

¿Cómo podemos ofrecerte ayuda en Piénsatelo Psicología?

Bienvenido/a a nuestro proyecto de Salud Mental Piénsatelo Psicología. Somos un equipo de profesionales de la psicología especializados en diferentes temáticas relacionadas con la sexología, las adicciones, el trauma, la personalidad y otras áreas. Te comentamos algunas cuestiones que pueden ser de interés para valorar antes de iniciarte en terapia con nuestro equipo:

- 1) Lo primero de todo siéntete libre para contactarnos a través de [nuestra web](#), nuestro [Whatsapp de empresa](#) o nuestro e-mail piensateloinfo@gmail.com
- 2) Puedes contarnos de forma breve el motivo de consulta y tu disponibilidad para la terapia online.
- 3) Nuestro Director será el primero en atender tu petición y tu caso. En función de tus necesidades, disponibilidad y motivo de consulta se pondrá en contacto contigo para derivarte al [profesional de nuestro equipo](#) que más se ajuste a lo que necesites.
- 4) El siguiente paso será ponerte en contacto con tu terapeuta a través de e-mail para concretar la primera sesión.
- 5) Desde ese momento ya estarás en contacto directo con tu terapeuta para cualquier duda o cuestión que necesites.
- 6) Generalmente, la primera sesión durará una hora y media, para realizar una evaluación inicial del problema y ofrecerte unos primeros pasos, así como una aproximación diagnóstica al problema.
- 7) Las siguientes sesiones durarán una hora y estarán enfocadas a la consecución de los objetivos que hayáis marcado tu terapeuta y tú.
- 8) El coste de la **primera sesión es de 100€ y las siguientes 80€.**
- 9) En caso de que las **sesiones sean terapia de pareja** la primera sesión durará dos horas con un coste de 150€ y las siguientes serán de duración hora y media con un coste de 100€
- 10) Siempre podrás contar con el contacto con nuestro Director del Proyecto, Alejandro Villena, por si surgiera alguna dificultad o problema en el camino (contactando a piensateloinfo@gmail.com).
- 11) Todos los casos son supervisados de forma directa por nuestro director, pasadas unas 4-5 sesiones, él se pondrá en contacto contigo para saber qué tal va evolucionando la terapia con una **breve encuesta de satisfacción.**

¿Qué puedes esperar de una primera sesión?

La primera sesión de psicoterapia es un espacio de confianza donde podrás compartir tus preocupaciones y comenzar a dar sentido a lo que estás viviendo. Durante este encuentro, el terapeuta te hará preguntas para comprender tu historia, tu estado emocional y los motivos que te han llevado a buscar apoyo. También se establecerán los objetivos iniciales del proceso y el **encuadre terapéutico**, es decir, la metodología de trabajo, la frecuencia de las sesiones y otros aspectos importantes para que te sientas seguro/a y con claridad sobre el camino a seguir. Además, en esta sesión se explorarán **tus expectativas de cambio**, ayudándote a definir metas realistas y alcanzables. Dependiendo de la situación, el terapeuta podría ofrecerte **algunas herramientas iniciales**, como estrategias para manejar la ansiedad, mejorar la regulación emocional o pautas para la reflexión personal. No necesitas prepararte de ninguna manera especial, solo venir con la disposición de hablar en un ambiente seguro y profesional. Lo más importante es que te sientas escuchado/a, comprendido/a y acompañado/a en este proceso de crecimiento y bienestar.

¿Qué tipo de terapia realizamos en Piénsatelo Psicología?

En nuestro proyecto contamos con diferentes [terapeutas formados en diferentes terapias y corrientes de la psicología](#). De forma general, todos los profesionales de nuestro equipo tienen formación específica en sexualidad, abuso sexual, adicción a la pornografía y comportamiento sexual compulsivo. Nuestro **enfoque de terapia es integrador**, ya que tenemos formación en diferentes corrientes y disciplinas de la psicoterapia. Intentando adaptarnos al paciente en función de sus necesidades, ofreciendo las terapias con mayor eficacia científica demostrada hasta la fecha, así como herramientas de utilidad para ayudar en el problema concreto que cada persona tenga.

Dentro de nuestro equipo atendemos las siguientes patologías:

- Trastorno por comportamiento sexual compulsivo / Adicción al sexo.
- Adicción a la pornografía.
- Adicciones comportamentales (ludopatía, videojuegos, adicción a la comida, compras compulsivas).
- Dificultades sexuales y Abuso Sexual.
- Problemas de pareja.
- Trastornos de personalidad.
- Ansiedad y depresión.
- Fobias y obsesividad.
- Hipocondría.

¿Con qué formación cuenta nuestro equipo?

[Nuestro equipo](#) de psicoterapia está formado en diferentes disciplinas dentro del ámbito de la psicología entre las que destacan:

1. Terapia cognitivo-conductual.
2. Terapia cognitivo-analítica.
3. Sexología y Salud sexual.
4. Terapia de pareja y trauma.
5. Terapia cognitivo-conductual para parejas.
6. Terapia basada en Mindfulness para la reducción del estrés.
7. Trauma, disociación y EMDR.
8. Dependencia emocional y autoestima.
9. Terapia humanista integradora.
10. Neuropsicología.
11. Adicciones a sustancias y comportamentales.