



LO QUE TE PASA TIENE SOLUCIÓN

Una guía práctica para
conocer cómo te
puede ayudar la
psicoterapia basada en
evidencia

@psicoaxisredpsicología



Psicoaxis

No todos los malestares tienen nombre. A veces, es solo una sensación persistente de que algo no está bien: cansancio emocional, ansiedad que va y viene, relaciones que se repiten con el mismo dolor, pensamientos que no se detienen, o simplemente la sensación de estar perdiendo el rumbo.

Quizás ya intentaste entenderlo por tu cuenta. Tal vez incluso hablaste con alguien, o probaste otras formas de ayuda. Pero no fue suficiente. O no funcionó como esperabas.

Y es que no todas las psicoterapias son iguales.



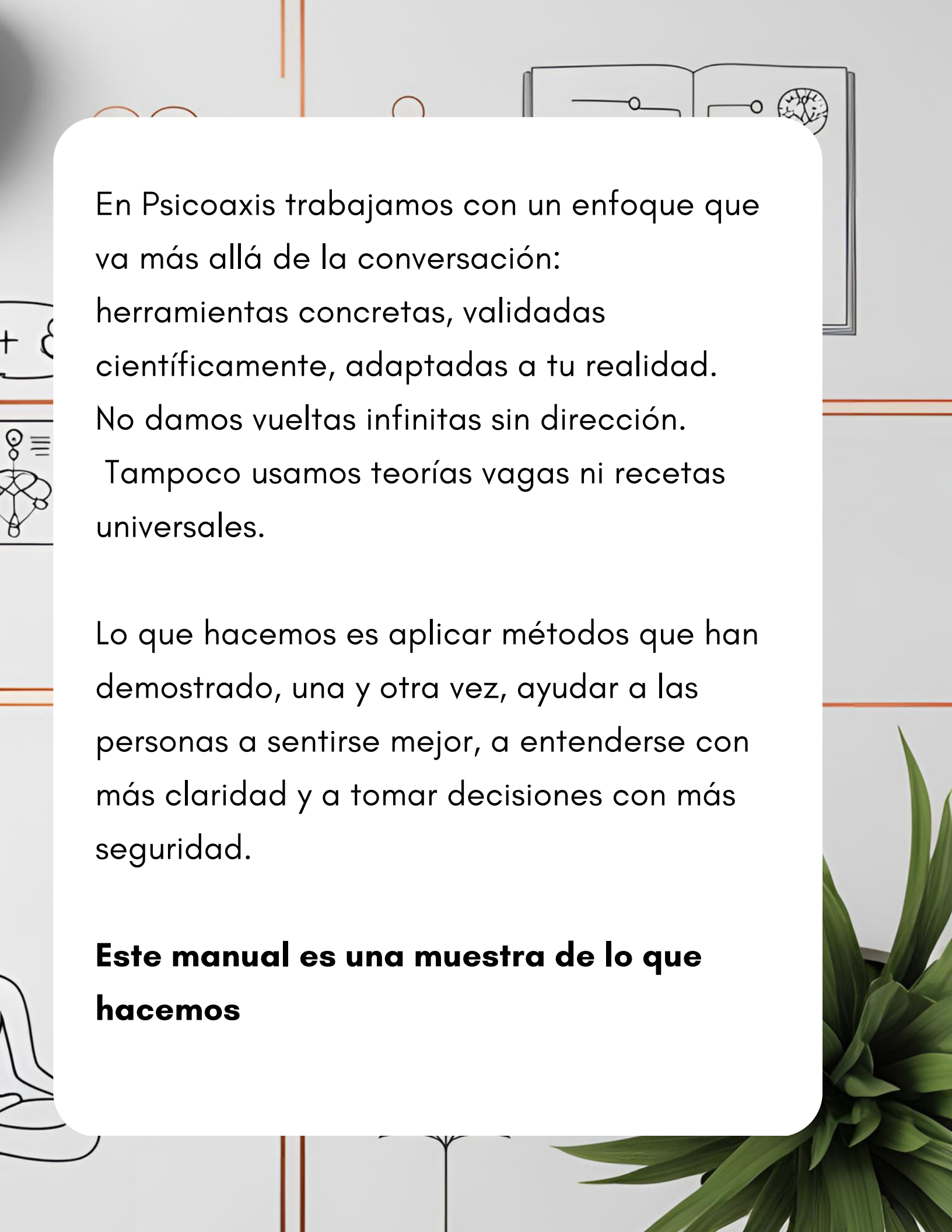
¿Sabías que...?

📌 Hasta el 50% de las personas que inician terapia no mejoran si no reciben un enfoque basado en evidencia.

En cambio, cuando se usan tratamientos psicológicos validados científicamente, entre un 60% y 80% de las personas mejoran significativamente, incluso sin necesidad de diagnóstico formal.



Fuente: APA (American Psychological Association), NICE Guidelines, Cuijpers et al., 2016.



En Psicoaxis trabajamos con un enfoque que va más allá de la conversación:

herramientas concretas, validadas científicamente, adaptadas a tu realidad.

No damos vueltas infinitas sin dirección.

