

Sueño, Descanso y Recuperación M.I.R.A.D.A.



Programa 1:1 estructurado para trabajar esta necesidad con evaluación, herramientas prácticas y seguimiento.

¿Para quién es?

Personas que buscan un proceso psicológico estructurado y personalizado en torno a esta necesidad específica.

¿Qué trabajaremos?

- Evaluación y definición de objetivos.
- Comprensión del patrón relevante.
- Herramientas adaptadas al caso.
- Ejercicios entre sesiones cuando corresponde.
- Integración y plan de continuidad.

¿Qué te puede aportar?

- Mayor comprensión del problema.
- Herramientas para responder de forma diferente.
- Más autonomía y seguimiento personal.
- Un plan de avance gradual y revisable.

Modalidad

Online para Chile e Iberoamérica. La agenda publicada corresponde a atención online. Otros horarios online y la atención presencial se coordinan previamente, sujetos a disponibilidad.

La indicación y el encuadre se definen según evaluación profesional: no todos los programas son apropiados para todas las personas.

CONOCE EL PROGRAMA · RESERVA ONLINE

Más información: felipeagurto.cl · Material evergreen, sin fechas.