

Psicoterapia



**Acompañamos tu mente
y tu corazón en cada proceso.**

No estás solo/a.

¿Qué es la psicoterapia?

Es un espacio confidencial, respetuoso y seguro donde, junto a un profesional de la salud mental, puedes explorar tus pensamientos, emociones, experiencias y desafíos personales.

A través del diálogo terapéutico, se busca sanar heridas emocionales, fortalecer recursos internos y construir herramientas para vivir con mayor bienestar.

¿Qué materiales y recursos se utilizan?

- Entrevistas clínicas y acompañamiento psicológico personalizado
- Técnicas de manejo emocional, reestructuración de pensamientos y resolución de conflictos
- Intervención basada en enfoques como terapia cognitivo-conductual, humanista o sistémica (según el caso)
- Ejercicios para fortalecer la autoestima, el autoconocimiento y la gestión del estrés

¿Para qué está pensada esta sesión?

- Acompañar el proceso de gestión y transformación de heridas emocionales
- Facilitar el proceso de duelo, ansiedad, depresión, estrés o cambios vitales
- Mejorar la salud emocional, la autoestima y las relaciones interpersonales
- Brindar apoyo durante enfermedades, crisis familiares o personales
- Promover el autoconocimiento y la toma de decisiones conscientes
- Ser un espacio libre de juicios para hablar de lo que duele, preocupa o confunde

¿Esta terapia es para ti?

- Si deseas sanar heridas emocionales o resolver asuntos pendientes
- Te sientes emocionalmente agotado/a o desbordado/a
- Estás atravesando una pérdida, una separación o una etapa difícil
- Quieres entender tus emociones y reacciones
- Has notado cambios en tu ánimo, tu sueño o tus relaciones
- Deseas tener un espacio solo para ti, para sanar, crecer y sentirte escuchado/a

\$ **52.50**

Precio Regular

*Duración de cada sesión: 1 hora

*Terapias exentas de IVA

**Tu bienestar importa.
¡Agenda tu cita!**

📞 098 351 3216 / 098 795 7644

✉ terapiasintegrales@vivemas.com.ec

📍 Tumbaco, Quito – Club Vivemás

📷 vivemasclub

📘 Vivemás - Mi club, mi tiempo