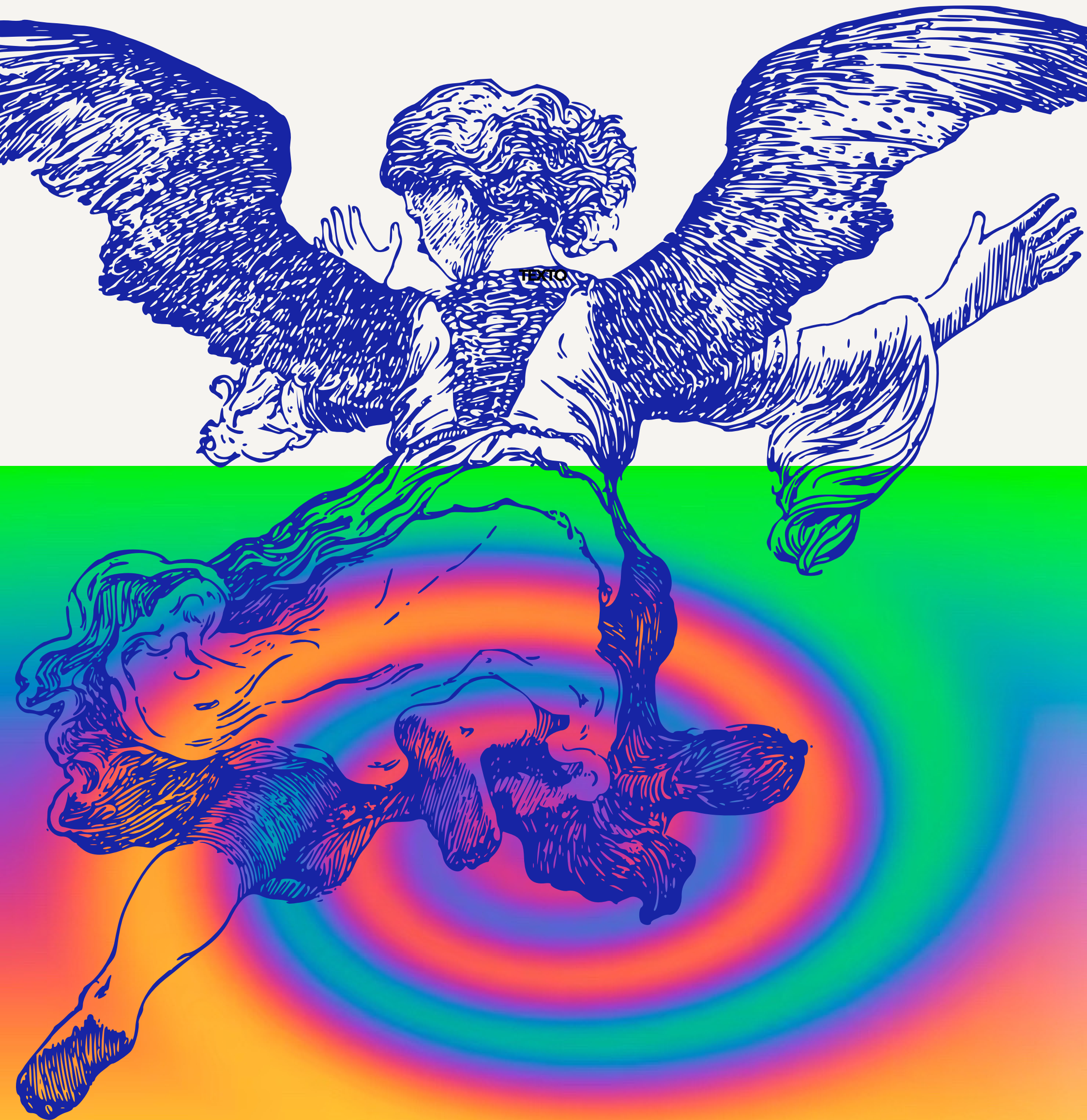


ARTETERAPIA

SABRINA BERMUDEZ



2026

¿Por qué este trabajo AHORA?

