

No solo se acude a un especialista porque se tenga un problema psicológico recogido por los manuales clínicos; tipo: depresión, ansiedad,... Es suficiente con tener un problema que no le deja disfrutar, o tener la sensación de que actualmente no está viviendo la vida de modo satisfactorio. Cuanto antes acuda a un especialista más corta y fácil será la intervención, y puede prevenir problemas mayores.

Trabajo desde una orientación cognitivo- conductual (avalada científicamente), y las terapias de tercera generación; la intervención va a estar siempre centrada en los problemas actuales. Se valorará qué está manteniendo estos problemas y se buscarán las soluciones, dándole más importancia a disminuir o eliminar aquello por lo que sufrimos que a averiguar cuáles han sido las causas.

La intervención se realiza principalmente con la persona que presenta el problema, pero los familiares próximos en la mayoría de las ocasiones deben de involucrarse en el proceso para conseguir unos mejores resultados.

*¿Qué problemáticas son atendidas?*

- Problemas de pareja

- Depresión

- Obsesiones

- Ansiedad

- Miedo a volar

- Problemas de Sueño

- Problemas con la alimentación

- Adicción al tabaco

- Celos

- Autoestima