

Bienvenido/a a Pnema

Antes de empezar, queremos decirte algo importante: no estás aquí por casualidad. Si has llegado hasta este punto, probablemente llevas tiempo sosteniendo algo que pesa, algo que cansa o algo que duele más de lo que te gustaría reconocer. Pedir ayuda no es un signo de debilidad; es un acto de honestidad y valentía.

En Pnema creemos que la terapia no empieza el día de la primera sesión. Empieza en el momento en que alguien se dice a sí mismo: “así como estoy, ya no quiero seguir”. Si ese pensamiento te resulta familiar, este espacio es para ti.

ANTES DE TU PRIMERA SESIÓN...

Queremos que llegues con calma, no con exigencias.

- No necesitas saber explicar bien lo que te pasa. Eso lo iremos construyendo juntos.
- No tienes que venir “bien”, ni preparado, ni con respuestas claras.
- Puedes sentir dudas, nervios o incluso ganas de cancelar. Es más común de lo que imaginas.

Todo lo que aparezca es válido. La terapia no exige perfección; exige presencia.

QUÉ PUEDES ESPERAR DE ESTE PROCESO

Este será un espacio seguro, confidencial y sin juicios, donde iremos a tu ritmo. A veces será ligero y otras veces removerá. Habrá sesiones que den alivio inmediato y otras que planteen más preguntas que respuestas. Ambas cosas forman parte del camino.

Nuestro compromiso es acompañarte con rigor profesional, calidez humana y respeto profundo por tu historia.

UN ÚLTIMO MENSAJE IMPORTANTE...

No estás rota/o. No vienes a que te “arreglemos”. Vienes a entenderte, a reordenarte y a aprender a cuidarte mejor.

Gracias por confiar en nosotras para este proceso.

Nos vemos pronto.



¿Cómo saber si es el momento de empezar terapia?

Muchas personas llegan a terapia preguntándose si lo que les ocurre es “suficiente” como para pedir ayuda. Dudan, comparan su malestar con el de otros o esperan a que la situación empeore para legitimarse. Sin embargo, la experiencia clínica nos muestra que el momento adecuado no siempre coincide con una crisis visible.

A veces el inicio de la terapia surge cuando el malestar no es escandaloso, pero sí persistente. Cuando la vida continúa, pero con un coste emocional cada vez mayor. Cuando te adaptas, pero te desgastas.

Este puede ser tu momento si sientes que llevas tiempo funcionando en automático, si repites situaciones que no comprendes del todo, si te cuesta disfrutar de lo que antes te resultaba sencillo o si notas que algo en tu forma de relacionarte contigo o con los demás empieza a pesarte.

También puede serlo si no sabes exactamente qué te pasa, pero tienes la sensación de que necesitas parar y mirarte con más profundidad. No venir con un motivo claro no es un problema; muchas veces el motivo se construye dentro del proceso.

Empezar terapia no implica estar roto ni desbordado. Implica reconocer que así como estás, ya no quieres seguir sosteniéndote solo. Y ese reconocimiento, lejos de ser una debilidad, suele ser el primer gesto de cuidado real.



¿Qué hacer cuando una sesión te remueve?

No todas las sesiones se viven igual. Algunas aportan alivio inmediato, claridad o calma. Otras, en cambio, pueden dejar una sensación de movimiento interno difícil de explicar. Ambas experiencias son esperables y forman parte del trabajo terapéutico.

Cuando una sesión remueve, es habitual experimentar cansancio emocional, tristeza, irritabilidad, confusión o incluso una sensación corporal de agotamiento. En ocasiones aparece la duda: “¿esto es normal?” o “¿hemos ido demasiado lejos?”. Desde la experiencia clínica, remover no suele ser una señal de error, sino de contacto con aspectos relevantes de la historia o del funcionamiento emocional.

En esos momentos, conviene priorizar el autocuidado. Reducir el ritmo, evitar la autoexigencia y permitir que las emociones se asienten sin intentar controlarlas de inmediato. No todo lo que emerge necesita ser comprendido en el mismo día.

Es recomendable evitar decisiones importantes justo después de una sesión intensa, así como la rumiación constante sobre lo hablado. La terapia necesita espacio para decantar.

Si el malestar es muy intenso, prolongado o genera inquietud, es importante traerlo a la siguiente sesión. Hablar de cómo te ha afectado una sesión también forma parte del proceso terapéutico y ayuda a ajustar el ritmo y la profundidad del trabajo.



Sobre el ritmo del proceso terapéutico...

Uno de los aspectos que más inquietud genera en terapia es el tiempo. Cuánto va a durar, cuándo se notará la mejoría o si se está avanzando “lo suficiente”. Estas preguntas son comprensibles y legítimas.

