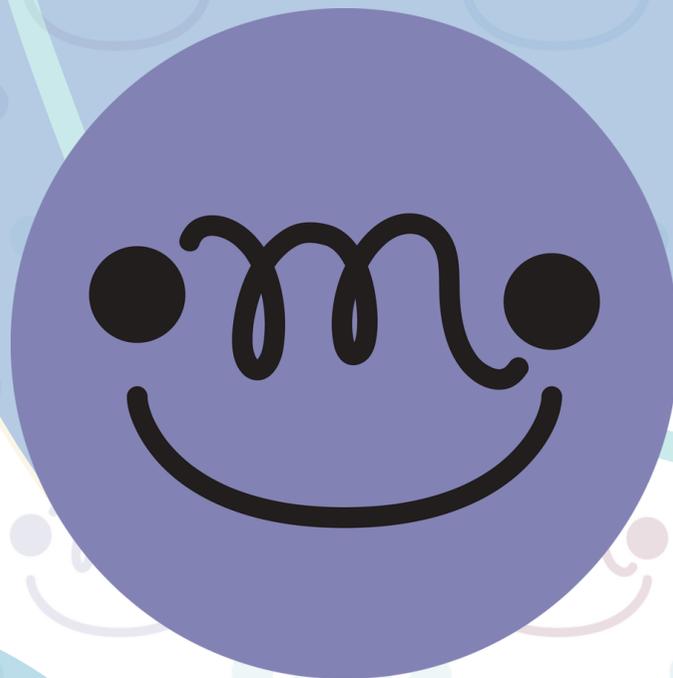


Sanamente



@somosde.mentes

The background features a repeating pattern of simple smiley faces in various colors (blue, purple, pink). Overlaid on this are large, soft-edged shapes in shades of blue, purple, and pink, along with thick, wavy lines in light blue and purple.

Sanamente

PRINCIPALES CORRIENTES Y ENFOQUES DE LA TERAPIA PSICOLÓGICA

@somosde.mentes

Sanamente

¿QUÉ ES LA TERAPIA PSICOLÓGICA?

La terapia es un espacio donde puedes aprender a manejar tus emociones, resolver problemas y sentirte mejor contigo mismo. Hay diferentes maneras de trabajar en ello. Nosotras combinamos lo mejor de varias corrientes para ofrecerte soluciones prácticas y efectivas.

@somosde.mentes

TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL (TCC)

Una terapia basada en entender cómo tus pensamientos y acciones afectan tus emociones.

¿Qué busca?

Ayudarte a cambiar pensamientos y comportamientos que te hacen sentir mal. (maladaptativos)

¿Cómo funciona?

- Identificas pensamientos negativos que te hacen sentir mal.
- Aprendes a cambiar esos pensamientos y a actuar de forma más saludable.

¿Para que sirve?

- Ansiedad, estrés
- Depresión
- Duelo
- Problemas de autoestima

Nosotros usamos este enfoque como la base de nuestra terapia porque es práctica y basada en evidencia científica.

TERAPIA HUMANISTA

Un enfoque centrado en ayudarte a conocerte mejor y alcanzar tu máximo potencial.

¿Qué busca?

Fomentar el autoconocimiento, la aceptación personal y el desarrollo humano.

¿Cómo funciona?

- El terapeuta crea un espacio seguro, sin juicios.
- Trabajas en identificar tus valores y decisiones que te acerquen a una vida plena.

¿Para que sirve?

- Mejorar la autoestima
- Encontrar sentido en la vida,
- Tomar decisiones importantes.

Integramos técnicas de este enfoque para ayudarte a conectar contigo mismo y sentirte más pleno.

TERAPIA SISTÉMICA

Una terapia que analiza cómo tus relaciones afectan tu bienestar.

¿Qué busca?

Mejorar la comunicación y resolver problemas en el contexto familiar, de pareja o social.

¿Cómo funciona?

- Exploras las dinámicas en tus relaciones.
- Trabajas en mejorar patrones de comunicación y resolver conflictos.

¿Para que sirve?

- Problemas familiares
- Problemas de pareja
- Problemas en equipos de trabajo.

Usamos herramientas de este enfoque para abordar conflictos interpersonales y fomentar relaciones saludables.

TERAPIA DIALÉCTICO-CONDUCTUAL (DBT)

Un enfoque especializado en manejar emociones intensas y comportamientos impulsivos.

