EN INDRA NOS DISTINGUIMOS POR NUESTROS VALORES.

Se trata de Valores que nos hacen vivir de un modo genuino y personal. Así las atenciones que desarrollamos en nuestro centro resultan cálidas, cercanas y de compromiso.

VALORES PROFESIONALES

-Profesionalidad en las intervenciones, avalada por un compromiso con la formación constante y el objetivo de conseguir la excelencia en la atención psicoterapéutica.

-El trabajo en equipo en el que la complementariedad, la comunicación y la confianza son las bases de un equipo terapéutico sólido y consolidado.

-Apertura disciplinar tanto en el ámbito de la Psicología como de la Psicoterapia. Poseemos formación en escuelas como el modelo Humanista y el Familiar-Sistémico, sin que nos guste encasillarnos. Nos debemos a las personas y con ellas formamos equipos para una mejor atención.

VALORES HUMANOS

-La calidez en el trato nos parece fundamental cuando el sufrimiento es el vehículo que nos acerca a las personas que buscan nuestra atención.

-Confianza: confiamos y creemos en las personas. Creemos en las potencialidades de las mismas y que, juntos, podemos encontrar los modos de crecer, cambiar y evolucionar transformando los sufrimientos en oportunidades para ello.

-Apoyo y aceptación incondicional: creer y apostar por las personas nos lleva a aceptarlas incondicionalmente. Creemos que el terapeuta puede ser “ese otro” que ayude a reconstruir aquellos aspectos tocados o truncados en las personas que atendemos, incluso a recomponer esos “girones” que a veces quedan tras “la batalla”.

-Diálogo y comunicación: la flexibilidad, la escucha activa y la “tertulia terapéutica” en torno a un café o un té compartidos.

COMPROMISOS

Consideramos que lo que nos distingue es la vocación.

Compromiso con las personas, con sus valores, creencias y diferencias culturales.

Compromiso con la Psicología y la Psicoterapia como ciencias al servicio del crecimiento del ser humano.

Compromiso con nuestra población de Collado Villalba, apostando por la mejora de su salud mental desde hace más de 20 años.

¿QUIÉNES SOMOS?

**Indrapsicología** es un centro de psicoterapia constituido por dos profesionales ( Belén) **Mª Belén de la Rocha Fernández**  y (Manuel o Manolo) **Manuel A. Ruiz Ruiz.**

Nuestra historia comienza antes del año 1998 año en que arranca Indra Psicología, cuando ambos profesionales coincidimos en un centro médico prestigioso en el que, a pesar de la oportunidad que se nos brindó, no experimentamos que podíamos desarrollar nuestras competencias y carácter profesional.

Así, decidimos embarcarnos en una historia con una serie de valores que han configurado desde entonces nuestro modo de trabajar y desempeñar nuestra labor.

Un trabajo basado en la creación de un entorno seguro y tranquilo para quienes solicitan nuestra intervención, algo así como la posibilidad de poder dejar en el perchero de la entrada aquellas “máscaras” que todos utilizamos para movernos en la vida y en aquellos entornos que nos resultan menos gratos e, incluso amenazadores, para volver a recogerlas (o no) a la salida. Dar la oportunidad a quien se sienta con nosotros de ser lo más él/ella mismo/a que pueda. Nos gusta que las personas se atrevan… a ser… hasta dónde ellas puedan llegar. Nosotros vamos a estar ahí para acompañar, orientar, guiar y confiar en ellas.

Nos gusta basarnos en las potencialidades de las personas y remarcarlas, no en buscar sus carencias. Cuando un problema se ve desde la oportunidad del crecimiento, de que es un mensaje de que “algo puede cambiar”, a veces “un solo eslabón distinto en medio de una cadena, la transforma a toda ella”.

