

# ¿Para qué hacer terapia?



## ¡Estoy bien!

Esa es una gran pregunta, y una que muchas personas se plantean.

Incluso cuando nos sentimos bien, la terapia puede ofrecer varios beneficios valiosos.

A veces, la terapia puede verse como una forma de optimización personal, ayudándote a ser la mejor versión de ti mismo, incluso cuando ya estás en un buen lugar.

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

Psicóloga Experta en Coaching®

Terapeuta EMDR®

Praticciner PNL®

## Autoconocimiento

La terapia no solo es para momentos de crisis; también es una herramienta poderosa para profundizar en el conocimiento de uno mismo, nuestras motivaciones y patrones de comportamiento.

La terapia ayuda a descubrir aspectos de nosotros mismos que no conocemos, como patrones de comportamiento y pensamientos inconscientes.



### Terapias indicadas:



- **EMDR:** Procesa recuerdos perturbadores que pueden influir en el presente sin que seamos plenamente conscientes de ellos, facilitando una mayor comprensión de uno mismo.
- **Terapia Junguiana:** Explora el inconsciente a través de símbolos y arquetipos, ayudando a descubrir partes ocultas del yo.

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

Psicóloga Experta en Coaching®

Terapeuta EMDR®

Praticciner PNL®

## Prevención

Al igual que una revisión médica regular, la terapia puede actuar como una medida preventiva. Hablar con un terapeuta puede ayudarte a identificar y manejar problemas antes de que se conviertan en algo más grande.



Como una revisión médica, la terapia puede prevenir problemas mayores al identificar y manejar problemas emergentes.

### Terapias indicadas:

- **Mindfulness:** Fomenta la autoconciencia y la presencia, ayudando a gestionar el estrés y evitando que se acumule.
- **PNL (Programación Neurolingüística):** Proporciona herramientas para reprogramar patrones mentales y emocionales, previniendo

respuestas automáticas negativas.

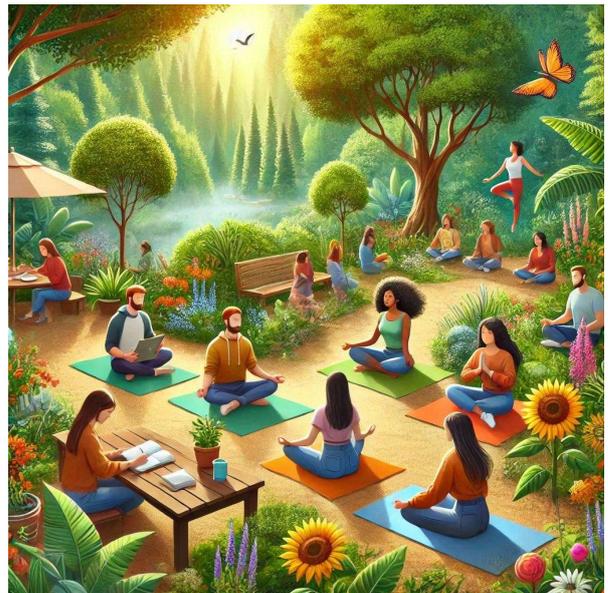
## Crecimiento Personal

La terapia puede ser un espacio seguro para explorar y desarrollar habilidades emocionales, mejorar la comunicación y fortalecer las relaciones interpersonales.

Espacio para desarrollar habilidades emocionales, mejorar la comunicación y fortalecer relaciones.

### Terapias indicadas:

- **Coaching:** Se enfoca en el desarrollo de habilidades y el logro de objetivos personales y profesionales, potenciando el crecimiento personal.
- **CNV (Comunicación No Violenta):** Mejora la empatía y la comunicación efectiva, fortaleciendo las relaciones personales y profesionales.



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

Psicóloga Experta en Coaching®

Terapeuta EMDR®

Praticciner PNL®

# Manejo del Estrés

Incluso cuando nos sentimos bien, todos enfrentamos estrés. La terapia puede proporcionar estrategias efectivas para manejar el estrés y mantener el bienestar emocional.

Estrategias para gestionar el estrés y mantener el bienestar emocional.



