



GUÍA DE BIENVENIDA PARA PACIENTES

¿Cómo podemos ofrecerte ayuda?

Todo lo que necesitas saber antes de empezar tu proceso terapéutico con nuestro equipo.

Bienvenid@ a Piénsatelo Psicología

Somos un proyecto de salud mental que cuenta con diferentes profesionales de la psicología colaboradores y especializados en diferentes temáticas relacionadas con la salud mental. Entre las especializaciones destacan la sexología, las adicciones comportamentales, el trauma, la personalidad, la neuropsicología, las relaciones de pareja y otras áreas. Te contamos algunas cuestiones que pueden ser de interés antes de iniciarte en terapia con nuestro equipo:

- 01** Siéntete libre de contactarnos a través de [nuestra web](#), nuestro [WhatsApp de empresa](#) o nuestro e-mail piensateloinfo@gmail.com.
- 02** Puedes contarnos de forma breve el motivo de consulta y tu disponibilidad para la terapia online.
- 03** 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.
- 04** El siguiente paso será ponerte en contacto con tu terapeuta a través de e-mail/WhatsApp para concretar la primera sesión.
- 05** Desde ese momento ya estarás en contacto directo con tu terapeuta para cualquier duda o cuestión que necesites.
- 06** 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. Esto podrá variar en función de cada colaborador del equipo.
- 07** Las sesiones pueden realizarse de forma presencial u online a través de una plataforma especializada.
- 08** Las siguientes sesiones durarán una hora y estarán enfocadas a la consecución de los objetivos que hayáis marcado tu terapeuta y tú.
- 09** El coste de la **primera sesión es de 100€ y las siguientes 80€**.
- 10** En caso de que las **sesiones sean de terapia de pareja**, la primera sesión durará dos horas con un coste de 150€, y las siguientes serán de hora y media con un coste de 100€.
- 11** Siempre podrás contar con el contacto de nuestro Director del Proyecto, **Alejandro Villena**, por si surgiera alguna dificultad o problema en el camino (escribiendo a piensateloinfo@gmail.com).
- 12** Todos los casos son supervisados de forma directa por nuestro director. Pasadas 4-5 sesiones, se pondrá en contacto contigo para saber qué tal va evolucionando la terapia, mediante una breve encuesta de satisfacción.

Tarifas orientativas

Terapia individual — primera sesión 100€ (1h30) · siguientes sesiones 80€ (1h)

Terapia de pareja — primera sesión (2h) 150€ · siguientes (1h30) 100€

¿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**: 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. Sin embargo, la psicoterapia es un proceso colaborativo, que requiere de tiempo para poder ir implementando los cambios y estrategias.

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?

Contamos como colabores con [psicoterapeutas formados en diferentes terapias y corrientes de la psicología](#). De forma general, todos los colaboradores profesionales de nuestro equipo tienen formación específica en salud mental, sexualidad, abuso sexual, adicción a la pornografía y comportamiento sexual compulsivo.

Nuestro **enfoque de terapia es integrador**, ya que contamos con formación en diferentes corrientes y disciplinas de la psicoterapia. Intentamos 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 el problema concreto que cada persona tenga.

Dentro de nuestro equipo atendemos las siguientes patologías

- Adicción a la pornografía.
- Adicciones comportamentales (ludopatía, videojuegos, adicción a la comida, compras compulsivas, sexo).
- Dificultades sexuales y abuso sexual.
- Problemas de pareja.
- Trastornos de personalidad.
- Ansiedad y depresión.
- Fobias, obsesividad y TOC.
- Hipocondría.
- Neuropsicología y problemas del desarrollo.
- Atención infanto-juvenil y adolescente.
- Duelo, trauma y dependencia emocional.

¿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:

- 01 Terapia cognitivo-conductual.
- 02 Terapia cognitivo-analítica.
- 03 Sexología y salud sexual.
- 04 Terapia de pareja y trauma.
- 05 Terapia cognitivo-conductual para parejas.
- 06 Terapia basada en Mindfulness para la reducción del estrés.
- 07 Trauma, disociación y EMDR.
- 08 Dependencia emocional y autoestima.
- 09 Terapia humanista integradora.
- 10 Neuropsicología.
- 11 Adicciones a sustancias y comportamentales.

¿Tienes alguna duda?

Escríbenos a piensateloinfo@gmail.com o visita nuestra web — estaremos encantados de acompañarte.