Elegir el nombre no fue tarea fácil pero cuando encontramos Indra, supimos que ese era el que estábamos buscando. En la mitología hinduista se trata de un dios en el que confluyen los cuatro elementos, agua, tierra, aire y fuego. Así es como iniciamos nuestra andadura a través de Indra. Prevención y tratamiento Psicosocial Integral. Los cuatro elementos tienen el simbolismo, para nosotros, de que la persona, el ser humano, no puede ser separado en cuerpo o en mente, pero tampoco se puede ser ni crecer si no es en relación con los demás, la familia, los amigos, compañeros de trabajo, hijos,…

Estos son nuestros comienzos y son nuestra huella de identidad.

Encontrar otro (el compañero de profesión) con el que sientes y experimentas que te entiendes, sólo viene a enriquecer y aumentar tu experiencia mientras disfrutas de lo que haces. Sí, porque disfrutamos de nuestro trabajo, incluso en las sesiones en las que el sufrimiento acompañado, es lo único que se puede experimentar.

Nos sentimos unos privilegiados por poder desarrollar aquello para lo que nos formamos y nos seguimos formando.

Nos sentimos con la responsabilidad conocida y abrazada de atender personas, familias y grupos que ponen en nuestras manos sus anhelos, deseos y frustraciones; formando equipo con ellos.

Nos sentimos con la humildad de que en psicoterapia lo importante no es tan sólo la formación y la experiencia atesoradas, si no que el intercambio humano que se produce en cada sesión, nos hace crecer como personas y alimenta nuestra humanidad más básica, aspecto sin el que no podríamos trabajar en una labor que requiere una preparación personal importante e imprescindible.

Así es como CON VOSOTROS Y VOSOTRAS venimos caminando desde hace más de 20 años.

Recordamos aquellos momentos en los que, a pesar de las inundaciones de los despachos profesionales por los que hemos pasado (van tres!), el atenderos con el suelo de parquet levantado y la humedad subiendo por los tabiques, no os ha importado porque buscabais otro tipo de acogida, la cálida y humana de quien te acepta incondicionalmente.

Sabéis que aunque la calidez es marca de la casa, la firmeza, los límites y la elección de opciones posibles con las esperadas consecuencias; también se encuentran presentes en nuestro modo de atender.

Hemos pensado en finalizar esta parte de nuestra historia haciendo una breve presentación el uno del otro.

Quiero presentaros a Belén. En su caso cuesta mucho delimitar dónde comienza la persona y acaba la psicóloga dado que se encuentran absolutamente integradas.

De la persona remarcaría alguien con un marcado carácter que la lleva al inconformismo, a la aventura, al riesgo, a la necesidad de cambio y de crecimiento, personal y familiar. Con una capacidad crítica muy bien formada y construida, su profesionalidad en todo lo que hace es reconocida y constatada por las personas (menores y sus familias, fundamentalmente).

Como compañera siento que me complementa, que sabe sacar lo mejor de mí, que me aporta mucho en mi crecimiento personal y profesional. Es alguien abierta, sensata, comprometida e incisiva.

En el trato tiene una inteligencia emocional muy bien equilibrada, en la formación, que sabe llegar muy bien al auditorio; en la intervención terapéutica curtida en mil batallas y que siempre, siempre tiene algo que aprender y que devolver.

Ahora voy a presentaros a Manuel. Es díficil resumir en pocas líneas la concepción de un profesional con sus características…

Su formación es exquisita y extensa y sabe ser concienzudamente exigente con cada una de sus intervenciones terapéuticas. Difícil de conquistar en un primer momento, el trato le lleva a dejar aparecer su carácter tranquilo, sensato, divertido, constante y cercano.

Cuidadoso y exigente en la utilización de la palabra, sus intervenciones son agudas e igualmente incisivas, en cualquier caso, no gratuitas o innecesarias. Comunicador y empático, su discurso es inteligente y preciso.

De la persona remarco su incondicional esfuerzo por la integridad espiritual en su vida personal, familiar y laboral. “Tocado" por la fé, la extiende allá por donde pasa, confiando en la vida, en las personas, en las capacidades desde las incapacidades…, en poder construir nuestro camino…

Para mi Manuel es mi compañero y mi amigo, palabras difíciles de escribir con el sentido que contienen. En el gabinete que construimos juntos, es el suelo que necesito sentir bajo mis pies, mi apoyo, mi otra parte… y alguien con quién compartir y seguir aprendiendo. Nos complementamos en nuestro trabajo sin hacer apenas esfuerzo para ello. Miramos en la misma dirección y nos respetamos en nuestras diferencias. Entendemos lo mismo cuando empleamos la palabra fidelidad, un valor también compartido.