Tampoco usamos teorías vagas ni recetas universales.

Lo que hacemos es aplicar métodos que han demostrado, una y otra vez, ayudar a las personas a sentirse mejor, a entenderse con más claridad y a tomar decisiones con más seguridad.

Este manual es una muestra de lo que hacemos

Aquí no vas a encontrar promesas mágicas.

Lo que sí encontrarás es una pequeña muestra de cómo funciona nuestro enfoque:

- Un test breve para ayudarte a identificar las áreas donde podrías necesitar apoyo.
- Ejercicios simples, pero con base científica, que usamos también en psicoterapia.
- Y una guía clara para saber cuándo es buen momento para pedir ayuda profesional.

Deseamos que este pequeño manual sea un pequeño gran paso en tu camino a la salud mental y el bienestar

💡 Las intervenciones de autocuidado basadas en evidencia pueden reducir significativamente los síntomas leves a moderados de ansiedad y depresión.

Un metaanálisis encontró que los programas de autoayuda basados en Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) lograron una reducción del 50% en síntomas de ansiedad y una reducción del 42% en síntomas de depresión, en personas que los siguieron de manera autónoma.

(Cuijpers et al., 2010; Andrews et al., 2018)



¿CÓMO ESTÁS REALMENTE ÚLTIMAMENTE?

A veces nos acostumbramos al malestar y dejamos de notar cuánto nos afecta.

Partamos con un breve test diseñado para ayudarte a ver con más claridad cómo te has sentido en las últimas semanas.



INSTRUCCIONES

No hay respuestas correctas: solo sé honesto/a. Marca la opción que mejor refleje cómo te has sentido durante las últimas 2 semanas.

- ♦ Escribe el número junto a cada ítem o en una hoja aparte.
- ♦ Suma tus respuestas para conocer tu puntaje total.

⚠️ Guarda el puntaje total te será muy útil para la parte final del manual!

	Nunca (0)	A veces (1)	Frecuentemente (2)	Muy Seguido (3)	Todo el tiempo (4)
1) Me cuesta disfrutar cosas que antes te gustaban	☐	☐	☐	☐	☐
2) Me he sentido nervioso/a o tenso/a	☐	☐	☐	☐	☐
3) He sentido problemas para concentrarte o tomar decisiones últimamente	☐	☐	☐	☐	☐
4) Me he sentido poco valioso, insuficiente o autocrítico	☐	☐	☐	☐	☐
5) He sentido que no puedo manejar mis problemas	☐	☐	☐	☐	☐
6) He sentido que nada me interesa o no disfruto nada	☐	☐	☐	☐	☐

Primero, ten en consideración las respuestas en que marcarías "3" o "4"



¡Tendrás una herramienta práctica para cada una de esas respuestas más intensas!



¿MARCASTE 3 O 4 EN EL ÍTEM 1?



¿Qué significa esto?

Perder el interés o el placer por actividades que antes te hacían bien puede ser un signo de que tu ánimo no está bien. A esto se le llama anhedonia, y puede ir de la mano con fatiga emocional, aislamiento o desmotivación.

¿Por qué ocurre?

Este cambio suele estar vinculado a una disminución de la actividad del sistema de recompensa del cerebro, que se ve afectado cuando hay síntomas depresivos, estrés prolongado o desconexión con necesidades personales importantes. Desde la psicología basada en evidencia, se entiende como una reducción de reforzadores positivos: si dejas de hacer cosas que te hacían bien, es más difícil que tu ánimo mejore por sí solo.

¿Qué puede ayudarte?

Una de las herramientas más efectivas en terapia cognitivo-conductual para estos casos es la activación conductual: consiste en volver a conectar con actividades significativas aunque no tengas ganas al principio, para reactivar el circuito de recompensa.



INSTRUCCIONES ACTIVACIÓN CONDUCTUAL



Paso a paso:

- Piensa en una actividad breve que solías disfrutar o que en el pasado te ha hecho sentir un poco mejor.
- Elige solo UNA de esas actividades.
- No necesitas sentirte motivad@ para hacerla, solo plantéala como un pequeño experimento.
- Hazla esta semana, el día y la hora que te parezca más posible. Puede durar entre 10 y 30 minutos. Si es menos, también está bien.
- Después de hacerla, tómate un momento para registrar lo siguiente:
 - ¿Cómo me sentía antes de hacerla? (0 = muy mal, 10 = excelente)
 - ¿Cómo me sentí después de hacerla?
 - ¿Qué pensamientos aparecieron al respecto?

Puedes usar:

- Una hoja de papel o cuaderno.
- Las notas de tu celular.
- Alguna app de registro de hábitos o journaling.
- O usar la plantilla interactiva incluida (puedes imprimirla o completarla desde un lector de PDF)



PLANTILLAS DE ACTIVACIÓN CONDUCTUAL



Lista de actividades breves que solían ayudarme:

.....

.....

.....

.....



Sugerencias de actividades (por si estás bloqueado):

- Ducharme y vestirme con ropa cómoda
- Preparar una comida o snack
- Saludar a alguien por WhatsApp
- Salir a caminar 10 minutos
- Escuchar una canción que me guste
- Organizar un espacio pequeño (como el escritorio)



Tip profesional:

No esperes tener ganas para actuar. Actúa primero, las ganas vendrán después. Esta es una de las reglas clave de la activación conductual.

