



MARÍA JOSÉ NÚÑEZ RODRÍGUEZ

Cada persona es un Misterio ¿Qué pasa por nuestra cabeza/corazón...?

Soy terapeuta IFS y terapeuta de pareja. Me gusta acompañar a las personas en su proceso de desarrollo personal y en establecer

relaciones de mayor calidad consigo mismas, con las otras personas, con su familia y en los diferentes ámbitos por donde circula. Potenciando una vida con mayor satisfacción y bienestar.

Mi formación inicial fue la diplomatura en Educación Social en la Universidad de Barcelona y en Ciencias Religiosas en el ISCREB. Llevo **más de 30 años trabajando en diferentes ámbitos sociales.**

Soy **profesora de Yoga** y durante algunos años tuve un Centro en Sant Joan Despí.

Las relaciones interpersonales son básicas en nuestra vida y para profundizar en ellas, me formé en **Comunicación No Violenta** (4 cursos anuales). Aprendizaje que nos permite ser más consciente de los sentimientos y necesidades, tanto los propios como los ajenos.

Posteriormente fue la psicología y la terapia lo que cautivo mi atención. Al conocer el modelo IFS, decidí dedicarme a ello. Este modelo nos da la posibilidad de poder mirar a todas nuestras "partes" como aspectos valiosos.

El poder **dar comprensión a las partes internas, relaja el sistema, permite sanar el dolor y hacer un proceso hacia una vida más plena y con más calidad de vida.**

Con esta mirada sistémica añadí a mi formación un **Master en Terapia Familiar** (UB) y actualmente soy **miembro de la FEATF** (Federación Española de Asociaciones en Terapia Familiar).

Es para mí un reto y a la vez un camino que voy nutriendo con la experiencia profesional, la supervisión y la formación continuada, tanto en IFS como en las tendencias y avances que van surgiendo; Teoría Polivagal, Círculos Restaurativos, IFIO Terapia de parejas... u otros aprendizajes que pueden complementar a la terapia.

Con un profundo deseo de que puedas aliviar parte de tu sufrimiento para poder celebrar tu propia vida y **aprender a creer en ti.**