En fin, creemos que somos profesionales de la psicoterapia que podemos ayudar a encontrar soluciones a los problemas que nos hacen sentir dolor, agobio y angustia, que nos hacen vernos como bichos raros y sentirnos solos y descolocados. Entendemos que en la vida hay momentos, etapas y que las crisis (personales, profesionales, familiares…) forman parte de la misma.

CURRICULUM VITAE MANUEL.

\* Licenciado en Piscología con la especialidad de Clínica por la Universidad Complutense de Madrid en el año 1992.

\* Psicólogo colegiado por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid M-12.666.

\* Master por la Universidad Complutense de Madrid en Modificación de Conducta, Psicología de la Salud. Año 1994.

\* Master en centro privado en Terapia Familiar Sistémica. Año 2000.

\* Experiencia en atención terapéutica desde el año 1.992.

\* Psicólogo en el Turno de Adopción Internacional del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid (COP-M) desde el año 1.999 (Actual LIP-AI). Consejería de Políticas Sociales y Familia de la Comunidad de Madrid.

\* Terapeuta Familiar Sistémico desde el año 2.001 reconocido por la Asociación Madrileña de Terapia de Pareja y Familia y por la Federación de Asociaciones de Terapia de Terapia Familiar.

\* Colaborador Docente en ATENEA e ITAD, centros privados de formación y atención de Terapia Familiar Sistémica en Madrid desde el año 2.008.

\* Docente reconocido por la Asociación Madrileña de Terapia de Pareja y Familia y por la Federación de Asociaciones de Terapia de Terapia Familiar desde el año 2.015.

\* Postgrado Universitario en Gestión de Centros y Servicios para personas mayores y atención a la Dependencia. Facultad de Educación Social y Trabajo Social. Fundación Pere Tarrés. Universidad Ramón Llull. Barcelona. Año 2.010.

\* Psicólogo en atención residencial a personas con trastorno mental grave y duradero desde el año 2.006.

* Director Técnico de la Mini Residencia y de su Piso Supervisado asociado (Casa Familiar Trinidad Gil en Moralzarzal y Madrid), para personas con Trastorno Mental Grave y Duradero. Desde el año 2008. HH. FF de Cruz Blanca y Consejería de Políticas Sociales y Familia de la Comunidad de Madrid.
* Director del Centro de Psicología Indra y Responsable directo en intervenciones profesionales desde 1998.

\* Tutorizado por el programa de Mentoring “Minerva” del COP-M, años 2015 y 2016.

CURRICULUM VITAE M.BELÉN.

* Licenciada en Psicología en la Universidad Complutense de Madrid en las especialidades de Clínica y social en el año 1989.

\* Psicologa Colegiada por el Colegio Oficial de psicólogos de Madrid M-08589. Mención Honorífica.

* Psicóloga sanitaria.
* Terapeuta Guestáltica desde el año 2006, reconocida por la AETG (Asociación Española de Terapia Guestalt).
* Experta en psicoterapia Breve con niños y adolescentes, reconocida por el Colegio Oficial de Psicólogos y el Colegio Oficial de Madrid.
* Master Recursos Humanos. Escuela GAP de Madrid en el año 1990.
* Experta en Clínica e Intervención en trauma con E.M.D.R. reconocida por la FAP y MPE ( Federación de Asociaciones de Psicólogos y Médicos Psicoterapeutas de España) y el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.

\* Experiencia en atención terapéutica desde el año 1.989.

\* Psicóloga en el Turno de Adopción Internacional del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid (COP-M) desde el año 1.999 (Actual LIP-AI). Consejería de Políticas Sociales y Familia de la Comunidad de Madrid.

\* Colaborador Docente en ATENEA e ITAD, centros privados de formación y atención de Terapia Familiar Sistémica en Madrid desde el año 2.008.