ACTIVIDAD QUE
REALICE Y FECHA
EN QUE LA HICE

.....

Cómo me sentí
antes

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Cómo me sentí
Después

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

QUE
PENSAMIENTOS
APARECIERON
LUEGO DE HACER
LA ACTIVIDAD

.....

.....

.....

ACTIVIDAD QUE
REALICE Y FECHA
EN QUE LA HICE

.....

Cómo me sentí
antes

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Cómo me sentí
Después

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

QUE
PENSAMIENTOS
APARECIERON
LUEGO DE HACER
LA ACTIVIDAD

.....

.....

.....

¿MARCASTE 3 O 4 EN EL ÍTEM 2?



¿Qué significa sentirte así?

Sentirse nervioso o tenso con frecuencia puede ser una señal de que tu sistema nervioso está en modo de alerta constante, como si algo malo pudiera pasar en cualquier momento. Cuando esta sensación se vuelve casi permanente, puede comenzar a afectar el sueño, la concentración, y la capacidad de disfrutar el día a día.

¿Por qué ocurre?

Desde la psicología basada en evidencia, sabemos que este tipo de tensión constante suele estar relacionada con una respuesta de ansiedad sostenida. Muchas veces no es porque “hay algo malo contigo”, sino porque tu cuerpo y tu mente han aprendido a reaccionar con alarma incluso cuando no hay un peligro real.

Esto puede ocurrir por experiencias pasadas estresantes, exceso de preocupaciones no resueltas, o por estilos de pensamiento que amplifican el malestar sin darte cuenta.

¿Qué puede ayudarte?

Una de las estrategias más efectivas y validadas por la ciencia para regular este tipo de malestar es la combinación de técnicas de regulación fisiológica (para calmar el cuerpo) y reencuadre cognitivo (para cambiar cómo interpretas las situaciones que te estresan). La más sencilla es la Respiración Diafragmática

INSTRUCCIONES RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA



Paso a paso:

- Busca un lugar tranquilo donde puedas estar sentado o acostado durante 3 a 5 minutos, sin muchas distracciones.
- Coloca una mano sobre el pecho y otra sobre el abdomen, justo debajo de las costillas.
- Inhala lentamente por la nariz durante 4 segundos, intentando que se mueva tu abdomen, no tu pecho.
- Mantén el aire durante 1 o 2 segundos (sin forzar).
- Exhala muy lentamente por la boca durante 6 segundos (como si soplaras por una pajita).
- Repite este ciclo por al menos 5 rondas. Puedes usar un cronómetro o seguir tu cuenta mentalmente.

Sugerencias:

- Hazlo al menos una vez al día, en algún momento de calma, para entrenar tu cuerpo.
- También puedes hacerlo cuando notes tensión, nervios o ansiedad como una herramienta de regulación inmediata.
- Llevar un registro que ayude al reencuadre cognitivo, es decir a la capacidad de reflexionar de forma no catastrófica la tensión, los nervios o la ansiedad
- Descargar alguna app de respiración o mindfulness que te guíe (como Calm, Insight Timer, Breathe+).
- Para el registro, usar un cuaderno o notas del celular o la plantilla interactiva (imprimirla o usarla directamente desde un lector de PDF).

PLANTILLAS DE REGISTRO PARA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

HORA EN QUE
REALICE EL
EJERCICIO

.....

SITUACIÓN EN QUE LO
PRÁCTIQUE

.....

.....

.....

.....

Cómo me senti antes

1	2	3	4	5	6	7	8	9
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Cómo me sentí
Después

1	2	3	4	5	6	7	8	9
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Qué cambio físico note

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿MARCASTE 3 O 4 EN EL ÍTEM 3?



¿Qué significa sentirte así?

Dificultades para concentrarse, tomar decisiones o recordar cosas pueden ser señales de que estás cognitivamente sobrecargado. A veces se siente como una mente “nublada” o como si todo costara más de lo normal.

¿Por qué ocurre?

Cuando estamos bajo estrés crónico, ansiedad o estado de ánimo bajo, el sistema nervioso entra en una especie de “modo de supervivencia”, donde prioriza la reacción rápida sobre la reflexión profunda. Esto afecta áreas clave como la memoria de trabajo, atención sostenida y planificación.

¿Qué puede ayudarte?

Una herramienta efectiva es la planificación con márgenes cognitivos, es decir, reducir el ruido mental usando apoyos externos y claridad visual. En esta técnica es resultado de la combinación de múltiples herramientas TCC de gestión de pensamientos y de organización del tiempo, sintetizadas bajo el concepto de “Vaciar la RAM Cognitiva”

INSTRUCCIONES PARA “VACIAR LA RAM COGNITIVA”



Paso a paso:

- Busca un momento y lugar tranquilo, sin interrupciones durante al menos 10 minutos.
- Toma una hoja de papel o abre un bloc de notas.
- Escribe absolutamente todo lo que esté ocupando espacio en tu mente, sin filtro.
- No importa si es grande o pequeño, urgente o no.
- Puedes anotar pensamientos, tareas, pendientes, sensaciones, recordatorios, decisiones sin cerrar, o incluso cosas sin sentido aparente.
- No busques orden ni perfección. Solo escribe.
- El objetivo es liberar, no organizar (eso viene después, si es necesario).
- Cuando sientas que no queda nada más dando vueltas, respira profundo. Lee lo que escribiste y, si te ayuda, marca con un asterisco las 2 o 3 cosas más importantes.
- Guarda la hoja, bórrala o revísala más tarde si hace falta.



