

HOLA ENCANTADA DE TENERTE AQUÍ



En primer lugar, si has pensado o decidido recibir asistencia psicológica, ya estás dando un gran paso.

Agradécete tu coraje para querer afrontar un problema que seguro que llevas tiempo pensante cómo tratarlo.



PARA MÁS INFORMACIÓN CONTÁCTANOS



Correo:

macisgepsicologa@gmail.com

Teléfono:

604925351

Redes sociales:

[@macisge_psico](https://www.instagram.com/macisge_psico)

<https://macisgepsicologa.com/>



PSICOTERAPIA INDIVIDUAL PARA ADULTOS

*Un espacio para explorarte y
comprenderte a la vez que adquieres
herramientas para cuidarte y vivir
con mayor bienestar.*



METODOLOGÍA DE TRABAJO

Dependiendo del motivo de consulta, tus características individuales y contextuales te ofreceré un tipo u otro de terapia.

Te propongo una **primera sesión gratuita en línea de 45 minutos** para exponer tu malestar y ver si te puedo ayudar.

Mi visión es integradora y combina estos enfoques:

Terapia Cognitivo Conductual

Identificamos y modificamos pensamientos, conductas y patrones que generan malestar.

Terapia basada en Mindfulness

Fomenta la conciencia plena, la armonía y la regulación emocional.

Terapia Centrada en la Compasión

Trabajamos el autocuidado, reducimos la autocrítica y favorecemos la aceptación.

Terapia EMDR

Ayuda a procesar experiencias traumáticas y reducir el malestar emocional.

FASES DEL PROCESO TERAPÉUTICO

- **Primer contacto:** Te pones en contacto y comentamos el motivo de consulta.
- **Sesión de acogida:** Primera sesión gratuita para explicar con calma que quieres trabajar.
- **Evaluación:** 2-3 sesiones para conocer mejor tu historia y necesidades.
- **Devolución y plan de tratamiento:** Presentamos conclusiones y objetivos.
- **Tratamiento:** Trabajamos técnicas, ejercicios y prácticas adaptadas a ti.
- **Seguimiento y alta:** Consolidación de los aprendizajes y prevención de recaídas.

FUNCIONAMIENTO E INVERSIÓN

Sesiones de **50-60 min**, con frecuencia flexible según tus necesidades.

Presencial u online (Google Meet / Eholo).
Te recomiendo un espacio tranquilo y buena conexión.

- 55 € / sesión
- Bono 6 sesiones: 300 € (ahorro 9%)
- Primera sesión online gratuita (45 min)

Pago por transferencia bancaria o bizum.

**Precios vigentes hasta el 01/03/26. Sujetas a actualización.*

QUÈ PODEM TRACTAR?

- Ansiedad, estrés, estado de ánimo decaído, insatisfacción o malestar general.
- Autoexploración y autoconocimiento con una mirada amable.
- Reconectar con tus necesidades y valores personales.
- Gestión emocional y desarrollo de la inteligencia emocional.
- Revisar experiencias del pasado que limitan tu presente.
- Liberarte de patrones y creencias que ya no te resultan útiles.
- Encontrar **tratamientos para trastornos mentales** como la ansiedad, la depresión, los trastornos de personalidad, trastornos de conducta, trastornos psicosomáticos, el TOC y el trastorno de estrés postraumático.