\* Tutorizada por el programa de Mentoring “Minerva” del COP-M, años 2015 y 2016.

* Certificación del Programa de Coaching reconocido por ICF( International Coach Federation) como ACSTH.
* Directora del Centro de Psicología Indra y Responsable directa en intervenciones profesionales desde 1998.
* Experiencia en voluntariado con Cruz Roja Española y el Grupo Cruz Blanca en áreas de salud mental.

# TERAPIAS

Terapia infantil

Los menores presentan las mismas dificultades que los adultos, salvo que sus manifestaciones se hacen en función de los recursos y capacidades propias de su edad y de su momento evolutivo.

Nuestros pequeños se ven sometidos a distintas tensiones que les hacen sentir malestar que manifiestan con conductas de desorden, agresión, desobediencia, impulsividad….tanto en casa, como en el colegio o con sus iguales. Su desarrollo personal y académico puede verse afectado si no atendemos estas señales.

En ocasiones, la intervención pasa por pautas que os ayudan a los padres a resolver el problema sin la necesidad de que el niño acuda a sesiones individuales. En otras, es necesario iniciar un trabajo de evaluación y diseño de tratamiento más específico para la situación conflictiva del menor.

El trabajo con los padres, formando “equipo terapéutico”,es muy importante para poder ayudarle, junto con la coordinación con el colegio u otros profesionales si también fuera necesario.

Terapia de pareja

Las exigencias a las que nos vemos sometidos en un mundo donde estar formado, trabajar y ser competitivo, dejar el hogar la mayor parte del día al tiempo que se ha de llevar, los hijos y su educación (o los no tenidos), la familia de que procedemos y nuestras inseguridades, pueden producir que el amor, la ilusión, los proyectos compartidos e individuales y apoyados; se puedan venir al traste.

Os ofrecemos un espacio en el que poder volver a ser tú mismo/a junto a tu pareja. Sabemos que no resulta sencillo si la relación se ha deteriorado y se ve amenazada por la ruptura y las pérdidas. En nuestra experiencia, cambiar la perspectiva de abordaje, una comunicación que aclare las diferencias y conseguir mirar juntos en la misma dirección, genera el sentimiento y la certeza de que las segundas oportunidades pueden conseguir algo que parecía imposible en otros momentos.

Terapia de familia

En las familias, a veces los momentos de transición y los cambios de sus miembros no son sencillos. Las diferencias generacionales, las pérdidas y los fracasos pueden requerir una intervención que oriente en encontrar una dirección, aquella que nos vuelva a hacer sentir que vale la pena seguir apostando por aquellos con los que mi sentimiento de pertenencia me tiene que ayudar a ser más yo, no a sentirme fuera de lugar o extraño entre los míos.

Terapia de grupo infantil

Siempre que podemos y tenemos la posibilidad de formar un grupo de menores con edades y /o características similares, os planteamos la terapia grupal como forma de avanzar en el proceso. Somos lo que somos por la relación que mantenemos con los demás. Nos formamos y educamos en un entorno social que necesitamos para nuestro crecimiento emocional. Somos en relación con un otro.

Temas como habilidades sociales, enfrentamiento al estrés, solución de problemas, técnicas de relajación…son habituales en estas dinámicas.

Terapia asistida por animales

Los animales han formado parte de nuestro sistema de subsistencia alimentaria y defensiva desde tiempos remotos. Así también se han ido forjando un espacio de acompañamiento personal a través de la domesticación de ciertas especies.

La comunicación con ellos desde lo no verbal es obvia y disfrutada por todos aquellos que tenemos en casa animales de compañía.

En el ámbito terapéutico entendemos esta expresión como una técnica mas de apoyo y sostén a nuestros pacientes.

Nuestro co-terapeuta “TUSKO” nos tuvo que dejar hace tiempo y en la actualidad se esta preparando para ello una hermosa mestiza de galgo,” Laiya", que seguro será la continuidad de esta colaboración.

Arte-terapia

El ser humano se caracteriza entre otras cosas , por su capacidad de expresión artística como forma de comunicación.

