Psicología práctica -

Propongo una psicología práctica donde la psicoterapia sirva para cambiar tu situación de malestar actual hacia una situación futura donde tengas más recursos y habilidades para solucionar los problemas.

Te escucharé y acompañaré para explorar y buscar soluciones al motivo de tu malestar psicológico o emocional.

Trabajo en equipo contigo y ambos:

- Construiremos tus objetivos de mejora.
- Trabajaremos en cooperación: Tú, como experto/a en ti mismo/a. Yo, desde mi conocimiento sobre las personas y las herramientas que provocan cambios positivos en la salud mental y emocional y para conseguir relaciones saludables.

Y todo de manera personalizada, como un "traje a medida": una persona, un proceso.

hecho (por ejemplo, un divorcio) exactamente igual.

Porque aunque compartamos características comunes, ninguna persona es igual a otra. Y ni dos personas viven el mismo

Counseling

Terapia individual Terapia de Pareja Terapia Individual

Entiendo la psicoterapia como un proceso a medida, un traje para cada persona según la problemática, sus habilidades e

como Trabajo Terapia OnLine

Blog

historia individual. En terapia individual buscaremos comprender lo que ocurre para afrontarlo de manera diferente y superarlo. No todas las

¿El objetivo? Aprender a resolver las dificultados por ti mismo y con el tiempo, sin apoyo terapéutico. Conocerte más, mejor y de manera diferente. Que tú mismo/a te sientas mejor contigo mismo, con quienes te rodean, aportar bienestar a tu vida y que seas capaz de luchar por lo que deseas. Y aprender cuándo merece la pena dirigir las energías hacia aquello que si se puede conseguir.

crisis tienen un origen claro, no encontraremos respuestas ni soluciones hasta empezar a formular las preguntas adecuadas.

Las problemáticas que atiendo son:

- Ataques de pánico, ansiedad.
- Depresión o sus síntomas (tristeza, falta de energía, desmotivación)
- Gestión del estrés
- Crisis vitales (falta de proyectos, carencia de objetivo, planes fallidos), divorcio, rupturas de pareja, depresión post-parto.

 - Inestabilidad emocional: ataques de ira, tristeza o llanto.
 - Adicciones (alcohol, drogas, etc)
 - Baja autoestima, no aceptarse a uno mismo.
 - Mobbing laboral
 - Procesos de duelo
 - Fobias

 - Problemas en las relaciones personales: relaciones tóxicas, dependencia emocional, ruptura de la relación de pareja, falta de habilidades sociales, entre otras.

Terapia de pareja -

El amor es un ingrediente imprescindible para que una relación de pareja perdure. Pero no es el único.

Una pareja empieza siempre con muchas ilusiones y con mucho amor. Al igual que con el tiempo las personas

individualmente cambiamos, nuestra pareja también lo hace.

También la relación cambia y surgen problemas como:

- Monotonía y aburrimiento.
- Crisis de desconfianza. Celos. Infidelidades.
- Desgaste de los objetivos y del proyecto común como pareja o fai
- Conflictos con la familia de la pareja. Falta de comunicación.
- Falta de deseo.
- Afrontar la discapacidad de un hijo.

La terapia de pareja pretende ser un instrumento para mejorar la relación. Darse a un/a misma/a una oportunidad, dársela al otro y también dársela a la relación.

Y un espacio para aprender cómo comunicarse, respetarse mutuamente, responsabilidades compartidas, escucha, negociación, paciencia, perdón, entre otras muchas cosas.

Las sesiones en pareja también sirven para decidir si realmente se quiere finalizar la relación. En ese caso, espacio de

acompañamiento, negociación y primeros pasos de sanación para ambos.

contacto

contacto

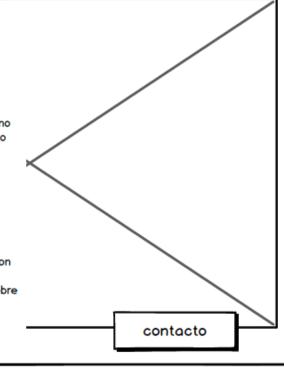
Asesoramiento psicológico – Counseling –

Ir a una consulta de psicología no tiene que implicar necesariamente TENER QUE seguir una terapia. Una consultoría personal puede ser útil para tomar decisiones puntuales pero trascendentes sobre la propia vida. La consultoría aporta una mirada neutral, externa, sin prejuicios. Formula nuevas preguntas y perspectivas ante determinadas situaciones vitales. Se trata de pensar "fuera de la caja" y obtener una nueva perspectiva.

