

Me llamo Estela Pérez, soy de Cullera y me Licencie en Psicología en 2011 en la universidad de Valencia.

En mi práctica profesional como psicóloga empleo una metodología integradora, lo cual permite maximizar la eficacia de la terapia y realizar una intervención adaptada a las necesidades y características particulares de cada caso.

Me baso en la Psicología cognitiva-conductual para trabajar las distorsiones del pensamiento en fobias, trastornos de ansiedad, depresión, y fomentar un aprendizaje constante para manejar y adaptarse a las situaciones estresantes de la vida, además de emplear técnicas de Psicología Positiva para trabajar las emociones, autoestima, autocontrol y mantener un estilo de vida más feliz y saludable a nivel personal, social, familiar y con la propia pareja.

Además, en mi formación he desarrollado sesiones terapéuticas individuales y de grupo para mejorar la salud mental y el bienestar psicológico de niños en etapa escolar, adolescentes y adultos en situación de exclusión social y/o con necesidades educativas especiales.