Cuando no llegan las palabras precisas, cuando podemos expresarnos de otra forma….nuestra capacidad de comunicación se expande.

Coaching

Actualizando los recursos disponibles desde distintos modelos de intervención, ofrecemos esta disciplina de novedosa tendencia.

El acompañamiento en el descubrir los propios recursos personales para enfrentarnos a los retos laborales, personales, familiares…es la base de esta técnica. Entendemos que nuestra sólida formación psicológica avala y refuerza la consecución de los objetivos deseados.

Terapia Gestalt

Desde esta orientación terapéutica psicológica se reconoce el ser y sentir en relación con un otro, en una dinámica circular, supeditada al acompañamiento y re-experimentación personal, en el ámbito protegido del espacio de terapia. En el AQUI y el AHORA del momento presente.

En ocasiones, respondemos a patrones aprendidos durante nuestra infancia y los re-interpretamos independientemente de la realidad externa. Se denominan patrones conservadores. En el proceso terapéutico se procede a actualizar esos patrones y favorecer la manifestación de una de las herramientas básicas del ser humano que es la creatividad.

TERAPIA MODERADA POR EMDR.

Desde un modelo integrador, añadimos al proceso terapéutico esta potentísima técnica, actualmente reconocida como altamente eficaz en procesos de trauma.

Es la desensibilización y reprocesamiento de acontecimientos vividos en nuestra vida, de carácter altamente doloroso, a través del movimiento ocular (estimulación bilateral cerebral).

Organizaciones médicas, como la APA (American Psyquiatric Associaton) y la OMS (Organización Mundial de la Salud) avalan los resultados en trastornos por estrés postraumático y cuadros asociados.

Gestión de uno mismo en el ámbito laboral.

Tanto para jóvenes como para profesionales maduros, no es sencillo desempeñarse en un mundo tan competitivo. El mundo del trabajo se hace cada vez más exigente en el que debemos conocer bien nuestra profesión que se ha de ver enriquecida con conocimiento de otros ámbitos y, más que nunca, se valoran las competencias profesionales.

Te ofrecemos un apoyo y orientación para que te conozcas más y mejor en el ámbito competencial, para que mejores la seguridad en ti mismo para tu desempeño profesional y que, tanto si trabajas con personas a tu cargo, como sólo o para ti; sepas alcanzar un desempeño óptimo disfrutando cada jornada laboral de lo que haces.

Procesos adoptivos

Formamos parte de la lista profesional para la adopción internacional del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.

Desde el año 1999 hemos generado unos 190 informes destinados para la adopción internacional de menores susceptibles de ser adoptados.

En el ámbito terapéutico hemos visto pasar una generación de quienes fueron menores adoptados y, a algunos de ellos y a sus familias, les hemos atendido.

Tener una visión del proceso preadoptivo y postadoptivo, nos ayuda a entender las dificultades de mutua adaptación por las que pasan estas familias.

Formación

Colaboramos desde hace ya diez años como docentes en dos centros de formación de Terapia Familiar Sistémica. ATENEA e ITAD.

Colaborar en la formación integral de profesionales de la atención psicosocial (psicólogos, psiquiatras, trabajadores sociales y educadores sociales) nos hace sentir que aportamos un granito de arena entregando algo de lo que nuestra formación y experiencia profesional desde la intervención nos entregáis las personas que atendemos, vuestra humanidad. Nosotros la acogemos y la mostramos con términos técnicos, con herramientas diseñadas y validadas para el cambio y promovemos intervenciones profesionales desde la aceptación absoluta e incondicional de las personas y las familias.

# talleres

#Bienvenid@Todocambio.com

#Hombres y mujeres maduros.

#Arteterapia.

#Valores para vivir la vida.

#AntelaSoledad.

#Taller de transgresión.

#Preparación post-parto.

#familiafuncional.

#mentoringencompetenciasprofesionales.

#tallerdetransgresiónadolescente.

#adopcióninternacional.

PARA QUÉ HACER TERAPIA?

Lo primero que habría que explicar es en qué consiste la terapia y cuándo no es necesario hacer terapia.

