CARMEN PSICOACH · PSICOLOGÍA INTEGRADORA

¿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 beneficios valiosos: una forma de optimización personal para llegar a ser la mejor versión de ti mismo/a.

Carmen Pereira Mañez
Psicóloga Experta en Coaching · Terapeuta EMDR

01

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.

TERAPIAS INDICADAS

- **EMDR:** procesa recuerdos perturbadores que influyen en el presente sin que seamos plenamente conscientes de ellos.
- **Terapia Junguiana:** explora el inconsciente a través de símbolos y arquetipos, descubriendo partes ocultas del yo.

Prevención

Al igual que una revisión médica regular, la terapia actúa como medida preventiva: identificar y manejar problemas antes de que se conviertan en algo más grande.

TERAPIAS INDICADAS

- **Mindfulness:** fomenta la autoconciencia y la presencia, gestionando el estrés antes de que se acumule.
- **PNL:** herramientas para reprogramar patrones mentales y prevenir respuestas automáticas negativas.

02

Crecimiento Personal

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

TERAPIAS INDICADAS

- **Coaching:** se enfoca en el desarrollo de habilidades y el logro de objetivos personales y profesionales.
- **CNV:** mejora la empatía y la comunicación efectiva, fortaleciendo las relaciones.

Mejora Continua

La vida es un proceso continuo de aprendizaje. La terapia puede ser una herramienta para seguir mejorando y alcanzar nuevos niveles de satisfacción personal.

TERAPIAS INDICADAS

- **Coaching:** facilita el establecimiento y logro de metas continuas, impulsando el crecimiento.
- **Terapia Junguiana:** promueve la integración de los distintos aspectos del yo, buscando mayor armonía.

Manejo del Estrés

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

TERAPIAS INDICADAS

- **Mindfulness:** técnicas para vivir el presente y reducir la ansiedad, promoviendo calma y equilibrio.
- **EMDR:** desensibiliza y reprocesa eventos estresantes o traumáticos que contribuyen al estrés.

Desarrollo de Habilidades de Afrontamiento

Siempre hay espacio para aprender nuevas estrategias aún más eficaces. La terapia equipa con un conjunto más amplio de herramientas para gestionar el estrés y la ansiedad.

TERAPIAS INDICADAS

- **Mindfulness:** técnicas de atención plena para estar presente y manejar el estrés eficazmente.
- **PNL:** reprograma patrones de pensamiento negativos y enseña nuevas estrategias de afrontamiento.

0 4

Optimización del Rendimiento

La terapia no es solo para resolver problemas; también sirve para mejorar áreas donde ya se tiene buen rendimiento. Como los atletas de élite, uno puede beneficiarse de un "entrenador" mental.

TERAPIAS INDICADAS

- **Coaching:** técnicas para optimizar el rendimiento mental y emocional, alcanzando tu máximo potencial.
- **PNL:** reprograma patrones mentales para mejorar el rendimiento en distintas áreas de la vida.

Perspectiva Externa

Incluso las mentes más brillantes se benefician de una mirada externa. Un terapeuta ofrece una visión objetiva que revela formas nuevas de abordar situaciones.

TERAPIAS INDICADAS

- **Terapia Junguiana:** una perspectiva profunda y simbólica que revela nuevos aspectos de los problemas.
- **CNV:** facilita una comunicación efectiva que permite explorar distintas perspectivas y soluciones.

05

Manejo de Relaciones

Independientemente de lo inteligente que uno sea, las relaciones interpersonales pueden ser complicadas. La terapia mejora la comunicación y ayuda a fortalecer los vínculos con los demás.

TERAPIAS INDICADAS

- **CNV:** mejora la empatía y la comunicación efectiva, ayudando a construir relaciones más saludables.
- **Coaching:** ayuda a identificar y resolver conflictos, mejorando la colaboración y la comprensión mutua.

Nuevos Aspectos del Yo

La autocomprensión es un proceso continuo. La terapia ayuda a explorar y descubrir nuevos aspectos de uno mismo, una experiencia enriquecedora y reveladora.

TERAPIAS INDICADAS

- **Terapia Junguiana:** explora el inconsciente a través de símbolos y arquetipos, descubriendo partes ocultas del yo.
- **EMDR:** procesa experiencias y recuerdos que revelan nuevos aspectos de tu identidad.

Bienestar Integral

La salud mental y emocional es tan importante como la física. Incluso sintiéndote bien, la terapia promueve un bienestar integral y previene problemas futuros: una inversión a largo plazo.

TERAPIAS INDICADAS

- **Mindfulness:** prácticas de atención plena que promueven un bienestar continuo.
- **EMDR:** mantiene el equilibrio emocional al reprocesar experiencias pasadas.

Inteligencia Emocional

Crucial para el éxito personal y profesional. La terapia mejora la autoconciencia, la autogestión, la empatía y las habilidades sociales.

TERAPIAS INDICADAS

- **Mindfulness & PNL:** aumentan la autoconciencia y reprograman patrones emocionales.
- **CNV & Coaching:** mejoran la empatía y las habilidades sociales en lo personal y profesional.

07

Prevención del Burnout

Para quien constantemente se esfuerza por ser independiente y autosuficiente, la terapia ayuda a prevenir el agotamiento emocional y físico: un espacio seguro para descansar, recargar energías y mantener el equilibrio entre vida personal y profesional.

Mindfulness

Prácticas de atención plena que mantienen presentes y reducen la acumulación de estrés.

EMDR

Desensibiliza y reprocesa experiencias estresantes que contribuyen al agotamiento.

Coaching

Establece límites saludables y gestiona el tiempo y la energía de forma efectiva.

Terapia Junguiana

Integra los aspectos del yo, ayudando a hallar propósito y significado.

EN DEFINITIVA

La terapia es una inversión en ti

"Incluso cuando nos sentimos bien, la terapia proporciona numerosos beneficios: desde el autoconocimiento hasta la optimización del rendimiento personal y profesional. Nos ayuda a convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos."

¡Reserva tu sesión! — calendar.app.google/6ka8Xo2zLcSchwxw7

Carmen Pereira Mañez

TU PSICÓLOGA

© 2026 Carmen Pereira — Psicóloga (Carmen PsiCoach)