La arteterapia ofrece un espacio de indagación, integración y auténtica exploración. A través del diálogo, la expresión artística y distintas prácticas contemplativas, estas sesiones acompañan a la persona a relacionarse con su experiencia de forma más honesta y consciente.

Este trabajo integra desarrollo personal y desarrollo espiritual como parte de un mismo proceso de maduración y autoconocimiento.

Un aspecto central de este acompañamiento es el discernimiento entre el yo idea, moldeado por el pasado; el yo ideal, proyectado hacia el futuro; y el yo experiencia, que solo puede encontrarse plenamente en el presente.

Vivimos en una época donde las mismas imágenes, los mismos deseos y los mismos relatos circulan a enorme velocidad. Con frecuencia entregamos nuestra atención a formas de pensar, sentir y desear que se repiten una y otra vez, mientras que la imaginación, la intuición y la comprensión simbólica quedan relegadas a un segundo plano.

Salir de la repetición y de la homogeneización de la experiencia humana se vuelve entonces una tarea profundamente vital y necesaria.

El arte ofrece algo radicalmente simple y profundamente humano: una forma de participar en la vida en lugar de limitarnos a consumirla. Nos conduce hacia la liberación de nuestra capacidad creadora, una fuerza inherente a la vida misma que busca expresarse a través de nosotros.

El resultado es una mayor vitalidad, libertad interior, claridad de dirección, autenticidad y una forma más responsable y plena de habitar la propia vida en relación con el ecosistema del cual somos parte.

1. CÓMO TRABAJO

Acompaño procesos de autoconocimiento, integración y desarrollo humano a través del arte, la creación y la relación terapéutica.

Entiendo a cada persona desde su **completitud**: cuerpo, emociones, mente, vínculos, creatividad y dimensión espiritual. Mi intención no es ayudarte a convertirte en alguien diferente, sino acompañarte a reconocer con mayor claridad quién eres y desplegar en tu vida el potencial que ya eres.

El arte ocupa un lugar central en este proceso. No como una búsqueda estética ni técnica, sino como un espacio y lenguaje profundamente humano que permite expresar, explorar e integrar aquello que muchas veces no encuentra palabras.

En arteterapia, **el proceso de crear y la relación con lo creado** favorecen de manera natural el **reconocimiento de la propia autoridad interior**, permitiéndonos recuperar una referencia interna, **indispensable** en medio del ruido y las exigencias del contexto actual.

A través del dibujo, la pintura, el movimiento, la voz, la escritura, la meditación, el Yoga Nidra y la relación consciente con la naturaleza, creamos un espacio donde aquello que necesita ser visto, escuchado o transformado puede emerger.

La obra se convierte en un espejo, un interlocutor y una fuente de conocimiento que amplía nuestra capacidad de escucha y comprensión de nosotros mismos.

La experiencia me ha mostrado que **el verdadero trabajo sucede en el encuentro y el vínculo.**

La relación terapéutica constituye un espacio de confianza donde podemos explorar nuestra experiencia con honestidad, desarrollar nuevas formas de relacionarnos con nosotros mismos y con el mundo, y fortalecer nuestra capacidad de escucha interior.

La presencia de quien acompaña sostiene la capacidad de estar a solas con la propia interioridad, abriendo un espacio donde lo que emerge puede ser observado, expresado y acogido.

Por eso me gusta hablar de participantes más que de pacientes. Este no es un proceso que alguien hace por ti, sino un camino que construimos juntos. Tu participación activa, tu curiosidad y tu compromiso son parte fundamental del trabajo.

No existen fórmulas universales ni procesos idénticos. Cada recorrido es único. Cada sesión es, para mí, una oportunidad creativa en sí misma, donde conviven una mirada amplia del proceso en el tiempo y la capacidad de responder intuitivamente a la particularidad de lo que necesita cada momento presente.

2. CONOCERTE

¿Te resuena este camino?

Me encantaría conocerte y contarte más sobre mi trabajo.

Cada proceso es único y por eso dedico tiempo a conversar personalmente con cada persona antes de comenzar. Me interesa escuchar qué estás viviendo, qué te trae hasta aquí y sentir juntas si este acompañamiento puede ser valioso para ti.

Mi trabajo es **profundamente artesanal**. No creo en procesos estandarizados ni en respuestas iguales para todas las personas.

