



Alimenta Tu Esencia

MARTA GARCÍA
PSICOTERAPEUTA

Nuestra filosofía y forma de trabajo

En nuestro equipo trabajamos de una forma holística, integrando cuerpo, mente y emociones y entendiendo a la persona de una manera global e integrada. Desde nuestro punto de vista, solo podremos comprender el funcionamiento del ser humano y ayudarlo viéndolo de forma total y no solo como la simple suma de sus partes.

Trabajamos en equipo, por lo que todas las personas a quien acompañamos están supervisadas por las 8 psicólogas de nuestro equipo. Esto no sólo nos enriquece a nosotras como profesionales, sino que también enriquece a la persona a quien acompañamos. Creemos que esta es una de las claves del éxito terapéutico.

Además, en el equipo también contamos con la doctora Laura Contino, psicóloga, y directora de diversos posgrados integradores, especializada en trastornos de la conducta alimentaria, obesidad, terapia familiar y de pareja, gestión emocional y trauma, con la cual nos reunimos mensualmente para supervisar los casos del Alimenta Tu Esencia.

Para nosotras es esencial que todos nuestros casos estén supervisados y ofrecerle la mejor ayuda posible a nuestros clientes.

En el caso de necesitarlo, también contamos con el servicio de PsicoNutrición, en el cual contamos con una Dietista-Nutricionista, especializada en dificultades de la conducta alimentaria.

En qué podemos ayudarte

Todas las psicólogas del equipo estamos especializadas en autoestima, imagen corporal, gestión de emociones, ansiedad, así como trastornos de la conducta alimentaria, obesidad y hambre emocional.

Una pregunta muy frecuente que recibo es: "Marta, **¿tan solo tratáis dificultades en relación con la comida?**" Y la respuesta es: no, todas tenemos una amplia formación como psicoterapeutas que nos capacita para poder atender otro tipo de dificultades. Pero para tu mayor tranquilidad, en la primera consulta detallaríamos tu demanda, y en el caso de creer que no podemos ayudarte te derivaríamos al profesional correspondiente.

Contamos con una gran red de apoyo profesional en quienes confiamos. Siempre estaremos dispuestas a guiarte y orientarte para que encuentres al profesional adecuado. según tu demanda.

Nuestro equipo

A continuación, te dejo un link donde podrás conocer mejor a cada una de nosotras y ver nuestra amplia experiencia y currículo profesional, además de un poquito de nuestra personalidad para que puedas sintonizar con nosotras.

<https://alimentatuesencia.com/mi-equipo/>

Pincha en la foto de cada una para leer la información.

Actualmente la web se encuentra actualizándose. En el momento presente somos 8 psicólogas las que formamos parte del equipo, más una terapeuta corporal y una psicoterapeuta sexual, para derivar y trabajar en equipo siempre que lo necesite nuestro cliente. ¡Esperamos poder presentarte la nueva web muy pronto!

Qué conseguirás

- ✿ **Potenciar tus habilidades** para afrontar determinadas situaciones o problemas.
- ✿ Darle un **nuevo significado a tu síntoma**, poder dejar de verlo como un problema, para que se convierta en una oportunidad de aprendizaje y autoaceptación.
- ✿ **Explorar nuevas formas de interpretar tu realidad** que te permitan vivir más liviana y en paz.
- ✿ **Aumentar tu capacidad de satisfacer tus propias necesidades.**
- ✿ **Aumentar tu inteligencia emocional.** Harás un fascinante recorrido por las emociones, que te ayudará a comprenderte mejor a ti misma y vivir con mayor coherencia.
- ✿ **Herramientas concretas sobre atención plena/ mindfulness** que practicarás con nosotras en sesión, pero también pondrás en práctica en tu día a día. *Siempre que el caso lo demande.
- ✿ **Aumentar tu autoconocimiento** que te llevará a aumentar tu autoestima.
- ✿ **Tareas/material entre sesiones** que te ayudarán a profundizar en todo lo que vayamos trabajando.
- ✿ **Recomendaciones de libros** y lecturas para seguir profundizando.
- ✿ **Resolver dudas vía email** entre sesiones, en el caso de que lo necesitaras.

Coste de la sesión

75 euros sesión de 55 minutos - 1 hora aproximada.

70 euros sesión bono de 5 sesiones (350 euros).



Qué incluye

- La hora de la visita.
- Preparación de tu caso entre visitas.
- Reuniones de equipo semanales.
- Supervisión de tu caso siempre que lo consideremos necesario.
- Comunicación vía email siempre que lo necesites entre sesión y sesión.
- Tareas específicas para tu caso en concreto.
- Formación continuada.
- Seguro de responsabilidad civil.
- Alta de colegiada en el Colegio de Psicólogos.

Cómo reservar tu cita

Enviando un email a info@alimentatuesencia.com Marta García, coordinadora del equipo Alimenta Tu Esencia, explicándole tu demanda, es decir en qué sientes que necesitas ayuda, así como tu disponibilidad horaria.

Marta te atenderá de forma individualizada y tras valorarlo con el equipo te presentará a la psicóloga que te acompañará en tu proceso.

No cogemos citas asignadas telemáticamente, ya que para nosotras es muy importante poder conocer antes vuestra demanda y asegurarnos de que vamos a poder satisfacer vuestras necesidades.

¡Muchísimas gracias por la confianza!