

Clarapsicoterapia

Acompañamiento de apoyo personalizado

Ansiedad Anticipatoria: Del Miedo a la Confianza

Imagina una vida donde la ansiedad anticipatoria no te ponga límites.

Este Acompañamiento lleva a descubrir las causas de tu ansiedad y te ofrece un camino claro para superarla. A través de sesiones personalizadas, aprenderás a identificar y modificar tus pensamientos negativos, a entender por qué te sientes mal, a desarrollar habilidades para manejar el estrés, a lograr madurez emocional para manejar la incertidumbre y recibirás el apoyo necesario para sentirte más segurx.

Te acompañaré en cada paso del proceso, celebrando tus logros y ajustando el Acompañamiento a medida que avances.

Tu bienestar merece un acompañamiento diseñado a tu medida.

Comenzamos con una **evaluación inicial gratuita sin compromiso**, en la que, conjuntamente, se identificarán tus necesidades y objetivos y se definirá el número de sesiones necesarias para tu proceso.

¿Qué incluye?

- **Sesiones personalizadas** centradas en trabajar los pensamientos y comportamientos asociados a la ansiedad anticipatoria.
- **Herramientas prácticas** diseñadas para identificar y aprender nuevas formas de acciones frente a las situaciones de ansiedad.
- **Estrategias comprobadas** para gestionar la ansiedad y mejorar tu calidad de vida.
- Un **seguimiento** continuo y adaptado a tu desarrollo.

Costo del plan

- Se trata de un **Acompañamiento a tu medida** con sesiones adaptadas a tus necesidades.
- Al escoger el Acompañamiento completo, no solamente estarás ahorrando dinero, sino también, aseguras tu **compromiso con el proceso terapéutico**.

¿Cómo comenzar?

Se realiza una **entrevista inicial gratuita, sin compromiso**. La haremos a través de videollamada, cuyo objetivo es conocer tus necesidades, entender tus preocupaciones y tener elementos para ofrecerte un Acompañamiento personalizado adaptado a tu situación particular.

Da el primer paso hoy. Agenda tu evaluación inicial en el siguiente enlace

<https://bit.ly/ESCOGER>

Estructura del programa:

Fase 1

- Evaluación y establecimiento de objetivos: entender tus preocupaciones.
- Identificación de los desencadenantes y síntomas más comunes de tu experiencia durante la ansiedad.
- Introducción a los conceptos básicos de la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) y su efectividad terapéutica en el control de la ansiedad anticipatoria. Conocerás las herramientas que componen la terapia y su utilidad en el manejo de la ansiedad.

Fase 2

- Desarrollo de las herramientas para gestionar pensamientos y emociones. Aprenderás a reconocer pensamientos más realistas sobre las situaciones ansiosas.
- Identificación de patrones de pensamiento irracionales. Entenderás la importancia de la Madurez Emocional para manejar la incertidumbre.

Fase 3

Y en esta última fase, consolidarás todo lo aprendido y te sentirás preparadx para enfrentar el futuro con confianza. Se establecerán definitivamente las situaciones que podrían volver a desencadenar tu ansiedad y se crea un plan personalizado para manejarlas de manera efectiva. Te sentirás con confianza en la toma de decisiones sobre tu presente y futuro.

- Prevención de recaídas y consolidación de logros.
- Establecimiento de un plan de seguimiento a largo plazo.

¿Por qué elegir este Acompañamiento?

Este Acompañamiento personalizado, no solo se enfoca en la variable anticipatoria de tu ansiedad, sino que aborda todas las fases que la componen. Desde entender por qué piensas de cierta manera, hasta aprender a controlar las sensaciones físicas que experimentas cuando te sientes ansioso.

- **Tratamiento integral:** Aborda todas las facetas de la ansiedad anticipatoria, desde la identificación y modificación de los pensamientos negativos, hasta la exposición gradual y el desarrollo de estrategias efectivas para manejar síntomas físicos y emocionales.
- **Sesiones personalizadas:** Cada sesión se adapta a tus necesidades individuales. Eres único y tu ansiedad también.
- **Resultados a largo plazo:** Proporciona las herramientas necesarias para que puedas manejar los síntomas de la ansiedad, de una forma autónoma y efectiva. Al finalizar el tratamiento, tendrás las habilidades necesarias para identificar los signos de alarma y responder de manera segura, sin depender de nadie más.
- **Flexibilidad:** Las sesiones pueden realizarse presencialmente o de forma online. Tú escoges su desarrollo.
- **Precio especial:** Sé que invertir en tu salud mental es importante. Por eso, te ofrezco un precio especial, para que puedas acceder a este tratamiento sin que lo económico sea un obstáculo. Hay un ahorro significativo en comparación con las sesiones individuales fuera de este Acompañamiento personalizado; no solamente estarás ahorrando dinero, sino también, aseguras tu **compromiso con el proceso terapéutico**.

A TENER EN CUENTA:

- ✓ Con mi acompañamiento **aprenderás a gestionar la ansiedad anticipatoria de manera efectiva**, identificando y modificando ideas que te frenan o te preocupan innecesariamente por ideas más realistas, y aplicando herramientas prácticas que mejoran tu bienestar emocional y calidad de vida.
- ✓ Mi experiencia en Terapia Cognitivo Conductual (TCC) está enfocada en ayudarte a alcanzar estos objetivos con un enfoque personalizado y práctico.
- ✓ Además de las sesiones de trabajo, este Acompañamiento incluye una **sesión de seguimiento gratuita** para evaluar tu progreso y reforzar los logros obtenidos.

Superar tu ansiedad es un compromiso contigo mismx