El camino requiere **compromiso en el tiempo con una dirección clara**. Vivimos en una cultura que privilegia la inmediatez, pero los procesos profundos de transformación, integración y maduración necesitan espacio para desarrollarse. No buscamos resultados rápidos, sino una relación más honesta, auténtica, consciente y libre con nuestra propia vida.

Podemos encontrarnos en una **primera conversación gratuita de 30 minutos** para conocernos, resolver dudas y explorar si este camino tiene sentido para ambas.

Puedes escribirme directamente por WhatsApp o llamarme:

+34 678314232

También puedes encontrarme en:

sabrina-bermudez.com

hola@sabrina-bermudez.com

3. MODALIDADES Y VALORES

Sesiones 1:1

Las sesiones individuales duran entre **75 y 90'** y tienen un valor de **80€** tanto online como presencial. Al comenzar se realiza una entrega de 10€ adicionales para el cuidado del material que está disponible e incluido para ustedes a lo largo del acompañamiento.

Frecuencia semanal o quincenal.

Si se hace un trabajo puntual, se recomienda un mínimo de 3 sesiones para trabajar un tema en profundidad, pero en estos casos lo evaluamos juntas :)

(A veces, si el proceso que llevamos a cabo ese día requiere de otras características como desplazamientos a otro lugar y más tiempo, el valor se respeta.)

Las cancelaciones se realizan 48h antes o se abona igualmente en el caso de no cancelar y no asistir.

Círculo Arteterapéutico

Sesiones grupales de **3 a 5 participantes** que emprenden conmigo un camino íntimo, comprometido, haciendo del arte y el acompañamiento mutuo un pilar precioso integrado a nuestras vidas. Lo que se siembra y cosecha es una familia, profundos vínculos y una expansión del trabajo terapéutico y de la auto-expresión junto a otras.

Recomiendo **un mínimo de 9 meses** de proceso juntas para permitir que el proceso despliegue todo su potencial. La duración se revisa y redefine conjuntamente según las necesidades y el momento vital de cada persona.

Valor mensual 140€

Si no puedes asistir a una sesión yo prepararé especialmente contenido y te acompañaré para ponerte al día con el trabajo realizado en el círculo.

****Si eres del círculo y necesitas trabajar en sesión individual algo particular tienes un valor especial de 60€ en ellas.**

4. GRACIAS

Gracias por llegar hasta acá. Considero de suma importancia que recuperemos nuestra capacidad de leer en calma, con atención, sin prisas ni sobreinformación.

El proceso arteterapéutico requiere un compromiso que sólo tú sabes si quieres asumirlo.

Solo puedo asegurarte que todo mi amor estará puesto en ello, con sumo respeto, con toda mi devoción al servicio y con la honestidad para cerrar un proceso o derivar el trabajo si no te puedo acompañar.

Te invito a continuar leyendo las próximas páginas y descubrir las palabras de quienes han realizado este trabajo conmigo.



SABRINA BERMUDEZ

VOCES DE LA COMUNIDAD



TESTIMONIOS

Kubra

“Trabajar con Sabrina fue un cambio de vida para mí en un momento en el que lo necesitaba mucho, ella conecta con tanto amor y apertura, cada vez que estoy en las sesiones siento que todo es posible y la vida se expande.

Ella conecta con todas las partes de ti al mismo tiempo, te ve y trae un amor y una aceptación infinitos para cada parte de ti.

Cuando empezamos las sesiones, yo estaba justo descubriendo mi lado espiritual, y tenía muchas dudas, trabajar con Sabrina no se trataba de quitar las dudas o de darle sentido a las cosas, se trataba simplemente de ir a un viaje dentro de ti en cada sesión que ni siquiera eras consciente de que estaban ahí, estoy muy agradecida por que ella sostuviera mi mano con este grupo de mujeres hermosas durante mi viaje hacia todos los caminos hermosos que vi dentro de mis junglas.

No podría haber hecho esto sola, y no me gustaría hacerlo sola. Siento que estoy mucho más en sintonía con mi cuerpo, mi espiritualidad y con la vida.