Sin embargo, los procesos terapéuticos no siguen una línea recta. El cambio psicológico suele ser progresivo, irregular y, en ocasiones, poco evidente al principio. A veces sentirse peor durante un tiempo no es un retroceso, sino una señal de que se está dejando de evitar aquello que antes se sostenía a costa de mucho esfuerzo.

El ritmo adecuado no es el más rápido, sino el que permite integrar lo trabajado de forma estable. Forzar tiempos o buscar resultados inmediatos suele generar frustración y superficialidad.

La constancia, la honestidad en sesión y la disposición a revisarse son factores fundamentales para que el proceso tenga sentido. Confiar en el ritmo no implica pasividad, sino compromiso sostenido.

La terapia no es un atajo, es un camino que se recorre con acompañamiento.

Nuestros límites también cuidan el proceso

El encuadre terapéutico es la estructura que permite que el espacio sea seguro, predecible y profesional. Los límites no están pensados para restringir, sino para sostener.

Respetar horarios, avisar con antelación de cancelaciones o cambios y mantener una comunicación clara forma parte del cuidado del proceso. Estos aspectos permiten que la relación terapéutica se desarrolle con confianza y continuidad.

Cuando el encuadre es claro, disminuyen las confusiones, las expectativas implícitas y los malentendidos. Por eso, cualquier duda sobre el funcionamiento, la frecuencia de las sesiones o las normas puede abordarse abiertamente en sesión.

Los límites no rompen el vínculo terapéutico; al contrario, lo hacen más estable y fiable.



Cerrar un proceso también es parte de la terapia

La terapia no está diseñada para ser indefinida. Un proceso se va acercando a su cierre cuando los objetivos iniciales se han trabajado, cuando hay mayor comprensión del propio funcionamiento o cuando la persona cuenta con más recursos para gestionar sus dificultades.

Cerrar un proceso no significa que todo esté resuelto ni que no puedan aparecer dificultades en el futuro. Significa que ahora hay más herramientas, más conciencia y mayor capacidad de autocuidado.

El cierre se habla, se piensa y se acompaña. No es una ruptura brusca, sino una transición consciente. Revisar lo recorrido, reconocer los cambios y elaborar la despedida forma parte del trabajo terapéutico.

Saber cuándo parar también es una forma de salud y de respeto por el proceso vivido.

Gracias por confiar en este espacio y en este modo de acompañar.

Equipo Pneuma



Pneuma Online

RECOMENDACIONES PARA LAS SESIONES ONLINE

La terapia online es una modalidad eficaz, rigurosa y profundamente válida cuando se cuidan ciertos aspectos. No se trata de hacerlo perfecto, sino de proteger tu espacio terapéutico.

1. Elige un lugar seguro

Busca un espacio donde puedas estar a solas y hablar con libertad. No hace falta que sea ideal, solo que sea tuyo durante ese tiempo.

Si convives con otras personas, puede ayudar avisar de que no quieres interrupciones o usar auriculares.

2. Regálate presencia

Intenta conectarte desde un dispositivo estable (ordenador o tablet, si es posible) y con buena conexión a internet. Apagar notificaciones y colocar el móvil en silencio facilita estar realmente en la sesión.

La terapia online no es una videollamada más: es un encuentro clínico.

3. Cuida el encuadre

Colócate de forma que tu rostro sea visible y estés cómoda/o. Una luz suave y una posición relajada ayudan a que la comunicación sea más fluida.

No buscamos estética, buscamos contacto.

4. Llega unos minutos antes

Conectarte con unos minutos de margen te permitirá aterrizar, respirar y entrar en la sesión con mayor calma. Ese pequeño gesto marca la diferencia.

5. Después de la sesión

Si puedes, evita volver de inmediato al ritmo acelerado. Date unos minutos para asimilar lo trabajado. A veces la sesión continúa resonando más allá de la pantalla.



Tarifas

Creemos en una terapia accesible, clara y honesta. Las tarifas no reflejan solo el tiempo de sesión, sino la formación, la experiencia clínica, el trabajo previo y posterior, y el compromiso profesional con cada proceso.

Tarifas actuales

- Terapia individual presencial: 60 € por sesión
- Terapia individual online: 60 € por sesión
- Terapia de pareja: 70 € por sesión
- Evaluaciones psicológicas completas: 400 € (incluye entrevistas, administración de pruebas, análisis clínico y devolución)
- Informes psicológicos: 35 €
- Terapia grupal: 50€ al mes (dos sesiones mensuales)
- Terapia familiar: 80€ por sesión

Las tarifas se comunican siempre con transparencia. Si en algún momento surgen dudas o dificultades, pueden hablarse en sesión.

Un apunte importante

La terapia es una inversión en salud mental, bienestar y calidad de vida. Nuestro compromiso es ofrecer un espacio profesional, ético y humano, donde cada persona sienta que su proceso importa.

Gracias por cuidar este espacio junto a nosotras.
Equipo Pneuma

