

NUESTROS PRINCIPIOS TERAPÉUTICOS, NUESTRA FILOSOFÍA

Tenemos cinco principios sobre los que nos guiamos y que podemos resumir, para facilitar su recuerdo, como:

A E I O U

1. A de asequible:

Que el tratamiento psicoterapéutico sea asequible a todos es algo esencial. Este tratamiento, desde luego, no está destinando en exclusiva a aquellos sobrados de recursos.

2. E de eficacia:

Un tratamiento psicoterapéutico no puede ser de ninguna forma un “juego sin objetivo” o un “marear la perdiz”. La terapia, con el esfuerzo compartido por el cliente y el terapeuta, ha de ir cambiando cosas.

3. I de integral:

Integral que quiere decir dos cosas:

Un enfoque integrador de todas las terapias, y una forma de tratar al cliente teniendo en cuenta la complejidad de un ser humano.

4. O de (h)onestidad:

Esencial en esa especial relación que es la relación terapéutica: solo intentamos ayudar a aquellos que vemos que sinceramente podemos ayudar, dando la información oportuna y trabajando al ritmo que, finalmente, decide el cliente. También él, como es natural, ha de tener la última palabra del cómo y hasta dónde.

5. U de (h)umanismo

Nuestra visión de la terapia, aparte de intentar integrar todas las visiones y escuelas posibles, es sobre todo, humanista. Esto quiere decir ver al ser humano con grandes posibilidades de crecimiento, con grandes recursos no descubiertos, con la autoestima como pilar fundamental de la salud emocional, el poder de las emociones y del cuerpo en la terapia, con visión tanto de la psicoterapia occidental como las excelentes aportaciones de las terapias venidas de Oriente.



CENTRO **Bravo!** DE SALUD INTEGRAL

¡CUIDATE A PRECIOS LOW COST!

Y también:

- Coaching
- Yoga
- Pilates
- Yoga para niños
- Mindfulness
- Aerobic/baile
- Mucho más

C/Cerro Blanco 1
28026 Madrid

Teléfono: 692-751-620
Web: centrobravo.es
Correo: info@centrobravo.es



CENTRO **Bravo!** DE SALUD INTEGRAL

La salud emocional lo
es todo

PSICOTERAPIA



- Ansiedad y depresión
- Orientación vital
- Terapia de pareja
- Problemas psicósomáticos
- Y mucho más

DÉJANOS AYUDARTE

¿QUÉ ES LA PSICOTERAPIA?

Psicoterapia” es un término compuesto por:

Psico, que proviene del griego *Psyche*, que significa alma o espíritu y

terapia, que proviene del griego *Therapeutikos*, que denomina así a aquel asistente o que cuida a otra persona.

Por lo tanto, se podría traducir como “**ayudar o asistir al alma humana y los problemas de ésta**”.

¿MERECE LA PENA?

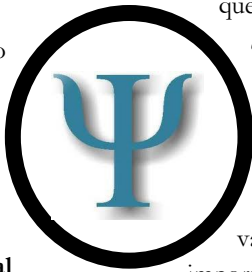
Hay bastantes **prejuicios y mitos** sobre la psicoterapia y el tratamiento psicológico que dificultan, en numerosas ocasiones, la demanda de ayuda y los consecuentes beneficios de esta ayuda.

En este sentido, estamos muy dispuestos a realizar casi cualquier esfuerzo, material, físico o personal, por mejorar, aunque sea ligeramente, nuestro exterior y nuestras circunstancias: comprarnos una casa, un coche, irnos de viaje, etc. Por el contrario, no estamos dispuestos a casi nada por mejorar nuestra salud emocional, nuestro bienestar o nuestro crecimiento humano.

Lamentablemente, llegamos a comprender, muchas veces tras mucho padecer o muy tarde en nuestra vida, que **sin genuina salud emocional, todo el bienestar material no nos llena ni nos da esa felicidad** que todos, acertadamente o no, buscamos. También comprendemos, como dice aquel libro, que “con el amor no basta”, que no basta con sentirnos cercanos de nuestros seres queridos, que es preciso, si queremos compartir con ellos nuestro tiempo sanamente y que nuestra relación les sea de provecho, avanzar como personas, pues es absolutamente **imposible dar lo que no se posee** (sea felicidad, calma, alegría, afán de superación, cariño...). Si lo pensamos

detenidamente, vemos que no hay mayor regalo para los demás que mejorarse a uno mismo.

En ese sentido, estamos avanzando en pensar cada vez menos que *enfrentarnos a nuestros insidiosos problemas y desajustes y dar un giro positivo a nuestra vida, es cosa de otros, algo raro.*



Por supuesto, que es, más que nada, un **tema cultural**, de hábitos y costumbres, y como tal, irá cambiando a medida que, socialmente, vayamos admitiendo una serie de principios importantes:

Que la **salud emocional y mental** es, al menos, **tan importante como la física**

Que, si bien la prosperidad económica o laboral es importante, no es lo único importante ni lo más importante en la vida.

Una prosperidad material sin avance personal, familiar y social, es una insensatez.

Que el tratamiento psicoterapéutico, siendo imprescindible solo para un pequeño grupo de personas con desajustes crónicos, puede **ser de enorme ayuda** para todo aquel que pretenda enfrentar sus fantasmas y deficiencias o crecer personal, familiar o relacionalmente.

MITOS SOBRE LA PSICOTERAPIA

Como hemos visto, hay numerosas **ideas erróneas** sobre la psicoterapia, que alejan de ella a mucha gente que podría beneficiarse de su ayuda:

“El psicólogo o la psicoterapia es para enfermos, para gente con problemas extremadamente graves, para locos o trastornados...”

En absoluto. Un psicólogo es una **ayuda para problemas emocionales o situaciones vitales estancadas**, donde el crecimiento personal se ha parado, donde la persona está en una situación vulnerable. Es, sobre todo, para personas que desean mejorar su vida, crecer, que necesitan comprenderse

mejor a si mismos, hacerse más sanos y fuertes.

“La psicoterapia es cara y larga”

En el pasado o con determinadas escuelas, como el psicoanálisis esto es verdad. **En nuestro centro esto no es**

así, nuestros precios son asequibles y nuestros métodos **contrastados y eficaces**, si bien, cada caso es un mundo, pocos casos no mejoran de forma rápida.

¿QUIEN SE ENCARGA DE LLEVAR A CABO LA PSICOTERAPIA?

Jose Bravo



Psicólogo colegiado (M-23477), psicoterapeuta con más de 10 años de experiencia en tratar problemas emocionales, depresión, ansiedad, problemas de pareja, problemas psicósomáticos, etc..

Puedes leer más sobre mí y/o mi terapia en mi página www.consaluldintegral.es

María Olsanska



Psicóloga colegiada (M-23813), terapeuta infantil y de adultos, con gran experiencia en la intervención psicoterapéutica con niños y adolescentes con problemas de desarrollo, inadaptación, fracaso escolar, TDAH, problemas educativos y familiares o

problemas de autoestima y en el tratamiento de la depresión, la ansiedad y el apoyo en circunstancias vitales complicadas en adultos.