Cada vez que salgo de una sesión, siento como si alguna parte dentro de mí fue vista y sostenida de una manera muy hermosa. Siento la caricia del universo, la caricia de estas mujeres increíbles a mi alrededor.

El gran corazón de Sabri, su gran energía crea un túnel entre el círculo, entre nosotras y nosotras mismas y entre nosotras y el universo. Tengo mucha apreciación y amor por este círculo y por el proceso. Gracias Sabri, te quiero. ”

Saheli

“Comencé a trabajar con Sabrina en septiembre porque quería retomar la terapia, pero no estaba segura de querer hacer terapia hablada. Sentía que un enfoque más libre podría mover algo más profundo en mí, así que decidí confiar en el proceso con Sabri, y me sorprendió muchísimo todo el crecimiento que experimenté.

Su enfoque es poco convencional, y a veces, en el momento, no siempre veo el propósito o la intención del ejercicio, pero SIEMPRE llega a algún lugar de mi subconsciente y termina integrándose. Después salgo al mundo y me doy cuenta de que actúo de forma diferente a mis patrones habituales. Ahí es cuando comprendo el impacto y el valor de lo que hicimos en cada sesión.

Cada vez que vuelvo, regreso a casa con un cambio, con nuevos aprendizajes y más abierta a descubrirme a mí misma. Eso es lo que me hace seguir volviendo.

Recomiendo profundamente trabajar con ella si estás buscando algo que te ayude a mover la energía de tu cuerpo, pero no entiendes qué está almacenado ni por qué está ahí.”

TESTIMONIOS

Fanny

“Mi experiencia con Sabri se ha convertido, de verdad, en uno de mis momentos favoritos de la semana — a veces incluso del mes entero.

Cada vez que salgo de una sesión me siento más ligera, más feliz y profundamente sostenida. Me siento querida, acompañada y enraizada de una manera que permanece conmigo mucho después. Las sesiones suelen ser en grupos pequeños de cuatro o cinco personas, lo que crea una sensación increíble de cercanía, confianza y conexión genuina.

Con el tiempo, estas sesiones no solo han creado apoyo, sino también amistades reales. Hay muchísimo amor y seguridad en el espacio que Sabri crea.

Sabri es una persona increíblemente creativa, intuitiva, sensible y espiritual. Tiene una capacidad natural para leer a las personas y comprender lo que se necesita en cada momento. Cada sesión se siente única y adaptada a nuestro estado emocional y a lo que estamos viviendo. Nos guía suavemente hacia donde necesitamos ir, a menudo más profundo de lo que esperábamos, pero siempre de una manera segura.

A través de su enfoque basado en la psicología junguiana, hemos explorado preguntas profundas: ¿Quién soy? ¿Cómo reacciono? ¿Cuáles son mis sombras? ¿Qué arquetipos viven en mí? ¿Qué intenta comunicar mi subconsciente?

Este proceso me ha ayudado a entender no solo quién soy, sino la vida misma de una manera más profunda.

La arteterapia ha reactivado mi creatividad. Me ha recordado que la vida no es solo rendimiento y productividad, sino también juego, expresión y conexión con una misma. Escribir, pintar, moverse, bailar... es como dar espacio a partes de mí que estaban esperando ser expresadas.

Lo que más me gusta es que vamos profundo, pero de una forma alegre. Reímos, bailamos, escuchamos música increíble, gritamos — todo está permitido. La profundidad no se siente pesada, se siente viva.

A veces experimentamos lo que en broma llamamos un “orgasmo espiritual”: ese momento de claridad repentina en el que todo encaja y te sientes alineada con tu camino.

He sido testigo de transformaciones increíbles en el grupo. Personas que han comenzado nuevos proyectos, que han superado desafíos personales y que se apoyan entre sí con una autenticidad hermosa. Se crea un círculo muy fuerte que realmente te sostiene.

Me siento más inspirada, más enraizada y más clara sobre quién soy — incluyendo mis fortalezas y mis sombras. Y sé que estoy sostenida.

Recomendaría esta experiencia de todo corazón a cualquiera, tanto si quieres sanar, entenderte mejor, procesar algo difícil o simplemente probar algo nuevo. Estarás acompañada por un ser humano excepcional.

