



KARLA DE MONTAGNÉ

Coach Ejecutiva y Organizacional
Especialista en Gestión de Capital Humano

Terapias psicológicas

Mejore su calidad de vida y bienestar

Karla es Dra. en psicología, brinda el servicio de psicología con un enfoque en Terapias Cognitivas Conductuales de tercera generación. Así mismo es especialista en Mindfulness en el ámbito psicoterapéutico individual y grupal.

Atestados

Ha sido reconocida como “Estudiante Distinguida Académicamente 2016” por haber obtenido el mejor promedio de la Escuela de Psicología de la Universidad Nacional de Costa Rica.

Recibió la mención honorífica Cum Laude en el título de Licenciatura en Psicología de la misma casa de estudios por el trabajo final de graduación por su trabajo “Módulo de capacitación psicoeducativo para la prevención de la violencia en el noviazgo durante la adolescencia con énfasis en las TIC dirigido al equipo técnico de apoyo del Programa SOS Joven de Aldeas Infantiles SOS que puede consultar aquí <https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/23935>

Está incorporada al Colegio de Profesionales de Psicología de Costa Rica en cumplimiento de la Ley 6144, y juramentada con el código de ética y deontología del CPPCR que promueve servicios con conocimientos actualizados, alta calidad científica y ética profesional.

Mi trabajo está regido por los principios de respeto a las personas y colectivos en el marco de los derechos humanos, con un trabajo que promueva el bienestar individual y social.

Karla está formada en:

Diplomada en Mindfulness y psicoterapias de tercera generación por el Instituto de Estudios para la Paz, España, en los siguientes puntos:

- Mecanismos del Mindfulness.
- Herramientas de evaluación e intervención basadas en Mindfulness.
- Psicopatología/disfunción desde las psicoterapias contextuales.
- Protocolos de trabajo mindfulness basados en psicoterapias de tercera generación:
 - Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT).
 - Terapia Dialéctica Conductual (DBT).
 - Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness (MBSR).
 - Terapia Cognitiva basada en Mindfulness para la depresión (MBCT).



Celular.: +506 8806-5222 | Correo.: coaching@karlademontagne.com
www.karlademontagne.com



- Trabajo sobre condicionamientos y modos de pensamientos rígidos y automáticos relacionados con el estrés, la ansiedad y la depresión, entre otros.
- Mindfulness aplicado a los trastornos de la alimentación.
- Protocolos de intervención y su aplicación en diversos contextos y poblaciones
 - Mindfulness en escuelas. Currículum.
 - Crianza basada en Mindfulness: técnicas y principios para la paternidad con atención plena.
 - Mindfulness, acompañamiento contemplativo al buen morir y procesos de duelo.
 - Mindfulness en empresas y manejo de grupos.

Descripción del proceso psicoterapéutico (puede variar dependiendo de cada caso):

- Consulta inicial Consultante-psicoterapeuta.
 - Presentación del psicoterapeuta, atestados metodologías, presentación y firma del consentimiento informado.
 - Entrevista exploratoria para identificar la necesidad de la consulta, efectos en la vida de la persona, posibles causas, entre otros.
- Segunda sesión:
 - Se determinan el o los objetivos del proceso psicológico.
 - Establecimiento del plan de la psicoterapia.
 - Se determinan el número de sesiones aproximada: por ejemplo, 10 sesiones de psicoterapia para alcanzar los objetivos.
 - Establecer la frecuencia de las sesiones: una o dos por semana, quincenal, puede variar, depende de cada caso particular).
 - Acuerdo sobre los honorarios, hora, día, lugar de la psicoterapia.
- Sesiones de intervención metodológica (de 8 a 10, su número puede variar).
 - Aplicación de protocolos de intervención.
 - Evaluaciones autoadministradas (según cada caso).
 - Evaluaciones psicométricas (según cada caso y con costo adicional).
 - Tareas, actividades entre terapias (si aplica).
- Última sesión:
 - Evaluación y conclusiones del proceso psicoterapéutico.
 - Se agendan sesiones de seguimiento con la persona consultante (depende de cada caso).





KARLA DE MONTAGNÉ

Coach Ejecutiva y Organizacional
Especialista en Gestión de Capital Humano

Otros servicios

- Servicios psicológicos para ferias de salud empresarial.
- Intervenciones individuales y grupales con protocolos de atención basados en mindfulness.
- Asesoría en el desarrollo o fortalecimiento de las políticas organizacionales para la promoción de la salud mental.
- Asesoría en el desarrollo o fortalecimiento de las políticas organizacionales de bienestar desde la prevención, atención y promoción de la salud mental.
- Consultas disponibles de manera presencial o virtual.
- English Spoken

Beneficios de un proceso psicoterapéutico.

Los potenciales beneficios de los procesos psicoterapéuticos pueden impactar en las siguientes áreas (depende de cada caso):

- Promoción de la salud mental y afectiva.
- Desarrollo y fortalecimiento de estrategias de afrontamiento ante crisis.
- Fortalecimiento de la resiliencia.
- Relaciones interpersonales.
- Adquisición de hábitos más funcionales.
- Bienestar individual y social.
- Autoconocimiento.
- Autoconfianza.
- Autoimagen.
- Autocontrol, entre otros.



Celular.: +506 8806-5222 | **Correo.:** coaching@karlademontagne.com
www.karlademontagne.com