

Terapia de la atención por adolescentes

La propuesta para adolescentes se encuentra a medio camino entre la terapia basada en el juego, para niños y la terapia de la atención por adultos.

Encuadre

- Contrato
 - Una vez recibida la demanda, entrevisto presencialmente o virtual a los padres de la persona que necesita terapia para recibir información más detallada a la vez que explico la *enfoc que doy a mi intervención así como las tarifas.
 - Si veo que puedo ayudar, hago una primera sesión con la persona que necesita terapia. Para conocernos y conocer como está viviendo la situación, si tiene interés en el tipo de ayuda que yo puedo ofrecerle.
 - Posteriormente definimos un acuerdo en relación a la frecuencia, los días y los horarios. a forma de contrato en el que acordamos la frecuencia y horarios.

Proceso terapéutico.

- Los recursos terapéuticos con los que cuento para acompañar el proceso los puedo sintetizar en cuatro apartados:
 - Introspección. Mediante el diálogo indagamos en vivencias del pasado inmediato o lejano para profundizar en el sentido de las vivencias actuales. No se trata tanto de encontrar causas, como de descubrir sincronicidades.
 - Entrenamiento de la mente.
 - La atención es nuestra principal herramienta para disolver los bucles de emoción-pensamiento. Es por eso que hace falta un fortalecimiento de la nuestra capacidad de focalizar la atención de forma volitiva.
 - Visualización para indagar y crear realidad propia.
 - Conexión con el cuerpo. Desde las artes marciales internas, podemos potenciar determinadas actitudes a través del cuerpo e ir incorporándolas a la vida cotidiana. Las diferentes situaciones individuales y de interacción nos facilitan recursos para enfrentar los retos cotidianos. Otros recursos también vienen de prácticas corporales más enfocadas a la sanación y la creatividad como el Seitai, la Diafroteràpia y la Danza creativa.
 - La postura y el tono adecuados.
 - Estrategias para resolver conflictos.
 - Otras formas de obtener y crear información. Como forma complementaria de acceder a información y construir realidad propia usando el potencial de los lenguajes simbólicos, también uso:
 - El juego y la creatividad, que nos sitúa en una situación de diálogo con nuestro interior que nos puede aportar descubrimientos significativos.
 - La astrología, que nos informa de los patrones que nos potencian y limitan nuestro despliegue en la vida.
 - Cartas diversas que nos aportan mensajes significativos a través del azar significativo.
 - Relatos. Ya sean cuentos, mitos ya existentes o creados, la sabiduría que contienen nos da información importante.

Confidencialidad y comunicación con los padres.

La información que surge en las sesiones terapéuticas es confidencial, pero también es importante mantener una comunicación con los progenitores, que la hacemos a través de audios o en alguna sesión presencial o virtual cuando alguien de los adultos lo consideramos conveniente.

El precio de la sesión de una hora es de 70 €