Estoy profundamente agradecida de haber encontrado este círculo. Experiencias así, que combinan alegría, espiritualidad, creatividad y conexión real, son raras. Y esta es verdaderamente especial.” 10

TESTIMONIOS

Emilia

"La sesión que tuve con Sabri fue de lo más movilizador que viví en mucho tiempo. Con la información que le había compartido preparó una experiencia a medida y cuidada al detalle.

En el diseño de la experiencia, integró la parte lúdica, la parte emocional y la imaginación para transformar mi perspectiva sobre aquello que quería trabajar. A través del cuerpo y los elementos que trajo a la sesión pude ver materializadas partes de mi que llevaban décadas enterradas.

Nunca pensé que una sola sesión pudiera ser tan transformadora. Sabri te cuida con dulzura, pero te guía y sostiene con su profesionalidad. La magia no terminó en la sesión, sino en los días siguientes que seguían moviéndose partes internas y cambiando la manera de ver y sentir eso que quería trabajar. Gracias Sabri por tanta generosidad y entrega incondicional."

Noor

"Empecé arteterapia con Sabrina sin saber realmente qué esperar, simplemente me sentí atraída a formar parte de cualquier mundo que ella crea porque todo lo que hace es tan intencional, profundamente humano y guiado con amor genuino.

Estoy muy agradecida de haber seguido ese instinto porque trabajar con ella ha sido realmente un cambio de vida. Me siento más libre, más conectada con mi interior, y mucho menos crítica, tanto conmigo misma como con los demás. Me encanta especialmente cómo combina el arte y la expresión en tantas formas — manualidades, música, danza, escritura, hablar.

Sabrina ha creado un espacio seguro de la manera más auténtica, lo cual se siente increíblemente raro. Estar ahí se siente como volver a casa. Ella se preocupa profundamente por cada persona y por su proceso individual, y ese cuidado tiene un efecto expansivo — ayuda a todos a su alrededor a ablandarse y a amarse más.

Sabrina es verdaderamente un regalo en mi vida. Si tienes curiosidad por conocerte más profundamente, conectar de una manera más honesta y auténtica, expresar tu verdad sin miedo al juicio — y ser sostenida en un espacio seguro y de apoyo mientras lo haces — esto es absolutamente para ti."

TESTIMONIOS

Daniela

“Mi proceso individual con Sabri ha sido un espacio muy especial para volver a mí. A través de la arteterapia he podido explorarme desde un lugar que no pasa tanto por la mente: hemos trabajado con arcilla, pintura, escritura, el cuerpo y el movimiento. No es aprender arte, es usar la expresión, la creación y el movimiento como un puente para encontrarte contigo. Es plasmar lo que hay de otro modo, menos mental, sin tener que explicarlo todo ni ponerle nombre. El proceso de crear termina siendo un bálsamo.

La arteterapia abre un espacio para expresar lo que cuesta nombrar, y para mí eso ha sido muy potente. Me ha ayudado a conocerme más, a ver patrones, necesidades y partes de mí con más claridad, desde un lugar más amable.

Es un proceso muy vivo, donde no hay que “hacerlo bien”, solo dejarse atravesar y confiar. Y ahí, Sabri sostiene de una forma muy especial, y es lo que más valoro, acompaña tu proceso con presencia amorosa, sin juicio, con una escucha profunda que te hace sentir acompañada de verdad. Te sientes en un lugar seguro donde puedes abrirte a tu ritmo, un espacio de apertura, vulnerabilidad y contención. De esos donde puedes simplemente ser y saber que no estás sola.”

Anna

“Me ha encantado compartir este espacio con Sabrina y dejarme envolver por su energía y por su enfoque tan particular. He participado tanto en el Círculo de Arteterapia como en sesiones individuales para profundizar en situaciones específicas.

