

Los "síntomas" son el lenguaje de lo que no sabemos o podemos expresar.

Podemos ayudarte

# PSICOTERAPIA ADAPTADA

Un nuevo enfoque, una alternativa

- Trastorno de Ansiedad (TAG).
- Depresión e insomnio.
- Componentes Psicossomáticos de la enfermedad.
- Enfermedades crónicas y preoperatorios.
- La mujer y sus problemáticas específicas.
- Procesos de "Duelo" asociados a la pérdida.
- TDAH y trastornos de desarrollo.
- Gestión de RR.HH y trabajo en equipo.
- Resolución de conflictos y gestión del tiempo.



*Comunicación, consciencia, aprendizaje, motivación.*



Consulta: TLF. 616 06 32 44 - [lulabaena@gmail.com](mailto:lulabaena@gmail.com)  
Lourdes Baena Preysler Psicóloga Colegiada M-02826.



Consulta: TLF. 616 06 32 44 - [lulabaena@gmail.com](mailto:lulabaena@gmail.com)  
Lourdes Baena Preysler Psicóloga Colegiada M-02826.

[www.habladoconcaballos.org](http://www.habladoconcaballos.org)

Comunicar no es sólo hablar, sino "entender".  
Sólo el 7% de nuestra comunicación es "verbal" ...

NO MONTAMOS A CABALLO, con los caballos trabajamos para las personas.

Orientación y Asesoramiento psicológico para la prevención.  
Diagnóstico y Tratamiento.

- Evaluamos, planificamos y acordamos el tipo de intervención.
- En la pista trabajamos PIE A TIERRA con los caballos, realizando actividades que nos aportan, a través de la experiencia, toda la información necesaria para procesar.
- Asesoramos a los profesionales de las Intervenciones Asistidas con Caballos en los aspectos psicológicos que intervienen en los diferentes momentos del proceso.

Desde un enfoque profesional de la psicología, ADAPTAMOS la metodología a las necesidades y posibilidades de cada persona o grupo, contando con las aportaciones del Psico-coaching Asistido con Caballos.



DISEÑAMOS TALLERES Y JORNADAS para trabajar áreas específicas de desarrollo personal y organizacional, aprendizaje y comunicación

Desde lo individual aprendemos a gestionar las relaciones sociales, familiares y laborales, facilitando una comunicación clara y cercana, desde quién y cómo soy y no desde quién o cómo se espera que sea, desde la escucha real, las competencias y las capacidades de cada persona..

Cuando trabajamos con caballos, podemos hablar de "Metodologías de trabajo" que empiezan a reconocer a la naturaleza como elemento de sabiduría, enriquecimiento y cambio. Sin desdeñar los resultados, en cualquier actividad de psico-coaching asistido con caballos, lo relevante es el "cómo" se desarrollan, el proceso es lo que nos aporta perspectivas diferentes. Tomamos consciencia en el "aquí y ahora". El caballo nos sumerge en el "sentir", sin que podamos evitar "pensarlo".

- 📍 Claridad de enfoque # sólo conozco lo que no quiero.
- 📍 El por qué # el Para qué.
- 📍 Congruencia # las contradicciones.
- 📍 Ámbito de bienestar/comodidad o ámbito de SEGURIDAD.
- 📍 Espacio vital, los límites necesarios.
- 📍 Comunicación No verbal/ lenguaje Corporal y expresiones.
- 📍 Ser consciente, saber lo que me está pasando.
- 📍 Tiempo humano, el obstáculo del "Aquí y Ahora".
- 📍 La palabra y el síntoma.
- 📍 Desaprendizaje-Reaprendizaje, el simple cambio de perspectiva.
- 📍 Creencias y prejuicios (las ideas irracionales y los estereotipos).
- 📍 El Cambio y la acción.
- 📍 Pensando las sensaciones o sentir los pensamientos.



Los vínculos no atan, UNEN...

"Hablar con caballos es hablar de nosotros mismos integrando el sentir en el pensar. El sentido común también se aprende.