Por psicoterapia recogemos aquellos tratamientos de índole psicológica que, a partir de manifestaciones psíquicas o físicas del sufrimiento humano, promueve el logro de cambios o modificaciones del comportamiento, la adaptación al entorno, la salud psíquica y física, la integración de la identidad psicológica y el bienestar bio-psico-social-\*espiritual de las personas y grupos tales como la pareja, la familia y otros (definición recogida de la FEAP).

La terapia o el proceso terapéutico consiste en un proyecto que incluye metas conocidas, compartidas por dos o más personas con un objetivo explícito y concreto que, de forma general, se podría enunciar como el crecimiento y la mejora a través de la experimentación de determinados cambios.

Este proyecto conocido y compartido, lo es, porque se consensua mutuamente entre las partes (terapeuta y persona/s atendida/s), generando entre sí un equipo de trabajo, terapéutico.

Así, se producen consultas en las que la psicoterapia tal y como se ha definido, no es necesaria. Por ejemplo, nos encontramos que a veces nos consultáis por dificultades relativas a la educación y maduración de vuestros hijos. En nuestro caso no somos partidarios de realizar una intervención psicoterapéutica cuando con unas orientaciones y pautas de actuación se puede atender una dificultad que no supone un problema instaurado en la dinámica familiar.

Otro ejemplo que podríamos señalar en la misma línea es aquella consulta resultante de un temor que se ha generado recientemente y que no resulta incapacitante a la hora de desarrollar una vida normalizada tal y como se conocía hasta ese momento.

\*El añadido *espiritual* es nuestro.

Para responder a la pegunta para qué hacer terapia comenzaremos recordando que el ser humano está llamando a crecer y seguir creciendo a lo largo de la vida. Crecemos en relación. Relación con los demás y con nosotros mismos. Somos los únicos seres de la creación que podemos pensar sobre cómo pensamos, qué sentimos y valorar nuestros comportamientos. Cuando “nos compartimos” con otros/as, cuando exponemos nuestros anhelos, temores, alegrías y sufrimientos, recuerdos y angustias,…; ese/a otro puede recoger y acoger lo que tenemos y somos, es como volcar las fichas de un puzzle que nos genera desconcierto e incluso bloqueos, para *buscar* *juntos* una construcción de la imagen de ese puzzle que cobre sentido y nos permita continuar un camino que hay que seguir transitando, con más recursos, con otras garantías y capacidad de aceptación de la realidad (aunque no nos guste o no podamos modificarla). Esto es lo que hacemos con las personas que conocemos, nos conocen y en quienes confiamos. Cuando no es suficiente y se ha probado, recomendamos pasar por un proceso psicoterapéutico.

Podemos poner algunos ejemplos. En el caso de las pérdidas, digamos, irreparables hablamos de acompañamiento en el proceso de duelo.

Cuando las familias adoptivas se encuentran en el tránsito de una crisis motivada por la dificultad de aceptar la identidad sujeta a unos orígenes inciertos.

O cuando la pareja se encuentra en momentos de transición de la propia familia, desde la transición a la adolescencia, a una vida adulta o al abandono del nido pasando a ser de nuevo dos, tras años funcionando la familia siendo tres o más miembros.

FILOSOFIA DEL ACOMPAÑAR

Se trata de estar presente para el dolor de otra persona, no de hacer que su dolor desaparezca.

Se trata de ir al desierto del alma con otro ser humano, no de creer que somos responsables de encontrar la salida.

Se trata de honrar el espíritu, no de enfocarse en el intelecto.

Se trata de escuchar el corazón, no de analizar la cabeza.

Es dar testimonio de las luchas de los otros, no de juzgar ni dirigir las luchas.

De caminar al lado, no de conducir o ser conducido.

De descubrir los dones del silencio sagrado, no significa llenar con palabras cada momento.

Se trata de quedarse quieto y en silencio, no de quererse mover frenéticamente hacia adelante.

De respetar el desorden y la confusión, no de imponer orden y lógica.

De aprender de otros, no de enseñarles.

De tener una actitud de curiosidad, no de expertos.