

Un proceso de autoconocimiento como punto de inflexión personal y profesional

Este testimonio corresponde a una **paciente de sexo femenino**, quien inició terapia mientras se encontraba en la etapa final de su carrera universitaria. Su proceso terapéutico tuvo una duración aproximada de **año y medio**, tiempo en el que atravesó cambios profundos en su manera de verse y de tomar decisiones.

El punto de partida: inseguridad y piloto automático

Cuando comenzó el acompañamiento psicológico, estaba por terminar la universidad, pero **no tenía expectativas claras sobre su futuro profesional**.

Aunque externamente cumplía con sus responsabilidades, internamente describía su vida como si estuviera en *“piloto automático”*.

No se sentía entusiasmada con su carrera. De hecho, al profundizar, fue descubriendo que gran parte de su elección profesional había estado influenciada por **expectativas familiares más que por una decisión plenamente propia**.

Mostraba una **inseguridad muy marcada respecto a sus capacidades**. Dudaba constantemente de su talento, minimizaba sus logros y anticipaba fracaso antes de intentarlo.

Al inicio del proceso, su apertura era limitada.

Las respuestas eran breves, en ocasiones casi monosilábicas.

Había dificultad para conectar con lo que sentía.

También presentaba episodios de **despersonalización**, que en términos sencillos significa sentirse desconectada de uno mismo, como si estuviera observando su vida desde afuera o como si lo que le pasaba no fuera completamente real. No es “locura”, ni algo extraño; suele aparecer cuando hay niveles altos de estrés o conflicto interno.

El proceso: aprender a escucharse

El trabajo terapéutico no se enfocó en “motivarla” superficialmente, sino en algo más profundo:

- Explorar creencias heredadas.
- Identificar expectativas externas internalizadas.
- Reconocer emociones que había aprendido a minimizar.
- Construir una identidad más propia y menos condicionada.

Poco a poco, comenzó a hablar más.

A cuestionar más.

A sentirse más presente.

Uno de los cambios más importantes fue que empezó a preguntarse:

“¿Qué quiero yo realmente?”

Y después:

“¿Qué estoy dispuesta a hacer para acercarme a eso?”

El cambio interno

Con el tiempo, logró:

- Reconocer sus capacidades sin invalidarlas.
- Comunicar sus preferencias de manera más clara.
- Establecer límites sin culpa excesiva.
- Tomar decisiones más alineadas con sus propios valores.

El proceso no eliminó los retos, pero sí transformó su relación con ellos.

Dejó de vivir desde la comparación constante y comenzó a operar desde la conciencia.

El impacto profesional

Un año después de haber terminado la carrera, la realidad era distinta.

Actualmente dirige un pequeño equipo de trabajo.

Es la jefa.

Lo relevante no es solo el cargo, sino la transformación interna que lo hizo posible.

Pasó de dudar de sí misma a confiar en su criterio.

De sentirse insuficiente a reconocer sus fortalezas.

Hoy describe su liderazgo como más seguro y más claro.

Sabe que no necesita saberlo todo para dirigir; necesita confiar en su capacidad para aprender y decidir.

Lo que este proceso demuestra

Este acompañamiento confirma algo importante:

Muchas veces el problema no es la falta de capacidad, sino la falta de conexión con el propio valor.

El crecimiento profesional fue una consecuencia del trabajo interno, no el objetivo principal.

Cuando una persona logra:

- Valorar sus recursos,
- Diferenciar sus deseos de las expectativas externas,
- Regular sus emociones,
- Y comunicarse con mayor autenticidad,

los cambios se reflejan naturalmente en su desempeño y en su bienestar.



Reflexión final

Este caso es un ejemplo de cómo la psicoterapia no solo atiende el malestar, sino que:

- Fortalece identidad.
- Desarrolla seguridad interna.
- Facilita decisiones más conscientes.
- Potencia liderazgo personal.

El proceso terapéutico no la convirtió en alguien distinto.

La ayudó a convertirse en quien ya podía ser.