El objetivo de estas sesiones es intervenir para que desarrolles estrategias saludables y adecuadas para problemas que no representan una patología, pero que sí provocan molestias y con los cuales el apoyo habitual (pareja, familiares, amigos) no es suficiente para dar con una resolución.

- · Crisis Personales como la separación de pareja, coger/dejar un trabajo, decidir tener un hijo o no tenerlo, entre otras.
- Malestar vital, desorientación.
- Asesoramiento a J\u00f3venes: sobre relaciones de pareja, dudas sobre la carrera profesional.
- Resolución de confictos que molestan y preocupan.
- Aprender habilidades sociales o laborales: Cómo manejarse en reuniones, cómo hablar en público, entre otras.

Ofrezco un espacio de reflexión donde pensar diferente para tomar decisiones. No te digo lo que vas a tener que hacer con tu vida. No te adivinaré tu futuro ni tomaré tus decisiones por ti. Pero si te ofrezco un espacio donde sin juicios, puedas expresarte y encontrar una mirada sincera y honesta sobre aquello que te preocupa y te ayude a tomar tus decisiones sobre algo que te preocupe y que puedas resolver en tu vida.





Ejerzo la psicología de manera práctica para ir a la raíz de lo que ocurre, sin dar vueltas innecesarias, ni buscando datos que no aporten nada, para conseguir cambios y hacer, entender y sentir de manera diferente y sana.

Para cada persona todo tiene un significado y un sentido desde su propia visión. Pero cuando la manera de afrontar los problemas no funciona bien, es hora de atreverse a probar cosas diferentes

Desde la primera visita propongo definir pequeños objetivos para resolverlos. Como dice uno de los principios de la Terapia Breve, "es más fácil conseguir cambios pequeños que un gran cambio". Y es que los "grandes cambios" conseguidos por uno mismo siempre se componen de una cadena de pequeños cambios

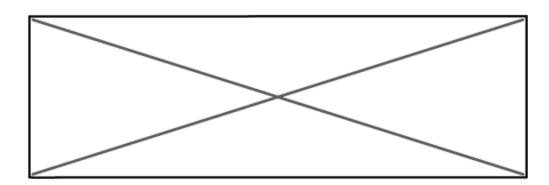
Soy psicóloga porque para mí la Psicología es, más que un ámbito de conocimiento del ser humano, una herramienta que nos sirve para conseguir los objetivos:

- · Mayor bienestar, plenitud y capacidad de adaptación a los cambios, a los retos y a las crisis.
- -Para aceptarnos, dar sentido a lo que nos ocurre, a aquello que nos tiene desconcertados. Con esta comprensión, practicaremos una estrategia de cambio y herramientas para gestionar la incertidumbre.

Éstos son mis principios teóricos y de trabajo práctico:

- · La Psicología cognitiva-constructivista (link abajo)
- Terapia familiar relacional-sistémica (link abajo)
- · La Terapia Breve y centrada en soluciones (link abajo)

La Psicología cognitiva-constructivista: cada persona tiene una manera de ver, percibir, entender y sentir el mundo. La hemos construido de manera única en base a nuestros aprendizajes y experiencias. Entender a cada persona desde la cercanía permite ayudar a pensar y sentir de manera diferente para conseguir resultados positivos.



Desde la visión constructivista del ser humano, la cual comparto, la persona es activa en sus acciones y pensamientos, se adapta a su entorno a la vez que lo modifica. Nuestros comportamientos y los fenómenos que nos afectan no se explican desde cadenas simples de causa-efecto, sino que surgen en gran medida porque vivimos y experimentamos múltiples hechos y circunstancias diferentes. Las personas son activas a la hora de acercarse a la realidad, intentar comprenderla y que aquello que ocurre tenga un sentido para uno mísmo. La persona y sus procesos psicológicos lo abarcan todo: el pasado, la familia y todas las relaciones, la personalidad, sus pensamientos, cómo vive las emociones, las ideas propias sobre cómo funciona el mundo... todo.

Terapia familiar relacional-sistémica: Tiene en cuenta el contexto y las relaciones que ha vivido y que mantiene la persona en ese momento, cómo influyen esas relaciones en quien consulta y cómo también esta persona influye en quienes le rodean. Es útil para entender quiénes somos y quienes queremos ser.

