



¿Qué es eso de ***hacer
terapia online?***

www.PsicoJulioMoreno.com



Bienvenid@



¡Te felicito por dar este paso!

Gracias por la confianza.

*Te acompañaré en este camino de
autoconocimiento y crecimiento.*

*Creo que puedes sentirte mejor y he creado este
documento para responder preguntas comunes.*

*“Hay más en la superficie de lo
que nuestra mirada alcanza”*

A. Beck



Índice



Conóceme



¿Qué puedes esperar?



¿Qué es un psicólogo?



¿En qué consiste la terapia?



Fases de la terapia



Niveles del cambio



Durante la terapia puedes llegar a sentir...



Duración de la terapia



¿Qué puedes hacer tú?



¿A qué personas no atiendo?



¿Quién soy? **Conócame**



Me llaman: Julio Moreno

WhatsApp 58 0414 1387762

www.PsicoJulioMoreno.com

email: encuentrosjm16@gmail.com

Aquí está lo que dicen de mí:
www.PsicoJulioMoreno.com/Testimonios

Pasé la primera parte de mi vida entre barcos y aviones. Allí aprendí que la vida es un viaje y puedes:

- Definir tu rumbo y encontrarlo después de perderlo,
- Equilibrar tu mente y tus emociones para afrontar tormentas,
- Llegar más lejos y disfrutar.

Soy un curioso, eterno aprendiz. valoro el conocimiento veraz, por eso, estudié psicología, psicología positiva, parapsicología, terapias psicocorporales, coaching life, coaching del bienestar y programación neurolingüística, entre otras cosas.

Integro ciencia y espiritualidad de la forma más práctica y útil posible.

¡Sigo aprendiendo en el viaje de la vida y lo compartiré contigo!

¿Qué puedes esperar de mí?



Profesionalismo y calidad

Acompañamiento y apoyo basado en la experiencia y el conocimiento sólido de un Licenciado en Psicología.



Ajustado a ti

Cada persona e historia son distintas. Buscaremos el método, el tratamiento, las herramientas y las técnicas que más se adapten a tu personalidad y a tus necesidades.



Ética

Tu terapia es un espacio 100% confidencial. Lo que en terapia se dice en terapia se queda.

Libre de juicios. En tu espacio no hay lo bueno ni lo malo que hiciste o haces, solo invitaciones a medir y calcular consecuencias por y para tu bien.

La decisión siempre es tuya.



Pero...

¿Qué es un psicólogo?

Un psicólogo es una persona que estudió y se graduó un mínimo de 4 años en una universidad reconocida y se colegió en un Colegio oficial.

Algunas de las principales cualidades que debe tener un psicólogo son:

- 1) Capacidad de escucha, empatía y sensibilidad
- 2) Apertura, flexibilidad mental y respeto por las diferencias
- 3) Conocimiento de las dinámicas mentales y emocionales del ser humano
- 4) Paciencia, tolerancia y respeto por el ritmo del otro
- 5) Amor por el aprendizaje
- 6) Conocimiento sobre procesos humanos de transformación

Algunas diferencias entre un psicólogo y un amigo

- 1) El psicólogo crea una alianza terapéutica para favorecer tus mejorías.
 - 2) Los amigos juzgan, dan consejos, te dicen que harían ellos en tu lugar.
 - 3) El psicólogo te ayuda a hacer consciente lo inconsciente para examinar distintos puntos de vista y descubrir lo mejor que puedes pensar y hacer tú en tu lugar.
 - 4) El amigo te interrumpe, mezcla sus historias con las tuyas.
 - 5) El psicólogo podría compartir experiencias superadas o que está superando siempre y cuando esto mejore la conexión o ilustre algo relevante de tu proceso.
 - 6) Los amigos desconocen muchas herramientas.
- 



Y... ¿En qué consiste la terapia?

