

Terapia Psicológica Online

Un enfoque claro, profundo y respetuoso para personas que buscan comprensión y cambio real

PARA TI

¿Te sientes bloqueado pero sigues funcionando?

Este programa de terapia psicológica online está pensado para personas que, aun funcionando en su día a día, se sienten bloqueadas, desbordadas o desconectadas de sí mismas.

No es un espacio solo para desahogarse, ni una terapia indefinida sin rumbo. Es un proceso terapéutico estructurado, breve y profundo, orientado a generar comprensión, regulación y cambios reales en la vida cotidiana.

¿Qué tipo de terapia es este programa?

Se trata de una intervención psicológica integradora, basada en la evidencia científica y adaptada a cada persona.



Terapia Cognitivo-Conductual (TCC)

Para identificar y modificar patrones de pensamiento y conducta que mantienen el malestar.



Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)

Para aprender a relacionarte de otra manera con tus emociones, pensamientos y exigencias internas, sin luchar constantemente contra ti.



Regulación del sistema nervioso

Porque la ansiedad, el bloqueo o el cansancio emocional no solo están "en la cabeza", también se expresan en el cuerpo.

Este enfoque permite trabajar tanto el origen del malestar como las herramientas necesarias para manejarlo en el presente.



CamScanner
Made with GAMMA

Principios del programa terapéutico

01

Comprensión antes que juicio

El primer paso no es cambiarte, sino entender qué te ocurre y por qué. Muchas personas llegan pensando que "les pasa algo" o que "no son suficientes". En este proceso se construye una explicación clara y respetuosa de lo que estás viviendo.

03

Trabajo profundo, no solo alivio momentáneo

No se trata únicamente de sentirte mejor durante la sesión. Se trabaja para identificar y modificar patrones que se repiten: autoexigencia, bloqueo emocional, evitación, dificultad para poner límites, desconexión de lo que necesitas.

02

Regulación emocional y corporal

Cuando el sistema está saturado, pensar con claridad es muy difícil. El programa incluye herramientas para manejar la ansiedad, reducir la sensación de desborde y reconectar con el cuerpo y las señales internas.