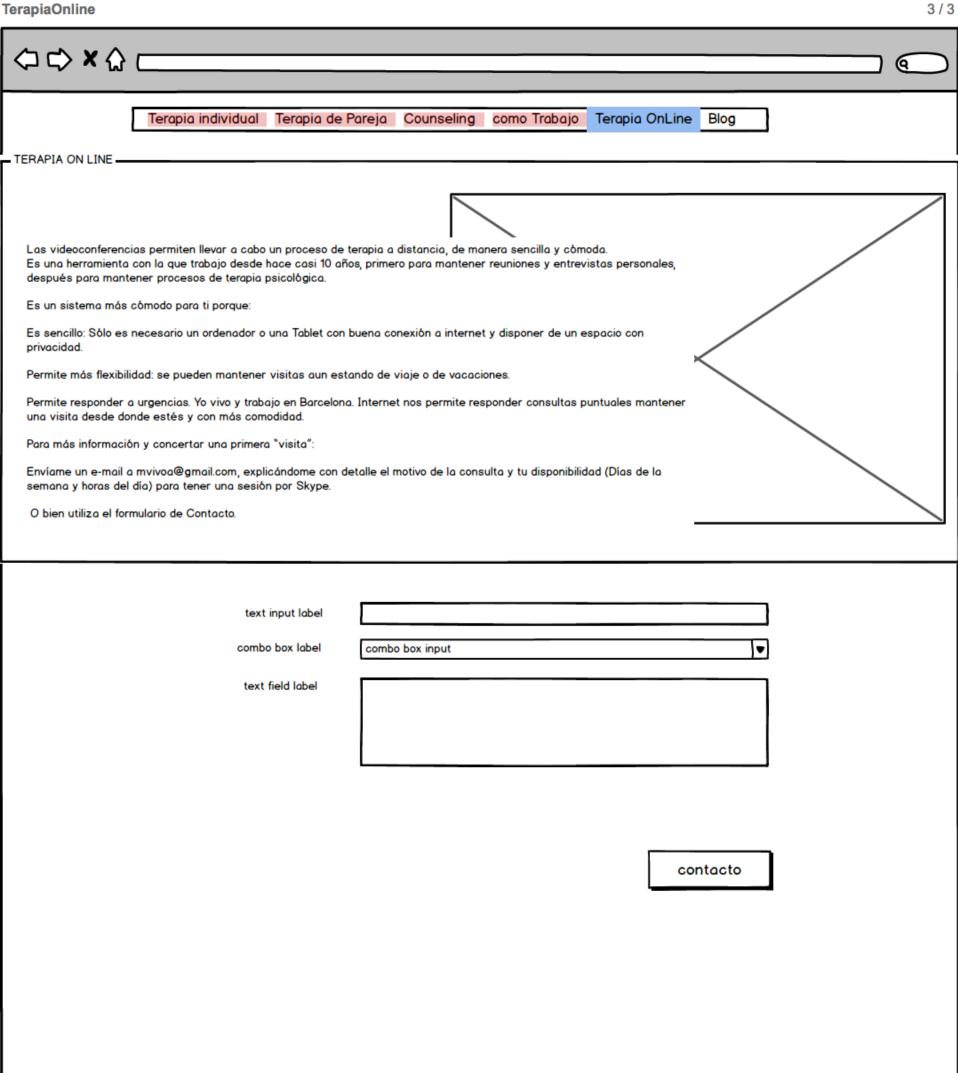
"El mundo es un gran teatro en el que cada uno tenemos un papel" (W. Shakespeare).

La Terapia Breve y centrada en soluciones: Consiste en encontrar nuevas soluciones a antiguos problemas bajo un enfoque activo y práctico, en el que la persona o pareja sea su propio motor de cambio, explotando su propio catálogo de habilidades (¡que las tenemos!) o descubriendo nuevos recursos. Consiste a encontrar nuevas soluciones a antiguos problemas. Cuando son problemas concretos, en muchas ocasiones pueden resolverse con un número limitado de sesiones (de 5 a 10).

"La locura no es estar loco. Es hacer una y otra vez lo mismo esperando resultados diferentes"

text input label		
combo box label	combo box input	•
text field label		
		contacto

TerapiaOnline



"