo desenrolla y trabaja sus nudos emocionales?



Litografía de M. C. Escher, Hand with reflecting sphere (1936)

La psicoterapia personal del terapeuta, es tal vez una de las estrategias de Autocuidado más mencionadas, pero muy poco utilizada por los psicólogos y psicólogos terapeutas.

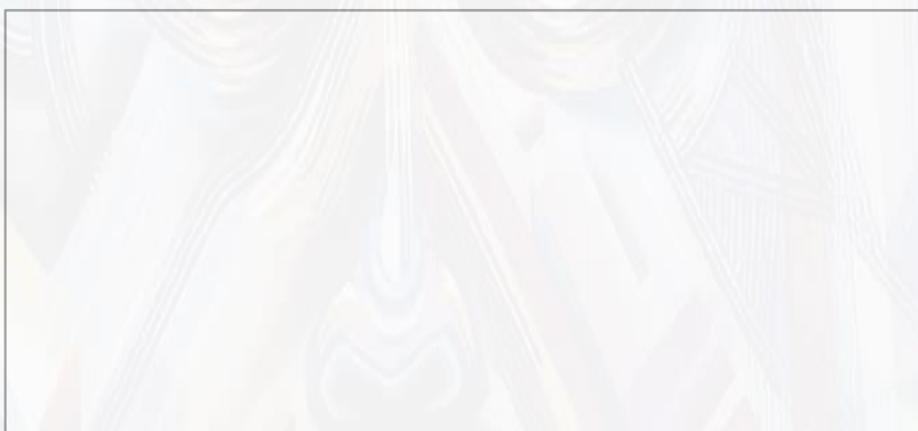
Puede ser porque hay cierta atribución de identidad a un título, por lo que el SELF deja de ser contemplado desde lo humano. Sin embargo, la PERSONA de quien ejerce un trabajo como terapeuta, necesita ser cuidada y estar en constante autoreflexión.

## Estrategias Expresivas/narrativas

Están relacionadas con las actividades que permitan la externalización de un sentimiento, emoción, pensamiento, que puede estar haciendo ruido y le impide brindar una ayuda idónea.

Al permitirnos expresar, externalizar, nos ubica en un punto de referencia diferente, podemos “cosificar” aquello que nos está lastimando, para obtener cierta sensación de control.

Escoger la técnica expresiva, depende de cómo nos sentimos más cómodos:



¿Cuál escogería usted? Describa en los cuadros

Narrativa (Escribir, Journaling)

Expresiva visual (lectura, contemplar arte)

Expresión oral (canto, música)

Expresiva corporal

(baile, pintura, tejido, manualidades)



## Estrategias de recuperación psicosocial

Las estrategias de recuperación psicosocial están relacionadas con la reconstrucción y/o fortalecimiento de nuestras redes de apoyo personal, familiar y profesional y/o ampliar nuestra actual red de apoyo.

Concretar un plan de acción que nos facilite volver a retomar contactos y según el grado de confianza que tengan, obtener ese apoyo emocional tan necesario para muchos de nosotros.

Todo dependiendo del grado de satisfacción y bienestar que el contacto social le genere a las personas. Es algo que tampoco se puede forzar, hay quienes disfrutan la soledad.

La recuperación psicosocial es importante, por la percepción que la labor del terapeuta es solitaria, en parte por ese significado que el terapeuta “debe ser objetivo”, por lo tanto, en la formación no se cuidó o fortaleció la importancia de la construcción de espacios de colegaje y sobretodo, de espacios para la lúdica, la recreación, el compartir con otrxs.

**¿Qué otra estrategia cree puede ayudarle a recuperar sus redes de apoyo?**



# Estrategias para el cuidado físico



Están relacionadas con las actividades que permitan la conexión Psicológica con nuestro cuerpo, su cuidado y el de nuestras funciones psicológicas básicas.

¿Qué tanto nos ejercitamos?

¿Cómo está nuestra higiene del sueño?

\*Recordar la importancia vital de un buen sueño.

¿Cómo estamos con la alimentación? ¿sana? ¿no sana?

¿Es posible hacer un “paro” antes de desconectarse completamente?

¿Cuáles son esas barreras que nos impiden cuidarnos?

¿Qué tipo de actividades nos pueden ayudar a disminuir esto de sobrepensar demasiado?

¿Qué otras actividades se les ocurre?