## Terapias indicadas:

- **Mindfulness:** Enseña técnicas para vivir el presente y reducir la ansiedad, promoviendo un estado de calma y equilibrio.
- **EMDR (Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares):** Ayuda a desensibilizar y reprocesar eventos estresantes o traumáticos que contribuyen al estrés.

# Mejora Continua

La vida es un proceso continuo de aprendizaje y crecimiento. La terapia puede ser una herramienta para continuar mejorando y alcanzando nuevos niveles de satisfacción y realización personal.

Herramienta para continuar mejorando y alcanzando nuevos niveles de satisfacción y realización personal.

## Terapias indicadas:

- **Coaching:** Facilita el establecimiento y logro de metas continuas, impulsando el crecimiento personal y profesional.
- **Terapia Junguiana:** Promueve la integración de los diferentes aspectos del yo, buscando una mayor armonía y realización personal.

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

Psicóloga Experta en Coaching®

Terapeuta EMDR®

Praticciner PNL®

# Optimización del Rendimiento

La terapia no es solo para resolver problemas; también es para mejorar áreas de la vida en las que ya se tiene un buen rendimiento. Al igual que los atletas de élite tienen entrenadores, una persona puede beneficiarse de un terapeuta para optimizar su rendimiento mental y emocional.



## Terapias indicadas:

- **Coaching:** Utilizo técnicas de coaching para optimizar el rendimiento mental y emocional, ayudando a mis clientes a alcanzar su máximo potencial.
- **PNL:** Ayudo a reprogramar patrones mentales para mejorar el rendimiento en diversas áreas de la vida.

## Perspectiva Externa

Incluso las mentes más brillantes pueden beneficiarse de una perspectiva externa. Un terapeuta ofrece una visión objetiva y una comprensión profunda que puede proporcionar nuevas formas de abordar situaciones y problemas, que tal vez uno no vea por sí mismo.

## Terapias indicadas:

- **Terapia Junguiana:** Proporciono una perspectiva profunda y simbólica que puede revelar nuevos aspectos de los problemas y situaciones.
- **CNV:** Facilito una comunicación efectiva que permite explorar diferentes perspectivas y soluciones.