04

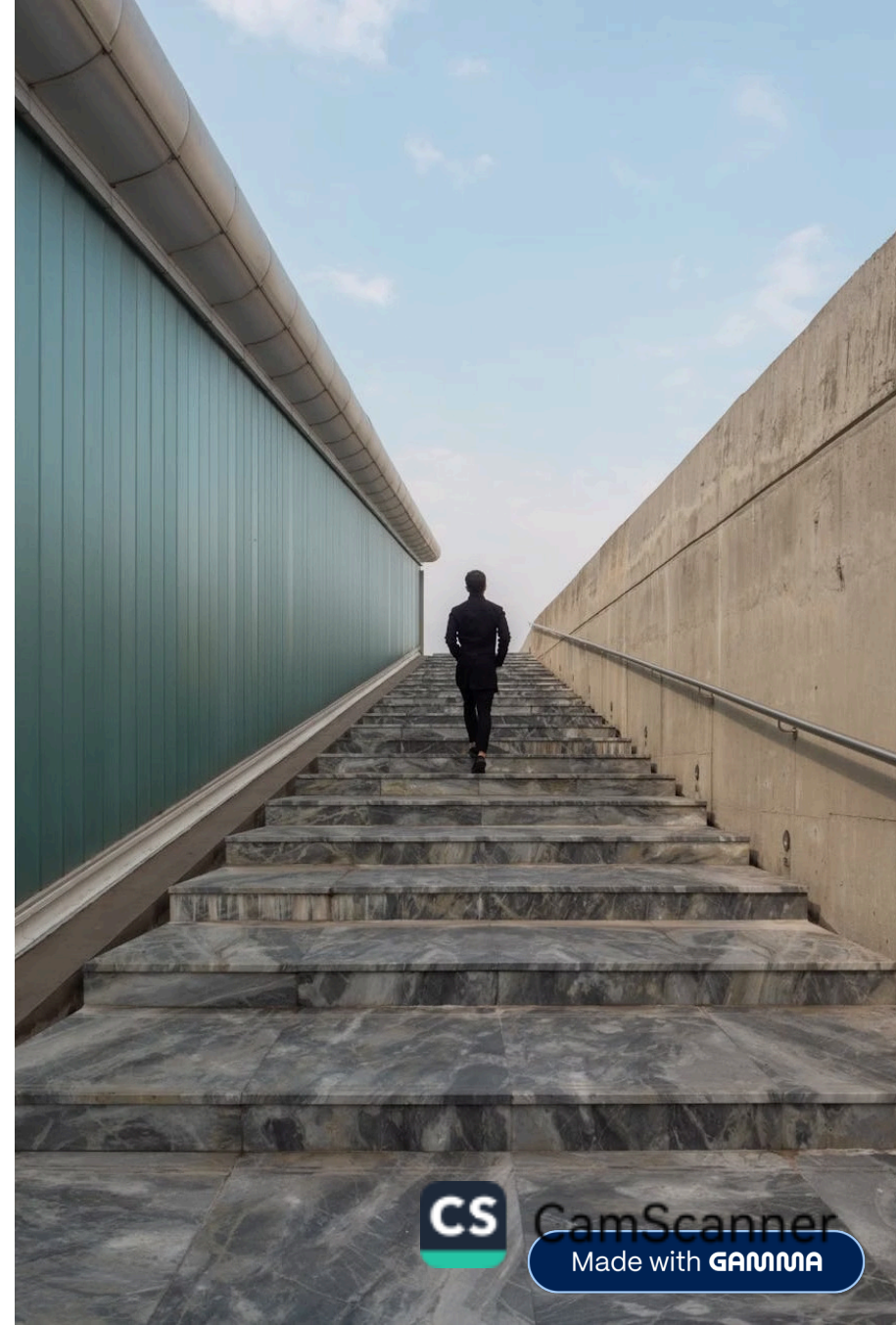
Proceso breve, pero con sentido

Este programa está diseñado en 5 sesiones individuales, con una estructura clara. Para muchas personas, un formato definido ayuda a implicarse más y a avanzar con mayor claridad.

 5 SESIONES

Estructura del programa

Un recorrido diseñado para generar cambios reales en tu vida cotidiana, sesión a sesión.



CamScanner
Made with GAMMA

Sesión 1 – Evaluación y comprensión del malestar

Objetivo: entender qué te está pasando y sentar las bases del proceso.

- Exploración de tu situación actual
- Identificación de los principales focos de bloqueo o ansiedad
- Comprensión de cómo se ha mantenido el problema
- Primeras pautas para aliviar el malestar

Sales con una visión clara de lo que te ocurre, no solo con desahogo.

Sesión 3 – Pensamientos, exigencia y bloqueo interno

Objetivo: dejar de luchar contigo.

- Identificación de pensamientos rígidos o exigentes
- Trabajo con el diálogo interno
- Aprender a relacionarte de otra forma con lo que sientes y piensas
- Reducción de la autocrítica constante

Se empieza a romper el círculo de "nunca es suficiente".

1

2

Sesión 2 – Regulación emocional y ansiedad

Objetivo: reducir la sensación de desborde.

- Trabajo sobre ansiedad, estrés y activación
- Técnicas prácticas de regulación emocional
- Atención al cuerpo y al descanso
- Identificación de señales de saturación

Empiezas a notar mayor estabilidad y control interno.

3



1

Sesión 4 – Dirección, valores y sentido personal

Objetivo: recuperar claridad.

- Explorar qué es importante para ti ahora
- Detectar desconexiones entre lo que haces y lo que necesitas
- Ajustar decisiones pequeñas pero significativas
- Reorientar tu día a día con más coherencia interna

No se trata de grandes cambios, sino de sentido y dirección.