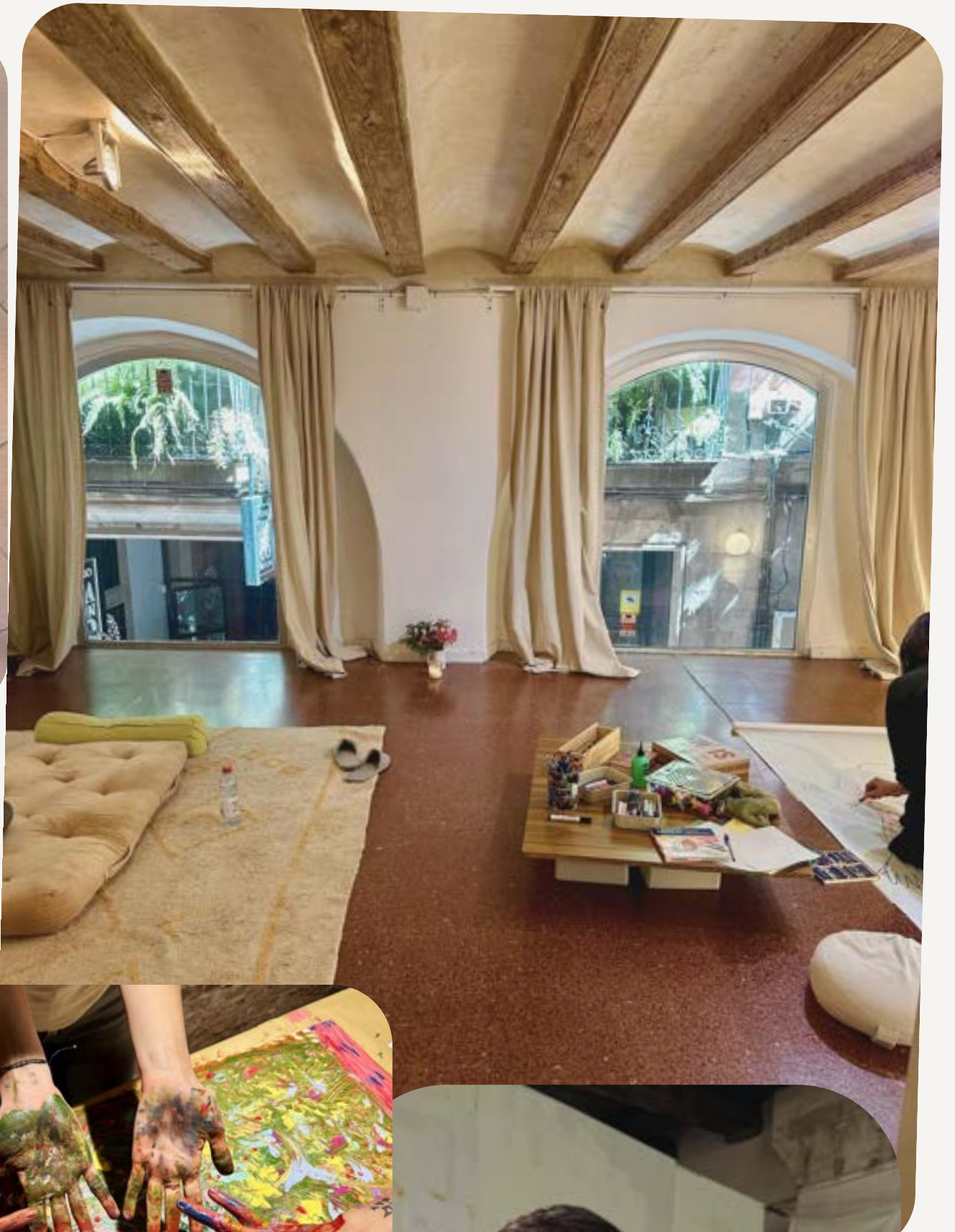
He trabajado con ella aspectos que normalmente exploraría con mi terapeuta, pero de una manera completamente diferente: intuitiva, corporal y vivencial. Al dar espacio a que las emociones se expresen a través de la acción, el movimiento y el arte, he podido elaborarlas de un modo totalmente nuevo.

Su presencia intuitiva es fundamental. Sabrina sabe cómo acogerte y acompañarte paso a paso en un recorrido cuyo destino no puede definirse de antemano, porque es único para cada persona y, sin duda, está lleno de luz.”

IMÁGENES DE SESIÓN



IMÁGENES DE SESIÓN



IMÁGENES DE SESIÓN