Lucha	Mountain Bike	Natacion	Natacion	Pentatlon	Remo	Salto
			Sincronizada	Moderno		

# Barómetro de Autocuidado

## Barómetro de Autocuidado

Saludable	Reactivo	Vulnerable	Crítico
Sentido del humor	Ansiedad y/o tristeza ocasional	Ansiedad y/o tristeza abrumadoras	Ansiedad y/o depresión permanentes. Ideación Suicida
Calma	Irritabilidad y/o sarcasmo fuera de lugar	Enfado y/o cinismo	Enfado excesivo. Agresividad
Mente activa	Hipervigilancia. Pensamientos intrusivos	Dudas y falta de concentración	Incapaz de concentrarse
Sueño reparador	Problemas del sueño	Sueño sin descanso, pesadillas	Falta o exceso de sueño
Eficacia sostenida	Abrumado - Procrastinación	Abrumado, baja eficacia	Incapaz de realizar tareas
Auto confianza y en los otros	Duda de si	Duda de los otros	Desconfiado
Se siente bien	Tensiones y dolores de cabeza	Dolor físico	Problemas físicos
Buen nivel de energía	Falta de energía	Cansancio	Extenuación
Fisicamente activa	Actividad física reducida	Fisicamente inactivo	Letargo
Socialmente activa	Actividades sociales reducidas	Evitación de contactos sociales	Interrupción de contacto social
Consumo ocasional y social	Consumo regular pero controlado	Consumo difícil de controlar	Abuso y/o dependencia

## Estrategias

Continúe cuidándose	Recuperese, fene, descance	Reconozca la necesidad de actuar	Acceda a ayuda profesional
Practique relajación, meditación, etc.	Planifique recuperación psicosocial	Elimine las tareas no esenciales	Confíe en un colega o amigo
Cuide sus vínculos	Identifique las barreras para cuidarse	Confíe en un colega o amigo	Considere una baja temporal
Haga ejercicio, coma sano, duerma bien	Actúe sobre lo que pueda cambiar	Mantenga el contacto con sus seres queridos	Retome el contacto con sus seres queridos

Adaptado de <http://pamq.org/assets/pdf/prendre-ses-signes-vitaux-psychologiques.pdf>



Ahora, ¿Se acuerdan del journaling sobre motivos de consulta?

Bueno, vuelvan al principio e intenten conectar con la ayuda de este protocolo:

<https://drive.google.com/file/d/17ZhK7yZKCMcDW1YIji3Wg21AuxhUwcl9/view?usp=sharing>

## A manera de resumen

### ¿Para qué el Autocuidado profesional?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) los profesionales de la salud, en especial los clínicos y terapeutas, necesitan tener claro la importancia del autocuidado profesional por lo siguiente:

- Los problemas que las y los usuarios traen a la consulta pueden llegar a tener un impacto emocional en las y los psicólogos terapeutas.
- Aquellas narraciones que les confrontan con sus áreas de vulnerabilidad son susceptibles de alterar su equilibrio.
- El trabajo clínico suele ser muy demandante, puede ser solitario, muchas veces bajo el paraguas de la sobrecarga y en ocasiones, en situaciones de precariedad.
- Además, las personas que intervienen en salud mental, junto con el conocimiento técnico, utilizan su experiencia personal cuando trabajan.
- Debido a que cada profesional tiene una experiencia vital única, el impacto del trabajo clínico es diferente para cada persona.
- Es por todo lo anterior que las posibilidades de que las y los psicólogos terapeutas sufran emocionalmente a causa de su desempeño laboral en algún momento de su vida, son altas.
- Contar con habilidades de afrontamiento de estrés de alto nivel, así como con supervisoras y supervisores empáticos es esencial para su protección.
- Por otro lado, los riesgos para la salud y la seguridad del personal sanitario pueden causar riesgos, daños y efectos adversos en las y los usuarios.
- Este sufrimiento, de no ser abordado adecuadamente, puede llevar a procesos conocidos como desgaste por empatía, fatiga por compasión, estrés por incidente crítico, trauma vicario, así como también a problemas de salud mental y/o de abuso de sustancias.
- Ante esta realidad la OMS hace un llamado enfático a “garantizar la seguridad de las y los trabajadores de la salud para preservar la de los pacientes” y recomienda hacerlo a través de la formulación de planes y políticas que velen por el bienestar permanente de su salud mental.