¿Qué busca?

Ayudarte a encontrar equilibrio emocional y actuar con calma.

¿Cómo funciona?

- Aprendes habilidades como la atención plena (mindfulness) y la regulación emocional.
- Se trabaja en identificar y cambiar respuestas impulsivas o autodestructivas.

¿Para que sirve?

- Emociones intensas
- Autolesiones
- Problemas de control emocional.

Integramos estrategias de DBT para ayudarte a manejar emociones difíciles con confianza y calma.

TERAPIA ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT)

Un enfoque que promueve la aceptación de los pensamientos y emociones difíciles, mientras se trabaja en comprometerse con acciones que estén alineadas con los valores personales.

¿Qué busca?

Aceptar lo que no se puede cambiar y actuar conforme a lo que realmente importa.

¿Cómo funciona?

- Ayuda a identificar valores importantes y tomar acciones para alcanzarlos, sin dejar que el malestar emocional se interponga.

¿Para que sirve?

- Ansiedad
- Estrés
- Depresión
- Dolor crónico.

Integramos técnicas de ACT cuando es útil para ayudar a las personas a enfocarse en lo que realmente les importa, a pesar de sus emociones difíciles.

TERAPIA DINÁMICA BREVE

Una versión más corta del psicoanálisis que se centra en resolver problemas específicos.

¿Qué busca?

Identificar patrones emocionales y relacionales en un tiempo limitado.

¿Cómo funciona?

- Se analiza cómo tus emociones y relaciones actuales están conectadas con patrones pasados.
- Se busca un cambio emocional rápido.

¿Para que sirve?

- Conflictos emocionales recientes o relacionados con situaciones específicas.

No utilizamos este enfoque porque, aunque puede ser útil para algunas personas, no se basa en evidencia científica sólida. Preferimos métodos más prácticos y enfocados en el presente, como la Terapia Cognitivo-Conductual y Sistémica, que ofrecen soluciones concretas y efectivas para los problemas actuales.

TERAPIA PSICOANALÍTICA

Un enfoque que busca explorar cómo las experiencias de la infancia y los conflictos inconscientes influyen en tu vida actual.

¿Qué busca?

Identificar y analizar patrones emocionales ocultos que generan malestar o conflictos internos.

¿Cómo funciona?

- A través del análisis de recuerdos, sueños y asociaciones libres, el terapeuta busca revelar dinámicas inconscientes.
- El proceso suele ser largo y requiere un compromiso extenso.

¿Para que sirve?

- Procesar conflictos emocionales profundos o problemas relacionados con la identidad.

No utilizamos este enfoque porque carece de suficiente sustento científico. En su lugar, abordamos las experiencias del pasado con estrategias de Terapia Cognitivo-Conductual y Sistémica, que identifican patrones emocionales y su impacto en el presente de manera práctica y orientada al cambio.

¿QUÉ HACEMOS NOSOTROS?

En nuestra práctica, usamos un enfoque **Cognitivo-Conductual Integrativo**, que combina lo mejor de varias corrientes para ofrecerte soluciones prácticas y efectivas:

- **TCC como base:** Trabajamos con técnicas científicas para ayudarte a entender y cambiar pensamientos y comportamientos.
- **Herramientas Humanistas:** Validamos tus emociones y fomentamos tu autoconocimiento.
- **Estrategias Sistémicas:** Te apoyamos en mejorar tus relaciones y resolver conflictos.
- **Técnicas de DBT:** Te ayudamos a manejar emociones intensas y tomar mejores decisiones.

¿QUÉ HACEMOS NOSOTROS?

1. **Personalización:** Adaptamos cada terapia a tus necesidades.
2. **Eficacia científica:** Utilizamos técnicas respaldadas por estudios.
3. **Resultados prácticos:** Desde la primera sesión, tendrás herramientas para aplicar en tu vida diaria.
4. **Cuidado integral:** No solo trabajamos en tus pensamientos, también en tus emociones y relaciones.
5. **Diferentes líneas:** Integramos las demás líneas de nuestros servicios para que complementes tu psicoterapia
6. **Trabajo por fuera de la sesión:** Nos gusta trabajar con tareas terapéuticas y brindarte estrategias para tu día a día

Sanamente

Reserva aquí



@somosde.mentes