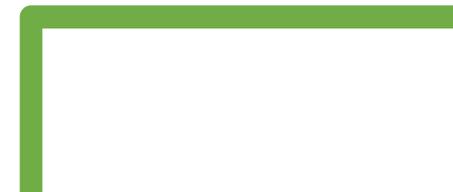




# Por qué elegir hacer psicoterapia:

¡Bienvenidos y bienvenidas! Soy Carmen, y estoy aquí para guiarte en un viaje hacia el bienestar emocional y mental. A través de mi experiencia y enfoque personalizado, te ofrezco las herramientas necesarias para enfrentar y superar tus desafíos.



# Mi experiencia y formación

Con más de 25 años de experiencia en el campo de la psicoterapia, me he especializado en relacionamiento, adaptación, cambios, duelo, autoestima, ansiedad, depresión, trauma, comunicación etc. Poseo licenciatura en psicología, formación en psicología coaching; en EMDR; PNL; Mindfulness y CNV y estoy comprometida con el aprendizaje continuo para ofrecerte el mejor apoyo posible.

[www.carmenpsicologa.es](http://www.carmenpsicologa.es) - 684 29 60 54





# Enfoque personalizado

Cada persona es única, y mi enfoque terapéutico también lo es. Trabajo contigo para diseñar un plan de tratamiento que se ajuste a tus necesidades específicas y objetivos personales. Utilizo una combinación de terapia junguiana, EMDR, coaching, PNL, mindfulness, etc. para asegurar que recibas el apoyo más efectivo.



# Beneficios de la Psicoterapia

- Reducción del Estrés y la Ansiedad:** Ayudo a identificar y gestionar las fuentes de estrés y ansiedad.
- Mejora del Bienestar Emocional:** Trabajo contigo para desarrollar habilidades emocionales saludables.
- Aumento de la Autoestima:** Te apoyo para que descubras y fortalezcas tu autoconfianza y autoaceptación.
- Fortalecimiento de las Relaciones:** Te ayudo a mejorar tus relaciones interpersonales y a comunicarte de manera más efectiva.
- Adaptación y Resiliencia:** Te proporciono herramientas para enfrentar los cambios y desafíos de la vida con mayor resiliencia.

# Beneficios de la Psicoterapia

- **Mayor Productividad Laboral:** Te ayudo a gestionar el estrés y la ansiedad, mejorando tu rendimiento y eficiencia en el trabajo.
- **Reducción del Absentismo:** La mejora del bienestar emocional reduce las ausencias laborales por problemas de salud mental.
- **Desarrollo de Habilidades de Liderazgo:** Trabajo contigo para fortalecer tus capacidades de liderazgo, comunicación y gestión de equipos.
- **Mejora de las Relaciones Profesionales:** Te enseño técnicas para mejorar la comunicación y las relaciones interpersonales en el entorno laboral.
- **Adaptabilidad y Resiliencia:** Te proporciono herramientas para enfrentar y adaptarte a los cambios del mercado y las demandas del entorno empresarial.
- **Aumento de la Creatividad:** La terapia puede desbloquear tu potencial creativo, facilitando la innovación y la resolución de problemas en tu trabajo.





## Relatos de éxito:

- "Gracias a EMDR, he podido superar mis traumas y sentirme más en paz conmigo mismo." - María
- "Mi ansiedad ha disminuido significativamente desde que comencé con EMDR." - Juan

# ¿Quieres saber más?

Si estás interesada/o en cómo puedo ayudarte,

[¡Contáctame hoy mismo!](#)

Visita mi página web:

[www.carmenpsicologa.es](http://www.carmenpsicologa.es)

Llámame o envíame un WhatsApp para agendar una consulta.