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

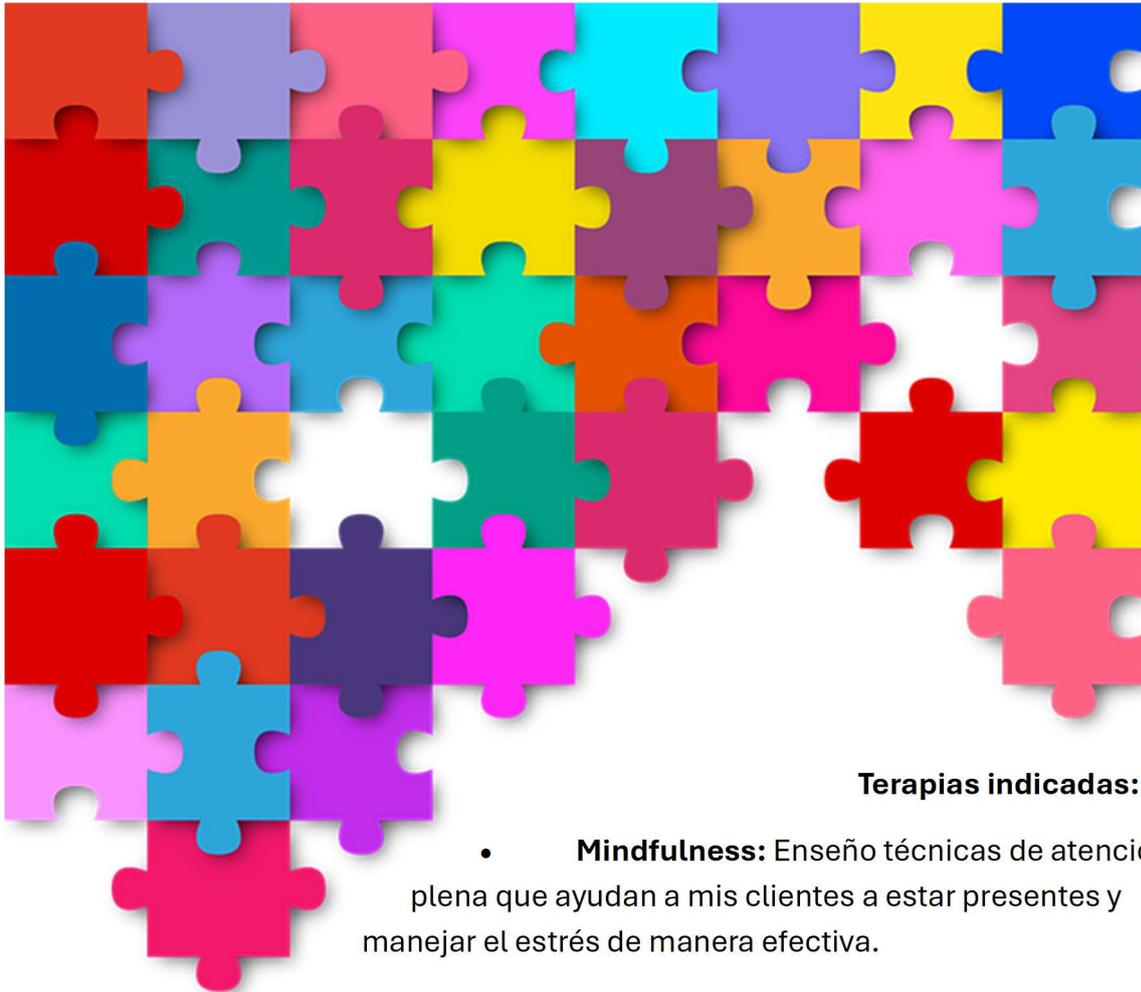
Psicóloga Experta en Coaching®

Terapeuta EMDR®

Praticciner PNL®

# Desarrollo de Habilidades de Afrontamiento

Las habilidades de afrontamiento que uno tiene pueden ser efectivas, pero siempre hay espacio para aprender nuevas estrategias que pueden ser aún más eficaces. La terapia puede equipar a la persona con un conjunto más amplio de herramientas para gestionar el estrés, la ansiedad y otros desafíos.



## Terapias indicadas:

- **Mindfulness:** Enseño técnicas de atención plena que ayudan a mis clientes a estar presentes y manejar el estrés de manera efectiva.
- **PNL (Programación Neurolingüística):** Utilizo PNL para reprogramar patrones de pensamiento negativos y enseñar nuevas estrategias de afrontamiento más efectivas.

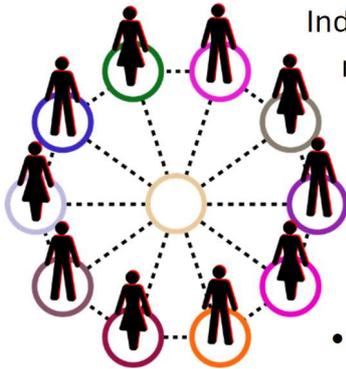
[www.carmenpsicologa.es](http://www.carmenpsicologa.es)

Psicóloga Experta en Coaching®

Terapeuta EMDR®

Praticciner PNL®

## Manejo de relaciones



Independientemente de lo inteligente que uno sea, las relaciones interpersonales pueden ser complicadas. La terapia puede mejorar la comunicación y ayudar a navegar y fortalecer las relaciones con los demás, lo que lleva a interacciones más saludables y satisfactorias.

### Terapias indicadas:

- **CNV (Comunicación No Violenta):** Mejoro la empatía y la comunicación efectiva de mis clientes, ayudándoles a construir y mantener relaciones más saludables.
- **Coaching:** Utilizo técnicas de coaching para ayudar a mis clientes a identificar y resolver conflictos en sus relaciones, mejorando la colaboración y la comprensión mutua.

## Exploración de Nuevos Aspectos del Yo

La autocomprensión es un proceso continuo. La terapia puede ayudar a una persona a explorar y descubrir nuevos aspectos de sí misma, lo que puede ser una experiencia enriquecedora y reveladora.

### Terapias indicadas:

- **Terapia Junguiana:** Exploro el inconsciente a través de símbolos y arquetipos, ayudando a mis clientes a descubrir y comprender partes ocultas de su yo.
- **EMDR:** Ayudo a los clientes a procesar experiencias y recuerdos que pueden revelar nuevos aspectos de su identidad y motivaciones.