Sugerencias:

- Si lo haces en la noche, puede ayudarte a dormir mejor.
- Si lo haces al inicio del día, puede ayudarte a priorizar.
- Aprovecha de organizarte usando una tabla sencilla con tres columnas:
 - “Qué estoy pensando/sintiendo”
 - “¿Necesita acción?”
 - “¿Cuándo o cómo lo abordaré?”
- O usa la plantilla interactiva

PLANTILLA PARA “VACIAR LA RAM”

 Escribe todo lo que esté en tu mente en este momento. Pueden ser pensamientos, tareas, pendientes, preocupaciones, ideas, sensaciones, etc.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Pon todos los ítems anteriores

Requiere tu atención

Cuándo o como lo abordare

Si No

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

¿MARCASTE 3 O 4 EN EL ITEM 4?



¿Qué significa sentirte así?

Este tipo de pensamiento suele reflejar un esquema negativo de autovalía, donde la persona interpreta errores, fracasos o experiencias difíciles como evidencia de que no tiene valor o no merece aprecio. Es más que sentirse triste: implica una visión global de uno mismo como defectuoso, insuficiente o indigno.

¿Por qué ocurre?

Las investigaciones en psicología cognitiva muestran que estas creencias suelen originarse en experiencias tempranas de crítica, invalidación emocional, abandono o exigencia extrema, que luego se refuerzan con el tiempo. También pueden intensificarse en contextos de depresión, ansiedad social o trauma.

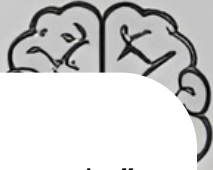
Cuando estas ideas no se cuestionan, el cerebro las trata como “verdades” y filtra la realidad para seguir confirmándolas, generando un ciclo de autodevaluación.

¿Qué puede ayudarte?

La escritura terapéutica basada en reestructuración cognitiva compasiva permite tomar distancia de estos pensamientos automáticos y ensayar una nueva forma de hablarnos. Estudios muestran que escribir desde una “voz compasiva” o más realista activa circuitos cerebrales vinculados a la regulación emocional y al sentido de conexión social, incluso si la carta no se comparte con nadie.

INSTRUCCIONES

“REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA”



Paso a paso:

- Identifica un pensamiento negativo frecuente sobre ti (ej. “No valgo nada”, “Soy un fracaso”).
- Anota:
 - ¿Qué estaba ocurriendo cuando lo pensaste?
 - ¿Qué pruebas hay a favor y en contra de ese pensamiento?
 - ¿Qué le dirías a un amigo/a que pensara lo mismo de sí mismo?
 - ¿Qué pensamiento alternativo más equilibrado podrías ensayar en su lugar?
- Puedes ocupar un cuaderno, nota de celular o app como “Diario del Pensamiento” o “Cogni”, o usar las planillas interactivas
- Usa lo escrito para diseñar una “Carta Terapéutica”



Sugerencias para crear la carta terapéutica

- Imagina que un ser querido está sintiéndose como tú: inseguro/a, con baja autoestima, sintiendo que no vale nada. ¿Qué le dirías con cariño, comprensión y honestidad?
- Ahora, escribe eso, pero como si tú fueras ese ser querido. Háblate con esa misma voz: cálida, validante, pero realista, incluye frases como:
 - “Entiendo por qué te sientes así...”
 - “No es verdad que no valgas, lo que pasa es que...”
 - “Hay pruebas reales de que tienes valor, como...”
- No es necesario que sea largo: unas 5 a 10 líneas pueden ser suficientes si son sentidas y concretas.

PLANTILLA PARA REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

**ESCRIBE UN PENSAMIENTO NEGATIVO
QUE TENGAS SOBRE TI MISMO/A**

.....

**Qué evidencia a favor tengo del
pensamiento**

.....
.....
.....
.....
.....
.....

**Qué evidencia en contra tengo del
pensamiento**

.....
.....
.....
.....
.....

**Qué le dirías a un amigo/a o ser querido
que pensará lo mismo**

.....
.....
.....
.....
.....

**ELABORA UN PENSAMIENTO MAS
REALISTA, COMPASIVO Y EQUILIBRADA
RESPECTO AL PENSAMIENTO
NEGATIVO ORIGINA, INCLUYENDO
TODO LO ESCRITO**

.....

.....

.....

.....

Escribe tu Carta Terapéutica

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



¿MARCASTE 3 O 4 EN EL ÍTEM 5?



¿Qué significa sentirte así?

