

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.  
Porque aunque compartamos características comunes, ninguna persona es igual a otra. Y ni dos personas viven el mismo hecho (por ejemplo, un divorcio) exactamente igual.

- Terapia individual
- Terapia de Pareja
- Counseling
- como Trabajo
- Terapia OnLine
- Blog

Terapia Individual

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

En terapia individual buscaremos comprender lo que ocurre para afrontarlo de manera diferente y superarlo. No todas las crisis tienen un origen claro, no encontraremos respuestas ni soluciones hasta empezar a formular las preguntas adecuadas.

¿El objetivo? Aprender a resolver las dificultades por ti mismo y con el tiempo, sin apoyo terapéutico. Conocerme 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.

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.

contacto

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 familia.
- 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

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 Jóvenes: sobre relaciones de pareja, dudas sobre la carrera profesional.
- Resolución de conflictos 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.

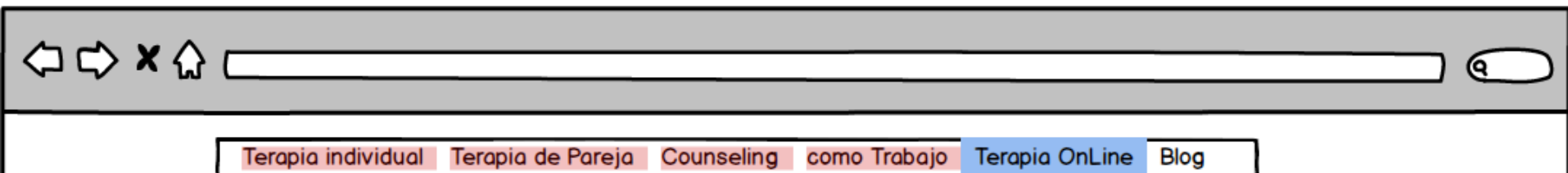
contacto



## CÓMO TRABAJA

11





## TERAPIA ON LINE

Las videoconferencias permiten llevar a cabo un proceso de terapia a distancia, de manera sencilla y cómoda. Es una herramienta con la que trabajo desde hace casi 10 años, primero para mantener reuniones y entrevistas personales, después para mantener procesos de terapia psicológica.

Es un sistema más cómodo para ti porque:

Es sencillo: Sólo es necesario un ordenador o una Tablet con buena conexión a internet y disponer de un espacio con privacidad.

Permite más flexibilidad: se pueden mantener visitas aun estando de viaje o de vacaciones.

Permite responder a urgencias. Yo vivo y trabajo en Barcelona. Internet nos permite responder consultas puntuales mantener una visita desde donde estés y con más comodidad.

Para más información y concertar una primera "visita":

Envíame un e-mail a mvivoo@gmail.com, explicándome con detalle el motivo de la consulta y tu disponibilidad (Días de la semana y horas del día) para tener una sesión por Skype.

O bien utiliza el formulario de Contacto.

text input label

combo box label

text field label