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

Psicóloga Experta en Coaching®

Terapeuta EMDR®

Praticciner PNL®

# Bienestar Integral

La salud mental y emocional es tan importante como la física. Incluso cuando uno se siente bien, la terapia puede promover un bienestar integral y prevenir problemas futuros. Es una inversión en la salud a largo plazo.



## Terapias indicadas:

- **Mindfulness:** Enseño prácticas de atención plena que promueven un bienestar continuo y previenen el estrés acumulado.
- **EMDR:** Ayudo a mantener un equilibrio emocional al desensibilizar y reprocesar experiencias pasadas que podrían afectar el bienestar futuro.

# Desarrollo de la Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional es crucial para el éxito personal y profesional. La terapia ayuda a mejorar la autoconciencia, la autogestión, la empatía y las habilidades sociales, áreas clave para un rendimiento óptimo en todas las facetas de la vida.

## Terapias indicadas:

- **Mindfulness:** Enseño técnicas de atención plena que aumentan la autoconciencia y la gestión emocional.
- **PNL (Programación Neurolingüística):** Utilizo PNL para reprogramar patrones emocionales y desarrollar habilidades de empatía y comunicación efectiva.
- **CNV (Comunicación No Violenta):** Ayudo a mis clientes a mejorar la empatía y la comunicación, fortaleciendo sus relaciones interpersonales.
- **Coaching:** Facilito el desarrollo de habilidades emocionales y sociales, mejorando la interacción y colaboración en entornos personales y profesionales.