Cuando una persona siente que no puede manejar sus problemas, suele experimentar una pérdida de control, bloqueo mental o emocional y una sensación de agobio constante. Este sentimiento puede venir acompañado de parálisis, evitación o pensamientos repetitivos como “no sé qué hacer” o “esto me supera”.

¿Por qué ocurre?

Desde un enfoque cognitivo-conductual, la sensación de incapacidad frente a los problemas muchas veces no se debe a una falta real de recursos, sino a un déficit en la organización de estrategias de afrontamiento activas. Las personas pueden haber aprendido a evitar, minimizar o postergar sus dificultades, lo que a largo plazo aumenta la percepción de ineficacia y refuerza la angustia.

¿Qué puede ayudarte?

La técnica de resolución de problemas ayuda a reemplazar la sensación de agobio por acción. Enseña a estructurar mentalmente los desafíos, identificar soluciones concretas y ejecutar pasos posibles. Incluso si los problemas no se resuelven del todo, el simple hecho de abordarlos reduce la ansiedad y mejora la sensación de control.

INSTRUCCIONES “RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS”



Paso a paso:

- Escribe tu problema de forma concreta y específica. Evita frases generales como "mi vida está mal". Ejemplo: "Tengo muchas tareas pendientes y no sé por dónde empezar".
- Haz una lluvia de ideas de posibles soluciones. Anota cualquier opción, sin filtrar. No pienses aún si es realista o no.
- Evalúa cada solución. Puedes hacer un listado rápido con pros y contras o simplemente reflexionar:
- Elige la mejor opción disponible (no la perfecta, sino la más viable hoy).
- Planifica un primer paso concreto, ejemplo: "Hoy a las 18:00 h, estudiaré 30 minutos sin distracciones".
- Revisa cómo te fue.
- ¿Funcionó? ¿Qué aprendiste? ¿Hay algo que ajustar?



Sugerencias

- Puedes hacerlo en un cuaderno, notas del celular o apps como Notion, Google Keep o Trello. También puedes usar las plantillas interactivas de este manual
- Idealmente, busca un momento tranquilo del día para reflexionar con calma (15-20 min).
- Recuerda: no necesitas resolverlo todo de una vez. Solo dar un primer paso con claridad.

PLANTILLA PARA RESOLUCIÓN DE PROBLEMA

DEFINE DE FORMA
CONCRETA EL
PROBLEMA

.....

Haz una lista de soluciones, sin prejuizarlas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Selecciona 3 y analiza sus pros y contras

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ACTION PLAN

DIVIDE EN ACCIONES
CONCRETAS EL PLAN Y
PROCEDE A PONERLO EN
MARCHA

.....

-
-
-
-

Evalua que salio bien y que salio mal, junto a nuevas potenciales
soluciones

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿MARCASTE 3 O 4 EN EL ITEM 6?



¿Qué significa sentirte así?

Este sentimiento se vincula con la anhedonia, una pérdida del interés o disfrute por cosas que antes eran significativas. No es solo aburrimiento o cansancio momentáneo, sino una desconexión emocional más profunda: sentir que “nada importa”, que “todo da lo mismo” o que “ya nada tiene sentido”.

¿Por qué ocurre?

Desde la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), este tipo de desconexión se entiende como un alejamiento de nuestros valores personales: aquello que le da dirección, propósito y significado a lo que hacemos. Cuando vivimos en modo automático, perdemos claridad sobre lo que realmente importa, y dejamos de actuar en función de ello. Esto genera una sensación de vacío o desinterés, que puede confundirse con apatía o depresión, cuando en realidad tiene que ver con haber perdido el rumbo.

¿Qué puede ayudarte?

La clarificación de valores ayuda a reconectar con lo que verdaderamente importa para ti, más allá de lo que “deberías hacer” o de cómo te sientes en el momento.

Cuando identificas tus valores, puedes empezar a tomar decisiones alineadas con ellos, lo que fortalece la motivación y el sentido personal.

INSTRUCCIONES “CLARIFICACIÓN DE VALORES”



Paso a paso:

- Piensa en áreas importantes de tu vida:
 - Por ejemplo: relaciones, crecimiento personal, ocio, trabajo, estudios, espiritualidad, comunidad, etc.
- Para cada área, pregúntate:
 - ¿Qué es realmente importante para mí aquí?
 - ¿Qué tipo de persona quiero ser en esta área?
 - ¿Cómo me gustaría actuar, si el malestar no fuera un obstáculo?
- Elige 2-3 valores clave, ejemplo: “Ser una persona presente con mi pareja”, “contribuir en mi comunidad”.
- Define acciones pequeñas que reflejen esos valores, ejemplo:
 - Valor: Cuidado personal → Acción: Salir a caminar 15 min.
 - Valor: Conexión → Acción: Llamar a una amiga 10 min.
- Programa la acción



Sugerencias

- Puedes escribirlo en tu diario, usar notas de voz en tu celular o apps como Journey o Notes, o puedes utilizar las planillas del manual
- Si lo prefieres, sintetízalo en una tabla con dos columnas: Valor importante / Acción concreta esta semana.
- La clave no es “sentirse con ganas”, sino actuar según lo que te importa, incluso si hay malestar