*Recordar que dentro del Marco mundial de competencias para la cobertura sanitaria global [Marco mundial de competencias para la cobertura sanitaria universal \(who.int\)](https://www.who.int/publications/m/item/global-framework-for-essential-competencies-for-essential-services) (OMS, 2022) se encuentra el **Comportamiento persona: Competencias relacionadas con comportamientos autónomos (Ámbito VI): Tareas dentro de los límites de la competencia y el alcance de la práctica; Demuestra altos niveles de conducta ética; Participa en el aprendizaje y la práctica reflexiva a lo largo de toda la vida y Gestiona la salud y el bienestar propios.***

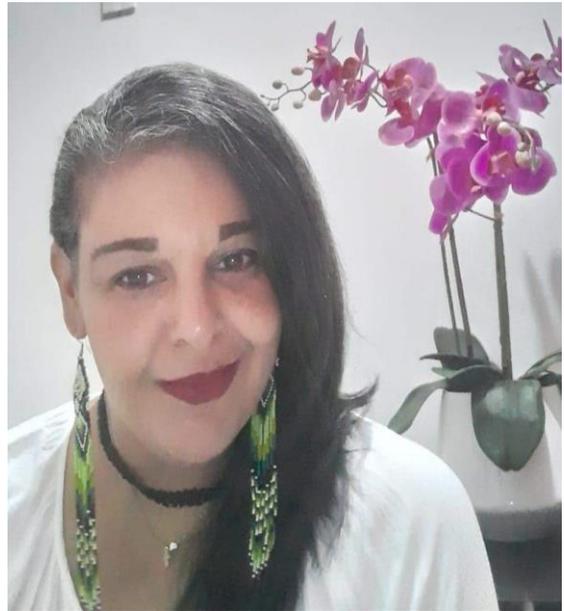
*Espacio en blanco para notas o cualquier otra forma de externar lo que sintió durante el desarrollo de la guía.*

*Si desean seguir compartiendo, ampliando la red de apoyo y cuidado mutuo profesional, los espero en el siguiente grupo abierto y seguimos conversando:*

<https://www.linkedin.com/groups/13006091>

## ¿QUIÉN SOY?

Una mujer con diversos roles: madre, hija, hermana, tía, amiga, hombreriega, con un título profesional en psicología, magíster en psicología y máster en terapia familiar sistémica, experta en mentorías, supervisión y en la formación de terapeutas, terapeutas familiares y supervisores clínicos, trabajo con metodologías de intervención familiar en diversos contextos. Actualmente directora del Centro de Formación Clínica y Psicosocial (FILIGRANA CARIBE S.A.S) como Experta en Metodología GRADE y Diseño Instruccional, estoy interesada en la formación de habilidades de ayuda psicosocial intercultural.



Mentora en the Global Psychology Alliance - Global Psychology Learning Leadership Institute (GPA-LLI-APA). También trabajo como consultora para Cooperación Internacional en la formación en salud mental y modelos de intervención en Ayuda y Atención Humanitaria.

Hago parte del Task force for Climate Change and Mental Health (GPA) y del Global Network of Psychologists for Human Rights del International Council of Psychologists (ICP).

Como terapeuta, supervisora clínica e investigadora independiente, he desarrollado un modelo de Entrenamiento Clínico Intensivo (ECI) que aborda una variedad de procesos que incluyen el trabajo del SELF del terapeuta, la construcción del estilo terapéutico, una lista de chequeo de habilidades terapéuticas para la Supervisión Clínica, un protocolo de mentorías personalizadas para terapeutas y el TeleClinic in Mental Health and Family Mental Health Project, un modelo de Supervisión clínica profesional y de Supervisión de la Supervisión. Esta guía es un resumen de una parte del trabajo en supervisión clínica profesional.

Actualmente soy miembro del TEAM BEVI GLOBAL, donde apporto mi experiencia en la construcción de ecosistemas para desarrollar investigaciones e intervenciones para democratizar la atención y la formación en salud mental y psicosocial en el mundo, especialmente en Colombia y América Latina.

Hago parte del International Beliefs and Values Institute (IBAVI) como directora del Chapter IBAVI Colombia/LATAM. Busco activamente experiencias que enriquezcan la sensibilidad cultural global con la firme idea de que la salud mental es un derecho humano.

# El arte de la psicoterapia.

**Desmitificar al terapeuta  
superhéroe.**

**Construir espacios de apoyo  
profesional seguros.**

**Autocuidado personal y profesional,  
como habilidad terapéutica.**

**Formación de terapeutas.**

<https://www.filigranacaribes.com/>  
[info@filigranacaribes.com](mailto:info@filigranacaribes.com)  
[adrianasilva@filigranacaribes.com](mailto:adrianasilva@filigranacaribes.com)  
[@filigranacaribe](#)



Sello Editorial Filigrana Caribe S.A.S  
Serie de Una Terapeuta para Terapeutas