

¿CUÁNDO DEBO INICIAR UNA PSICOTERAPIA?



LA PSICOTERAPIA



La psicoterapia es un tratamiento colaborativo, basado en la relación terapéutica entre la persona y el profesional de salud mental. Ambos construyen un trabajo que promueve el cambio y modificaciones de conducta, comportamiento, pensamiento, emociones y relaciones con el objetivo de lograr un mayor bienestar y una mejor calidad de vida.



¿CUÁNDO CONSULTAR?

- Si te sientes insegura/o y quieres tener mayor confianza en ti mismo/a.
- Si estás pasando por algún momento difícil o cambios importantes y quieres conocer nuevas perspectivas para resolver tu situación.
- Si te encuentras abrumada/o con tus pensamientos y quieres ordenar tus ideas.
- Si hay aspectos de tu historia de vida que no te dejan avanzar o alcanzar tus metas.
- Si quieres conocer y gestionar mejor tus emociones.
- Si deseas construir relaciones sanas y aprender a comunicarte mejor.
- Si estás pasando por un proceso de duelo y se te hace difícil sobrellevarlo.

***Si te ocurre alguna de estas situaciones u otra similar, puedes iniciar una terapia psicológica (psicoterapia.)**

SERVICIO DE PSICOTERAPIA

En Psicólogos por Chile ofrecemos **Terapia Psicológica Individual (psicoterapia)** a personas mayores de 10 años y desde cualquier lugar de Chile, dado que estamos funcionando solo en **modalidad online** (videollamada).



¿CÓMO PEDIR UNA HORA PARA PSICOTERAPIA?



DEBES ENVIAR UN MAIL A:

CLINICA@PSICOLOGOSVOLUNTARIOS.CL

En el mail debes especificar los siguientes datos:

- 1) Nombre completo
- 2) Rut
- 3) E-mail y teléfono de contacto

*No se agendan horas por teléfono, solo vía email.

*Los correos electrónicos se responden por orden de llegada y a medida que se abren cupos de atención para derivar los casos al equipo de psicólogos(as).