PLANTILLA CLARIFICACIÓN DE VALORES

Áreas Importantes de la Vida

- ☐ Salud Física
- ☐ Relaciones cercanas
- ☐ Pareja/sexualidad
- ☐ Estudio/aprendizaje
- ☐ Espiritualidad
- ☐ Comunidad
- ☐ Autocuidado emocional
- ☐ Otro



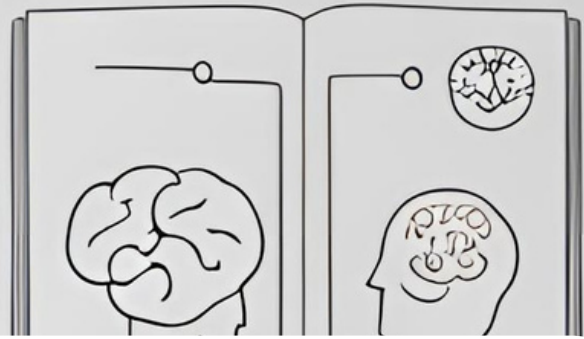
Área Priorizada

Qué es importante para mi

¿Qué acción pequeña haré esta semana para vivir ese valor?

.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

¿Y ahora qué?



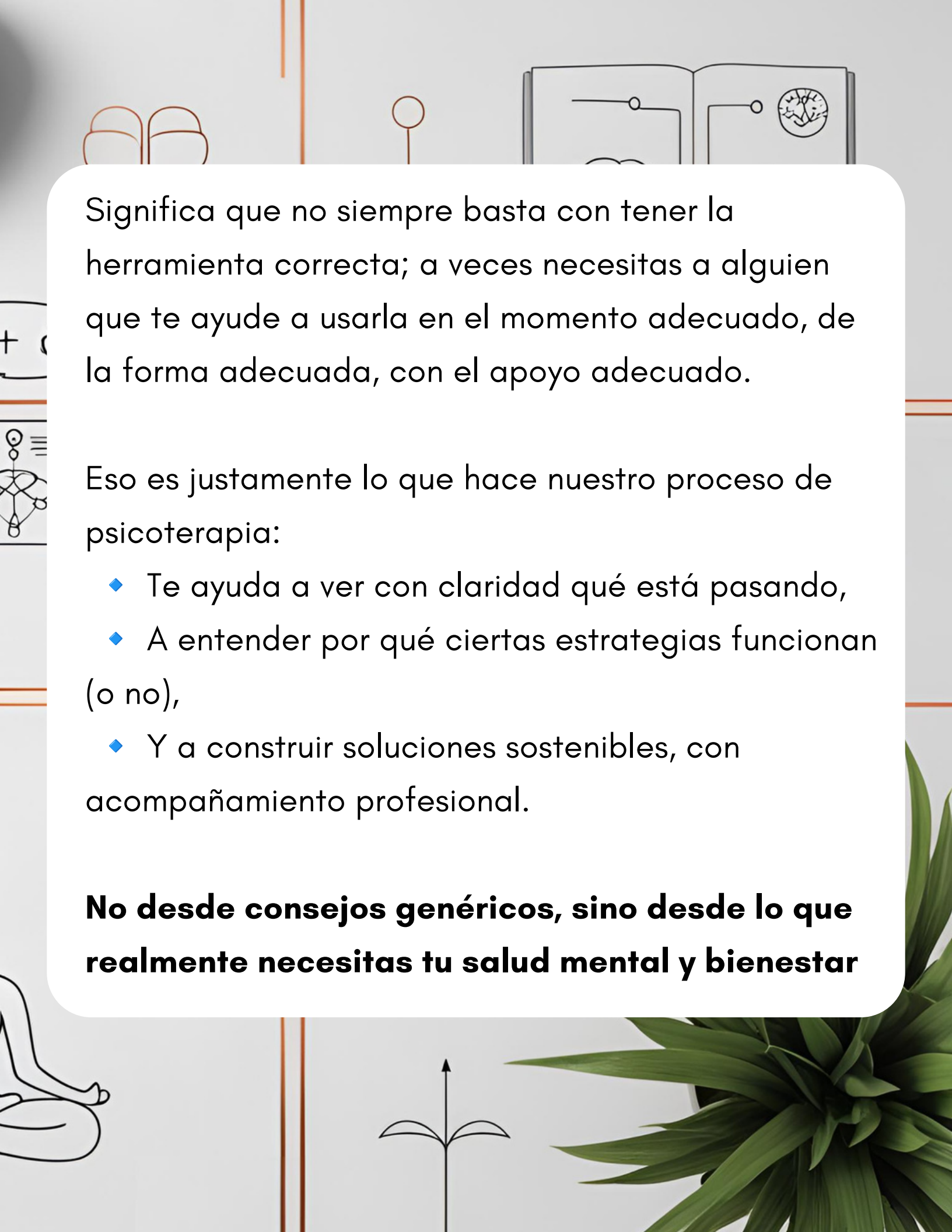
Si llegaste hasta aquí, ya diste pasos importantes. Has probado estrategias reales, con respaldo científico, que forman parte del trabajo que hacemos en psicoterapia basada en evidencia.



