

¿Qué ofrece PsicoAnimum?

Terapia individual



PsicoAnimum acompaña en terapia individual a las personas en las distintas etapas de su vida.

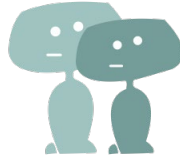
Los más pequeños de la casa son grandes antenas emocionales que expresan a su manera las tensiones que no pueden gestionar por sí mismos. En la **infancia** los síntomas y el malestar tienden a manifestarse desde la acción (problemas de conducta, desadaptación a los cambios en el hogar, ansiedad a la separación o a lo desconocido, etc), o desde la inhibición (fobias, baja motivación y autoestima, fracaso académico, etc). La terapia les ofrece un escenario a su medida donde abordar por medio del juego las dificultades que les generan malestar, dotándoles de recursos con las que madurar y hacerlas frente.

En la **adolescencia** la vida es puro reto y novedad, una hazaña que empieza por definirse a sí mismo en el mundo. Esta tarea no es fácil máxime cuando uno se abre a los demás para mostrarse pero corre el riesgo de ser rechazado. En este periodo vital la terapia trabaja problemas de autoestima, conflictos relacionales, ansiedad, dificultades de regulación emocional, prevención contra la drogadicción, habilidades sociales, asertividad, límites, motivación, y todo lo necesario para ayudarles a diferenciarse de los demás de forma constructiva y sana mientras se definen a sí mismos.

En la **adultez**, el telón de fondo es el afrontamiento individual a los cambios vitales propios y externos donde se trabaja más la gestión emocional, la toma de decisiones, las fobias, el estrés y el manejo de la ansiedad y de la impulsividad. Es un momento para abordar las dificultades relacionales y las crisis existenciales, en las que hay cabida para el crecimiento personal, así como la superación del duelo y de la depresión entre otros problemas.

Por último en la **vejez**, la terapia se acomoda al ritmo de la mirada retrospectiva, a las limitaciones propias del ciclo de vida, a la pérdida de facultades o de personas queridas. Es un espacio en el que se promueve el cuidado del cuidador, la lucha contra el aislamiento social, se escucha y gestiona la soledad, la depresión y los miedos, en definitiva un lugar donde trabajar situaciones o aspectos de la vida aún no resueltos.

Terapia de pareja



PsicoAnimum entiende que la relación de pareja atraviesa distintas etapas a lo largo de su vida y por lo tanto difiere también la manera en que sus miembros se relacionan en su caminar conjunto. La pareja vive como una caja de resonancia tanto los acontecimientos externos (nacimientos, muertes, pérdidas de empleo, salud, etc), como los cambios individuales que implican la evolución y madurez singular de cada miembro.

PsicoAnimum concibe la terapia de pareja como un espacio de encuentro seguro y diferente al habitual en el que se puedan abordar problemas de comunicación, dificultades sexuales, crisis de compromiso, conflicto en los roles parentales, etc. En este sentido **PsicoAnimum** promueve un caminar junto con la pareja en la tarea de adquirir recursos de comunicación alternativos junto con la traducción emocional fruto de la escucha activa de las expectativas, necesidades y dificultades de la pareja que conforman el telón de fondo de la crisis.

Terapia de familia



PsicoAnimum ofrece un espacio de cuidado para que aquellas familias que sufren estrés, dolor o conflicto puedan escucharse y comunicarse de forma adaptativa, dotando de voz a todos sus miembros.

La familia es el sistema más primario al que pertenecemos, y en el que aprendemos y nos relacionamos de una manera que sin duda influirá nuestra forma de vivir, sufrir y/o afrontar la vida en la adultez. Hay circunstancias muy diversas que ponen "a prueba" la resistencia de dicha red: desempleo y precariedad, crisis conyugales, hijos conflictivos, violencia en espacio doméstico, enfermedades graves -psíquicas o físicas-, adicciones, etc.

La terapia familiar facilita que sus miembros logren un re-equilibrio ante las dificultades, dotándoles de recursos de comunicación, afrontamiento y ayuda, así como promoviendo la flexibilidad ante el cambio.

Terapia de grupo



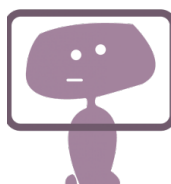
PsicoAnimum ofrece un escenario alternativo donde trabajar terapéuticamente tanto conflictos individuales (adicciones, depresión, ansiedad, etc) , como interpersonales (manejo de la agresividad, dificultades relacionales, etc) en un contexto social que promueve la interacción desde el respeto y la confidencialidad.

Sin duda el grupo permite normalizar y profundizar las experiencias emocionales particulares al promover la escucha, posturas y emociones similares o alternativas en un encuentro genuino y de aceptación.

Esta terapia se basa en la dinámica del encuentro como camino al cambio, a la hora de abordar conflictos, emociones y situaciones de estrés compartidas en el grupo.

La pertenencia al grupo permite mejorar las habilidades de comunicación y escucha ofreciendo la posibilidad de extrapolar al plano individual aquellas fortalezas o recursos que el grupo ofrece en la dinámica interpersonal.

Terapia On-line



PsicoAnimum alienta a realizar la terapia en formato presencial en la medida que sea posible, ya que el encuentro “en vivo” es facilitador de un buen fluir terapéutico en sí mismo, no ignora que las circunstancias de nuestro día a día (horarios complicados, familia, distancias geográficas, etc) a veces dificultan que esto pueda tener lugar.

Así pues, **PsicoAnimum** ofrece la posibilidad de realizar la terapia por videollamada, en su esfuerzo continuo y consciente de acercarse a aquellos hogares o espacios que ofrezcan unas condiciones óptimas de privacidad, en unos horarios flexibles para que ello pueda tener lugar.

Los únicos requisitos para realizar la terapia online, son disponer de un *ordenador o tablet dotado de cámara y conexión a Internet*. Es importante que toda persona se asegure (previa a la terapia) de contar con una cuenta de Skype y de tener contratado un servicio online para una conexión sin interrupciones. Para acceder a esta terapia, solicítelo por teléfono o a través de nuestro formulario.