



Psicoteràpia individual

Sessions psicoterapèutiques individuals amb metodologies integratives

PSICOTERÀPIA INDIVIDUAL FONAMENTADA EN LA PSICOLOGIA HUMANISTA I INTEGRATIVA

Acompanyem el malestar de la persona tenint en compte l'expressió i l'impacte del patiment/dolor a múltiples nivells: somàtic, emocional, mental i espiritual. Aquest enfoc prioritza detectar i tractar les causes del patiment, atenent l'origen del malestar per tal de poder revertir el procés patològic i recuperar la salut de forma progressiva. prenent consciència dels propis processos psicoemocionals i psicossomàtics, així com revaloritzant les qualitats que fan única a cada persona.

PROCÉS PSICOTERAPÈUTIC

La periodicitat recomanable és d'1h setmanal, valorant com a possible la periodicitat quinzenal en funció dels casos. És preferible que les sessions siguin presencials però també s'ofereix l'opció d'acompanyament virtual.

ABORDATGE PSICO-SOMÀTIC DEL TRAUMA

L'estrès prolongat i els esdeveniments traumàtics desregulen severament el sistema nerviós i autoimmune per 1 excés de cortisol que el cos no pot metabolitzar, generant un alt impacte en les funcions orgàniques i psicològiques de la persona. La comunitat científica estableix relacions causals entre aquestes vivències i l'aparició o agreujament de malalties autoimmunes, reumàtiques i dolor crònic. El trauma impacta al cos, i el cos "parla". A les sessions realitzem el recorregut invers: des del cos, donem atenció i expressió a allò que en el moment traumàtic no va ser processat i que en el moment present pot ser guarit amb acompanyament professional.



ATENCIÓ PROPERA I VINCLE TERAPÈUTIC FONAMENTAL

Durant les sessions la persona és atesa des d'un tracte proper, amable, amb temps dilatats que permet una obertura progressiva basada en la confiança. Es transmeten eines perquè la persona pugui augmentar la pròpia capacitat d'acompanyar-se en moments de crisi, enfortint la sobirania en salut: mapes de funcionament i estructura psíquica, tècniques d'expressió, desbloqueig i regulació emocional, tècniques de respiració i contenció amorosa.

COM INICIAR UN PROCÉS

Escriu-nos, explica'ns el que necessites i ens posarem en contacte amb tu!

[Contacta amb nosaltres](#)



TARIFES

Treballem perquè l'atenció psicoterapèutica sigui un dret, i per tant un tractament accessible per a totes les persones. Per això, la nostra tarifa general se situa un 25% per sota del preu de mercat.

PRODUCTES/ SERVEIS	TARIFA GENERAL	TARIFA SOCIAL
Psicoteràpia individual	50€/h	40€/h Dirigida a persones en situació de desocupació de llarga durada (més de 2 anys) o que pateixen vulnerabilització socio-econòmica. (Cal aportar documentació acreditativa per part de Serveis Socials).

Si tens dubtes sobre quina és la tarifa que correspon a la teva situació o vols conèixer més en profunditat com treballem, no dubtis a contactar-nos.

CONTACTE

info@retorna.net | www.retorna.net | 659381502
C/ Puríssima concepció, 08004, Barcelona CIF: G67615641

CONFIEN, DERIVEN I COL·LABOREN EN RETORNA