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

Psicóloga Experta en Coaching®

Terapeuta EMDR®

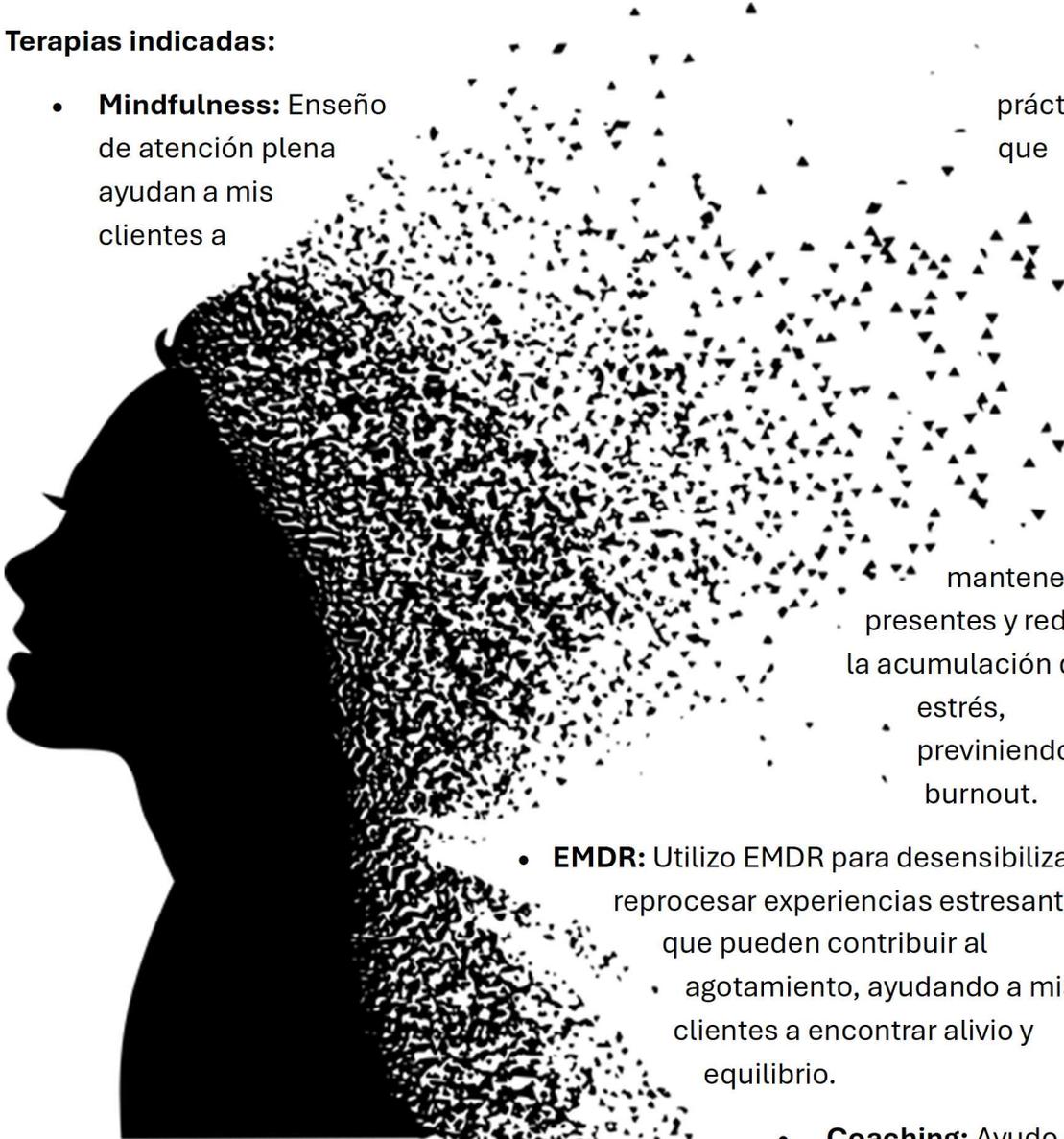
Praticciner PNL®

# Prevención del Burnout

Para una persona que constantemente se esfuerza por ser independiente y autosuficiente, la terapia puede ayudar a prevenir el agotamiento emocional y físico. Proporciona un espacio seguro para descansar, recargar energías y proporciona estrategias para prevenir el agotamiento emocional y físico, manteniendo un equilibrio saludable entre vida personal y profesional.

## Terapias indicadas:

- **Mindfulness:** Enseño prácticas de atención plena que ayudan a mis clientes a mantenerse presentes y reducir la acumulación de estrés, previniendo el burnout.
- **EMDR:** Utilizo EMDR para desensibilizar y reprocesar experiencias estresantes que pueden contribuir al agotamiento, ayudando a mis clientes a encontrar alivio y equilibrio.
- **Coaching:** Ayudo a los clientes a establecer límites saludables y a gestionar su tiempo y energía de manera efectiva, previniendo el agotamiento.
- **Terapia Junguiana:** Promuevo la integración de los diferentes aspectos del yo, ayudando a mis clientes a encontrar un sentido de propósito y significado que puede prevenir el burnout.



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

Psicóloga Experta en Coaching®

Terapeuta EMDR®

Praticciner PNL®

Otros beneficios de la terapia, incluso si ya te sientes bien.

## Resumen

En definitiva, la terapia es una herramienta valiosa no solo en momentos de crisis, sino como una forma continua de crecimiento personal y bienestar integral. Incluso cuando nos sentimos bien, la terapia puede proporcionar numerosos beneficios, desde el autoconocimiento y la prevención de problemas futuros, hasta la mejora continua y la optimización del rendimiento personal y profesional.

La terapia no es solo una vía para resolver problemas; es una inversión en nosotros mismos, en nuestro bienestar emocional, mental y relacional. Nos ofrece un espacio seguro para explorar, aprender y crecer, y nos equipa con las herramientas necesarias para afrontar los desafíos de la vida con resiliencia y sabiduría.

Al final del día, la terapia nos ayuda a convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos, promoviendo una vida más plena, equilibrada y satisfactoria. Así que, ¿por qué esperar a que surjan problemas para buscar ayuda? La mejor inversión que podemos hacer es en nuestra salud mental y emocional, y la terapia es una de las maneras más efectivas de hacerlo.

¡Gracias por estar aquí y considerar estos beneficios!

**D<sup>a</sup> Carmen Pereira Mañez**  
Psicóloga colegiada M-32111



**¡Reserva tu sesión!**

*Carmen Pereira Mañez*

*Tu psicóloga.*



Psicología orientada al logro  
Para quien quiere ir a más

"Lo que somos nunca cambia,  
así que nosotras somos lo que no dejamos de cambiar"  
Star Trek

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

Psicóloga Experta en Coaching®

Terapeuta EMDR®

Praticciner PNL®