Pero quizás notaste algo importante en el camino:

A veces, las herramientas de autocuidado ayudan mucho. Y otras veces, no parecen suficientes, o incluso no tienen mucho sentido. Pero eso no significa que estés haciendo algo mal...





Significa que no siempre basta con tener la herramienta correcta; a veces necesitas a alguien que te ayude a usarla en el momento adecuado, de la forma adecuada, con el apoyo adecuado.

Eso es justamente lo que hace nuestro proceso de psicoterapia:

- ◆ Te ayuda a ver con claridad qué está pasando,
- ◆ A entender por qué ciertas estrategias funcionan (o no),
- ◆ Y a construir soluciones sostenibles, con acompañamiento profesional.

No desde consejos genéricos, sino desde lo que realmente necesitas tu salud mental y bienestar



¿Entonces, el malestar que tengo puede manejarse solo... o necesita atención profesional?

Algunas señales de malestar pueden trabajarse desde el autocuidado.

Otras requieren más.

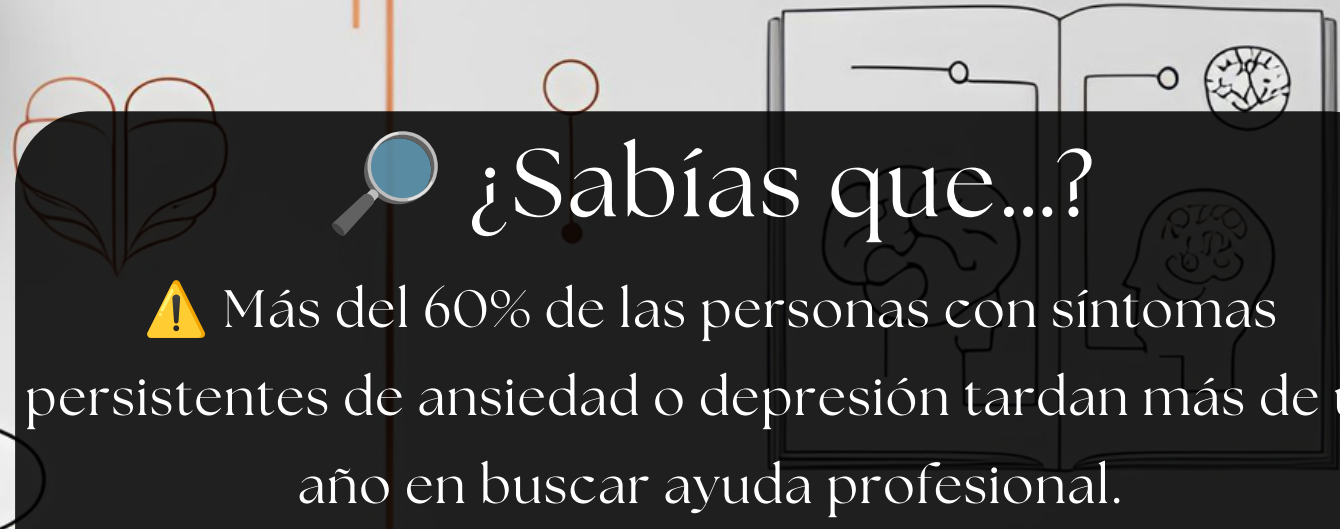
Y es importante poder distinguirlo a tiempo.



¿Recuerdas tu puntaje total obtenido en el test?

Retoma la suma total de tus puntajes y ubícate en el rango correspondiente.

Puntos totales	Nivel de Malestar	Recomendación
0 -7	Bajo	Puedes seguir explorando estrategias de autocuidado
8 -12	Moderado	Podrías beneficiarte de orientación profesional
13+	Alto	Es momento de buscar apoyo profesional personalizado