La terapia varía con cada persona. Aún así, algunos niveles comunes son:

- 1) Solo desahogo. El psicólogo no habla, solo hace escucha activa
- 2) Espejo. El psicólogo te ayuda a observarte. Descubren juntos patrones de lenguaje, pensamientos, reacciones, decisiones y conductas que te benefician o te hacen daño
- 3) Hacer consciente lo inconsciente. A ojos cerrados exploras estratos más profundos de tu historia, de ti y de tu psique
- 4) Psicoeducación. Recibes explicaciones de psicología ajustadas a tu caso

****Estas fases no tienen un orden rigido. Puedes empezar con el punto 4, 3 o 2. Algunos prefieren quedarse en la fase 1.**

FASES DE LA
TERAPIA





Los niveles del cambio (Bateson)

Adaptación Julio Moreno

Contexto: lo externo, lugares, otras personas	Aquí están las personas que quieren o hacen cambios externos. Se mudan, cambian decoraciones, tratan de cambiar a otros. No están interesados en cambiarse a sí mismos.
Conductas: acciones, actividades	Estas personas preguntan, ¿qué hago? Revisan su conducta y sus actividades. Asumen su responsabilidad por lo que hacen, pero a veces, para mejorar, necesitan cambios en el nivel 3.
Capacidades: recursos, sentires y pensares, estrategias	Muchas veces para hacerlo diferente tienes que adquirir capacidades, estrategias, recursos, sentires o pensares distintos. Aquí se preguntan ¿qué tengo que aprender?
Creencias	La revisión de creencias tiene que ver con cuestionar certezas que se tienen sobre el mundo, las personas y sobre sí mismo, entre otras. Hay creencias conscientes e inconscientes.
Identidad	Tiene que ver con la frase ¿quién soy y en quién o qué me quiero convertir? ¿Qué hago con mi vida? Misión, visión.
Espiritualidad	Es más profundo. Tiene que ver con ¿qué hay más allá de mí?

Durante la terapia puedes llegar a sentir:

- 1) Alivio. “Me quité una tonelada de encima con la catarsis”
- 2) Claridad. A veces, las personas sienten que transitan su vida en medio de una bruma y, sesión a sesión, se aclaran
- 3) Ubicad@. Pones en palabras lo que te pasa con psicoeducación. “Ahora si me ubiqué”
- 4) Abrumad@ o movid@ emocionalmente. “Me di cuenta de algo que no sabía sobre mí y mi vida. Sorpresa”
- 5) Aceptad@. Alguien me escucha sin juzgarme y sin querer cambiarme
- 6) Apoyad@. Alguien está conmigo sin querer calmarme,



PERO...

¿Cuánto dura la terapia?



No es fácil predecir la duración exacta de una terapia. Yo respeto tu ritmo.

Cada persona es única, varían sus objetivos y sus necesidades.

Para eso se definen los objetivos de la terapia, los cuales pueden cambiar.

Hay quien asume un camino de acompañamiento permanente.



VALE Y...

¿Qué puedes hacer tú?

Voy a requerir tu participación activa. Cuando se va al médico se asume una actitud pasiva: el médico te cura. En terapia gran parte de los resultados dependen de ti.

Te sugiero

- ✨ Habla abiertamente
- ✨ Realiza las tareas para la casa o di que no harás tareas
- ✨ Participa activamente
- ✨ Pregunta todo lo que necesites
- ✨ Se puntual y responsable con tus citas. Si necesitas cancelar avisa 24 horas antes

Asume un compromiso contigo y con la vida.

Abraza la vida


julio moreno



También...

Además de los registros o tareas para casa, es útil que uses un **diario de terapia** ya que así puedes llevar un seguimiento más personalizado del transcurso de la terapia y aprovechar al MÁXIMO cada sesión!



A quienes no atiendo

- Niños ni adolescentes
- Esquizofrenia
- Trastorno por consumo de sustancias
- Hijos de 40 años o más enviados a terapia por sus padres
- Padres enviados a terapia por sus hijos
- Personas enviadas a terapia por orden de sus parejas
- Parejas donde a uno le descubrieron infidelidad y ese es el motivo de consulta
- Quienes han ido a varios psicólogos y no asistieron a más de 4 sesiones con ninguno porque ningún psicólogo les ha servido



SI TODAVÍA TIENES...



¿Alguna duda más?

Es normal tener dudas antes de ir a terapia, requiere determinación, un compromiso con la propia salud física, mental y emocional y cierto tipo de valentía.

La mejor inversión de tiempo, dinero y energía que puedes hacer en tu vida es invertir en ti, en esa parte de ti que se queda para siempre contigo.



Contáctame

encuentrosjm16@gmail.com

WhatsApp 58 0414 1387762

www.PsicoJulioMoreno.com

Horario de Oficina



Lunes a sábado de 9am a 6pm

Tiempo de respuesta



24 - 48 horas



