

¿CÓMO ES UNA PRIMERA SESIÓN?

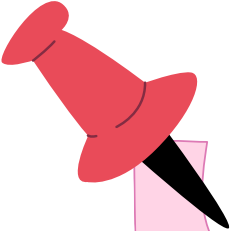
BIENVENIDO/A.

ESTE DOCUMENTO TIENE
COMO OBJETIVO
EXPLICARTE **CÓMO**
TRABAJO Y QUÉ PUEDES
ESPERAR DEL PROCESO
TERAPÉUTICO.



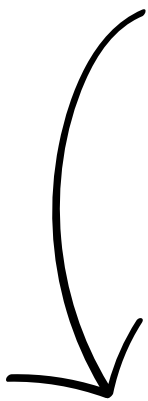
MI
FORMACIÓN
Y
EXPERIENCIA



- 
- TENGO UN POSGRADO EN PSICOLOGÍA CLÍNICA Y TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL (TCC).
 - CUENTO CON EXPERIENCIA TRABAJANDO CON NIÑOS, ADOLESCENTES Y ADULTOS.

MI ENFOQUE TERAPÉUTICO

TRABAJO DESDE EL MODELO COGNITIVO-CONDUCTUAL (TCC),



UN ENFOQUE BASADO EN EVIDENCIA
CIENTÍFICA QUE BUSCA COMPRENDER LA
RELACIÓN ENTRE PENSAMIENTOS,
EMOCIONES Y CONDUCTAS.

- ORIENTADA A OBJETIVOS CONCRETOS.
- HERRAMIENTAS PRÁCTICAS.

UN TRABAJO EN EQUIPO

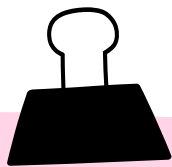


TU PARTICIPACIÓN ES ACTIVA



**ENTRE SESIONES SE PROPONDRÁN
EJERCICIOS O TAREAS PARA
APLICAR LO TRABAJADO EN
CONSULTA**

MI LEMA:



"LA PARTICIPACIÓN ACTIVA DEL
PACIENTE ES UNO DE LOS FACTORES
MÁS IMPORTANTES PARA LOGRAR
CAMBIOS SIGNIFICATIVOS Y
SOSTENIBLES."

ENTREVISTA DE ORIENTACION

PRIMERA ENTREVISTA GRATUITA (30 MINUTOS)

 UN ESPACIO PARA CONOCERNOS,
CONVERSAR SOBRE LO QUE TE ESTÁ PASANDO
Y RESPONDER TODAS TUS DUDAS.

 TAMBIÉN PODRÁS EVALUAR SI TE SENTÍS
CÓMODO/A CON MI FORMA DE TRABAJAR Y SI
ESTE ESPACIO ES PARA VOS.

 SI AMBOS LO CONSIDERAMOS ADECUADO,
COORDINAREMOS LA PRIMERA SESIÓN.

PRIMERAS SESIONES

**DURANTE LA PRIMERA SESIÓN
REALIZAREMOS UNA EVALUACIÓN INICIAL
PARA ;**

- CONOCER TU MOTIVO DE CONSULTA,
- TU HISTORIA PERSONAL .
- LAS ÁREAS QUE CONSIDERAS IMPORTANTES TRABAJAR.

PLAN DE TRABAJO

**A LOS 15 DÍAS DE INICIADO EL PROCESO,
ELABORO UN ESQUEMA DE TRABAJO
PERSONALIZADO QUE INCLUIRÁ:**

- LAS ÁREAS PRIORITARIAS DE INTERVENCIÓN.
- LOS OBJETIVOS TERAPÉUTICOS DEFINIDOS.
- LAS ESTRATEGIAS QUE UTILIZAREMOS PARA ALCANZARLOS

ESTRUCTURA DE LAS SESIONES

TRES PILARES DE MI FORMA DE TRABAJAR:

1. PSICOEDUCACIÓN

- **COMPRENDER QUÉ NOS ESTÁ PASANDO Y POR QUÉ REACCIONAMOS COMO LO HACEMOS**
- ES EL PRIMER PASO PARA GENERAR CAMBIOS. UTILIZO EXPLICACIONES CLARAS Y RECURSOS VISUALES PARA FACILITAR EL APRENDIZAJE.

VÍNCULO TERAPÉUTICO

PARA MI ESTE ES EL EJE MAS IMPORTANTE.

LA CONFIANZA ES LA BASE DEL PROCESO. MI OBJETIVO ES QUE PUEDAS SENTIRTE CÓMODO, ESCUCHADO Y SEGURO PARA TRABAJAR AQUELLO QUE HOY TE PREOCUPA.

RECORDA QUE ESTO ES UNA CONSTRUCCION MUTUA.