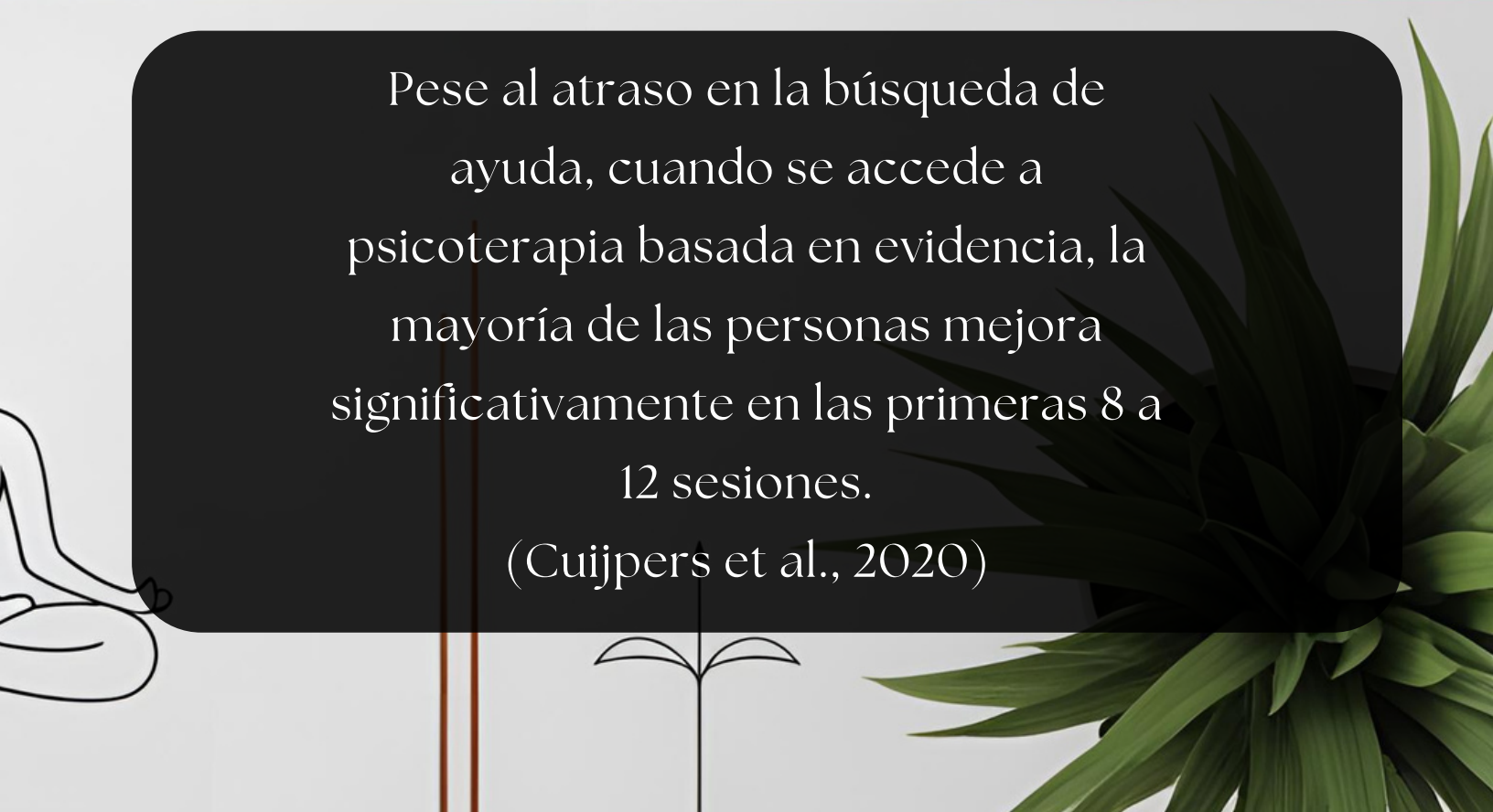


¿Sabías que...?

⚠ Más del 60% de las personas con síntomas persistentes de ansiedad o depresión tardan más de un año en buscar ayuda profesional.

En ese tiempo, los síntomas suelen intensificarse o extenderse a otras áreas de la vida: relaciones, trabajo, salud física.

(Fuente: World Health Organization, 2021)



Pese al atraso en la búsqueda de ayuda, cuando se accede a psicoterapia basada en evidencia, la mayoría de las personas mejora significativamente en las primeras 8 a 12 sesiones.

(Cuijpers et al., 2020)

Es normal no saber por dónde empezar.

Por eso contamos con un dispositivo que :

- ✓ Te permite identificar y conocer tu malestar
- ✓ Te da una explicación sobre lo que estás viendo
- ✓ Te conecta con un profesional de nuestra red adecuado para ayudarte con eso



[Accede a nuestra Orientación
Clínica](https://www.psicoaxisredpsicologia.cl/orientacion-clinica-inicial/)

<https://www.psicoaxisredpsicologia.cl/orientacion-clinica-inicial/>

Eres nuevo/a en el mundo de la psicoterapia?

Descarga nuestra guía completa con ejemplos, fases del proceso y errores comunes al iniciar terapia.

 [Haz clic aquí para descargar "Manual todo lo que debes saber antes de la terapia"](#)

¿Sientes que necesitas ayuda ya?

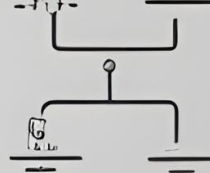
Contamos con un equipo de profesionales especializados para poder ayudarte,

Solicita tu hora en el siguiente el link



[Haz clic aquí para solicitar tu Atención Psicológica](#)

RED DE PSICOLOGÍA PSICOAXIS



- ✓ Confiabilidad clínica y procesos claros, sin pérdida de tiempo ni pasos innecesarios.
- ✓ Intervenciones guiadas por la mejor evidencia disponible, no por intuiciones ni modas.
- ✓ Con apoyo clínico cercano, informado y validante.

Estamos para quienes ya intentaron con otras opciones, pero siguen sintiendo que algo falta.

Para quienes necesitan algo más que una conversación:
una psicoterapia que realmente funcione.

NECESITAS MAS
INFORMACIÓN

AGENDA TU HORA



@psicoaxis.redpsicologia
www.psicoaxisredpsicologia.cl
+56 9 49243062
Contacto@psicoaxisredpsicologia.cl

Psicoaxis