# Lic. Electra Huguet – Psicóloga Clínica

Mi nombre es Electra Huguet y soy Licenciada en Psicología, egresada de la Facultad de Psicología de la Universidad de la República.

Realizo psicoterapia en forma individual pero también tengo formación especializada para trabajar en terapia de pareja y terapia familiar desde un abordaje sistémico.

Realice posgrado en drogodependencias y tengo una basta experiencia laboral, en el Hospital Central de las FF.AA. en la policlínica de Consumo Problemático de Sustancias.

Soy encargada y docente del curso de Prevención del Suicidio de la E.S.FF.AA. y a su vez, estoy a cargo de la sala psiquiátrica del Hospital Militar, lo cual me ha permitido adquirir una gran experiencia en el abordaje de pacientes con diferentes trastornos psiquiátricos, con ideas suicidas y con intentos de autoeliminación.

Me especialice para realizar procesos de Orientación Vocacional Ocupacional, tanto con jóvenes como con adultos, en forma individual o grupal.

**En mi consultorio te ofrezco un espacio de:**

**- Terapia individual**

**- Terapia de pareja**

**- Terapia familiar**

**Psicoterapia - Terapia psicológica**

**- Niños**

**- Adolecentes**

**- Adultos**

***“Desde mi consulta te ofrezco tratamientos psicológicos adecuados a la demanda y necesidades de cada caso. Construyendo un espacio de escucha y orientación en el que trabajaremos juntos para conseguir tus objetivos.”***

**¿En qué consiste la psicoterapia?**

La psicoterapia es el tratamiento que tiene como objetivo el cambio de pensamientos, sentimientos y conductas del paciente buscando mejorar su estado emocional.

La persona que llega a terapia (cualquiera sea la naturaleza de sus síntomas psicológicos), se encuentra en un estado de desmoralización, generalmente caracterizado por baja autoestima, sentimientos de incompetencia, desvalimiento y desesperanza. Estos sentimientos y sensación de incompetencia subjetiva, deja a la persona sintiéndose incapaz de afrontar y resolver los conflictos, o demandas de su entorno, generándole malestar y frustración. Este malestar se manifiesta con frecuencia a través de ansiedad, depresión, estrés, conflictos con la pareja, o laborales, dificultades en las relaciones sexuales, o dan lugar a ciertos comportamientos que afectan la vida de las personas en diferentes áreas, como por ejemplo: las adicciones (al juego, alcohol y otras drogas), o los referidos a la alimentación (bulimia, anorexia nerviosa, etc). En algunos otros casos las personas llegan incluso a tener conductas autoagresivas y/o heteroagresivas, ideas de muerte, o de suicidio.

Las circunstancias y motivos que llevan a una persona a consultar y comenzar psicoterapia son muy diversas, pero lo principal es reconocer que muchas veces no podemos resolver los problemas solos y necesitamos de ayuda profesional. La consulta adecuada es el primer paso para el cambio, pues hay momentos en que necesitamos de un técnico que nos oriente y conduzca a nuevas oportunidades para aprender modos diferentes de pensar, sentir y actuar. En definitiva, con el tratamiento psicoterapéutico el malestar va desapareciendo y paulatinamente va dejando lugar a la tranquilidad, felicidad y dominio personal.

***Recuerde que la consulta oportuna es el primer paso hacia la salud emocional.***

Puedes conectarte conmigo para pedir información, sin ningún compromiso, sobre los servicios y terapias que realizo al Cel. 094.211.694, o por email [electra.huguet@gmail.com](mailto:electra.huguet@gmail.com).

No dudes en llamarme o escribirme, para agendar tu primera consulta. Aranceles accesibles.

***“La consulta a tiempo puede mejorar significativamente tu calidad de vida y la de tu familia.”***

***“En el tratamiento te brindo un espacio para encontrar respuestas y buscar soluciones a tu problemática, conociendo tus recursos personales y promoviendo cambios favorables.”***