**“Ninguna técnica funciona si primero no
existe un espacio donde te sientas
seguro, escuchado y libre de ser vos
mismo”**

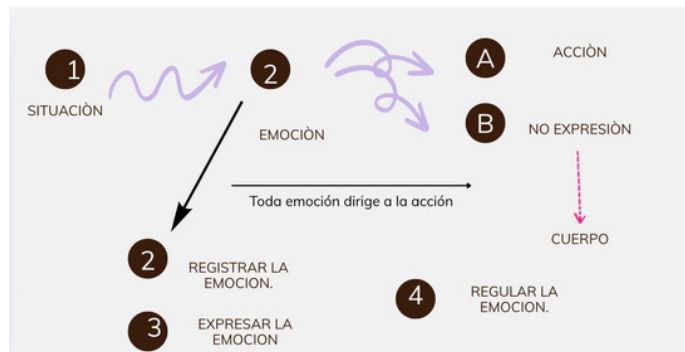


3. HERRAMIENTAS PARA LA VIDA COTIDIANA

LA TERAPIA NO TERMINA CUANDO FINALIZA LA SESIÓN.

- LO QUE **TRABAJAMOS JUNTOS SE PONE EN PRÁCTICA** DURANTE LA SEMANA PARA QUE LOS CAMBIOS PUEDAN TRASLADARSE A TU VIDA DIARIA.
- RECIBIRÁS RECURSOS ELABORADOS POR MÍ (EJERCICIOS, REGISTROS, GUÍAS Y MATERIALES PSICOEDUCATIVOS) ADAPTADOS A TUS OBJETIVOS Y NECESIDADES EN CADA ETAPA DEL PROCESO.

EJEMPLO DE LOS RECURSOS.



AUTO REGISTRO

Fecha.	Situación	Pensamiento.	Emoción	Conducta.
Día y hora.	¿Qué paso? Escribir solo los hechos.	¿Qué pensaste? Esa frase rápida que aparece en tu mente.	¿Qué sentiste? Y con qué intensidad del 1 al 10.	Lo que hiciste o evitaste como resultado de ese pensamiento y emoción.

TÉCNICA ACT INTEGRADA: BRÚJULA DE VALORES Y REGULACIÓN INTERNA

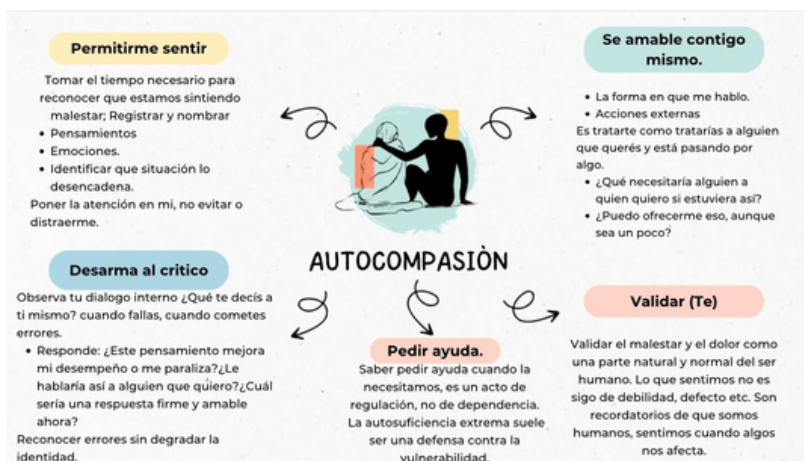
Valores vs Metas:

- Metas: objetivos alcanzables (ej: cambiar de trabajo)

- Valores: direcciones continuas (ej: crecimiento, autocuidado, respeto)

Área	Importancia (1-10)	Implicación (1-10)	Valores	Objetivos	Barreras

- Importancia: grado de valor que tiene el área en la vida.
- Implicación: cuánto tiempo y energía se dedica actualmente.
- Valores: verbos que representan cómo se quiere vivir (ej: cuidar, crecer, respetarse).
- Objetivos: formas concretas de acercarse al valor. Actividad: conductas específicas y realizables.
- Barreras: pensamientos, emociones o miedos que dificultan actuar.



HONORARIOS.

PRIMERA ENTREVISTA GRATUITA



PRIMERA SESIÓN DE ORIENTACIÓN (20 MINUTOS) – SIN COSTO

**ESTE PRIMER ENCUENTRO TIENE COMO
OBJETIVO CONOCER TU SITUACIÓN,
COMPRENDER EL MOTIVO DE CONSULTA
Y EVALUAR SI PUEDO AYUDARTE DESDE
MI ENFOQUE DE TRABAJO.**

SESIONES INDIVIDUALES



SESIÓN INDIVIDUAL: 40 € / 45 ARS

PACK MENSUAL



**PACK DE 4 SESIONES: 136 € / 136 ARS
AL CONTRATAR EL PACK MENSUAL OBTIENES
UN DESCUENTO SOBRE EL VALOR DE LAS
SESIONES**