2

Sesión 5 – Integración y continuidad

Objetivo: consolidar lo trabajado y mirar hacia adelante.

- Revisión del proceso
- Integración de herramientas aprendidas
- Prevención de recaídas
- Decidir, de forma conjunta, los siguientes pasos si fueran necesarios

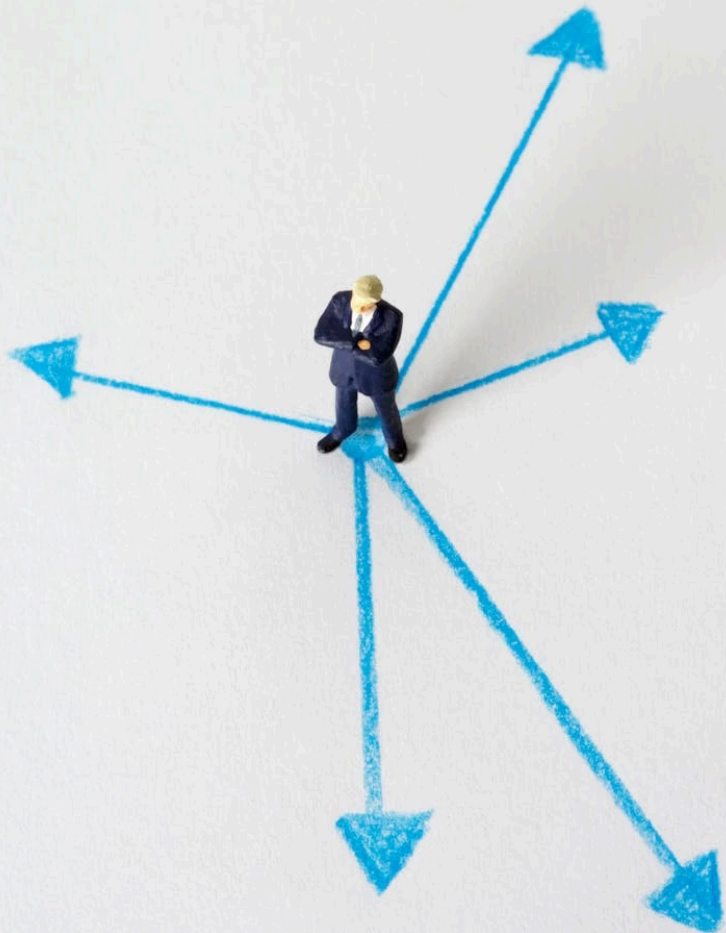
El objetivo es que no dependas de la terapia, sino que puedas sostener lo aprendido.

Trabajo entre sesiones



Entre sesiones se proponen pequeñas tareas prácticas, adaptadas a cada persona, para integrar lo trabajado, observar patrones y consolidar cambios reales.

- ❑ **Nada rígido, nada impuesto.** Las tareas se diseñan contigo y para ti, respetando tu ritmo y tu realidad.



¿Para quién está pensado este programa?

✓ Este programa es adecuado si:

- Te sientes bloqueado, desbordado o desconectado
- Hay ansiedad, cansancio emocional o sensación de "seguir funcionando"
- Buscas un proceso serio y con sentido
- Estás dispuesto a implicarte activamente

□ No es adecuado si:

- Solo buscas desahogarte sin trabajar en profundidad
- Esperas soluciones rápidas sin implicación personal

No es casualidad sentirte así

Cuando el sistema está saturado durante mucho tiempo, el cuerpo y la mente avisan.

Este programa no pretende cambiar quién eres, sino ayudarte a entenderte, regularte y recuperar equilibrio, con un proceso claro, respetuoso y adaptado a ti.

Siguiente paso

Si quieres valorar si este programa encaja contigo, puedes agendar una sesión gratuita de valoración sin compromiso.