METANOIA

Metanoia Psicología Cognitiva

Servicios Psicológicos
para empresas

2026

¿Quiénes somos?

En Metanoia Psicología Cognitiva, somos un equipo de profesionales especializados en salud mental y bienestar laboral. Nuestro objetivo es mejorar la calidad de vida de los colaboradores a través de atención psicológica integral, enfocada en el desarrollo personal y profesional.

METANOIA

¿Qué ofrecemos?

Ofrecemos servicios de atención psicológica para empresas, ayudando a sus equipos a gestionar el estrés, mejorar la comunicación y fortalecer su bienestar emocional. Nuestros servicios incluyen:

- **Atención psicológica individual:** Terapias personalizadas para colaboradores (*presencial o en línea*).
- **Evaluaciones psicológicas:** Diagnóstico y acompañamiento para el bienestar integral.
- **Terapia grupal para equipos de trabajo:** Espacios facilitados por profesionales para abordar problemáticas comunes, mejorar la cohesión y fortalecer los vínculos dentro del equipo.

METANOIA

Beneficios para las empresas

- Reducción del estrés y ausentismo laboral.
- Mejora del ambiente de trabajo y la comunicación interna.
- Incremento en la productividad y motivación del equipo.
- Prevención y gestión de conflictos laborales.

METANOIA

¿Por qué elegirnos?

- **Enfoque personalizado:** Diseñamos estrategias adaptadas a las necesidades de cada colaborador.
- **Profesionales capacitados:** Contamos con un equipo de psicólogos formados en terapia Cognitivo Conductual
- **Impacto medible:** Evaluamos resultados para garantizar mejoras en el bienestar emocional de los colaboradores.
- **Facilidad administrativa:** Brindamos sesiones **facturables** directamente a la empresa y formalizamos el servicio mediante un **convenio de colaboración**.

METANOIA

Sobre la TCC

La **Terapia Cognitivo Conductual** es un enfoque psicológico basado en evidencia científica que ayuda a identificar y modificar los pensamientos y conductas que afectan el bienestar emocional.

A través de estrategias prácticas y objetivos claros, desarrolla habilidades para afrontar el estrés, regular las emociones, fortalecer la resiliencia, mejorar la toma de decisiones y favorecer un mejor desempeño tanto en el ámbito personal como en el laboral.

METANOIA

Conoce a nuestros psicólogos

Psic. Aldo Ramírez

Ced. Prof. 12577102

Soy psicólogo con **enfoque cognitivo-conductual**, especializado en el trabajo con adultos y pareja. Cuento con experiencia en el acompañamiento de procesos relacionados con la ansiedad, depresión, autoestima, adicciones y trastornos alimenticios, así como en **terapia de pareja**.

Mi estilo terapéutico se caracteriza por ser **empático, claro, estructurado y orientado al cambio**, buscando que cada sesión sea una oportunidad para comprender, sanar y fortalecer la manera en que las personas se relacionan consigo mismas y con los demás.

METANOIA

Hola, soy **Karina Vázquez**, Licenciada en Psicología y estudiante de la Maestría en Terapia Cognitivo-Conductual.

Tengo experiencia en el trabajo clínico con niños, jóvenes y adultos, y actualmente me enfoco en el **enfoque cognitivo-conductual**, que me apasiona por su base científica y sus herramientas prácticas.

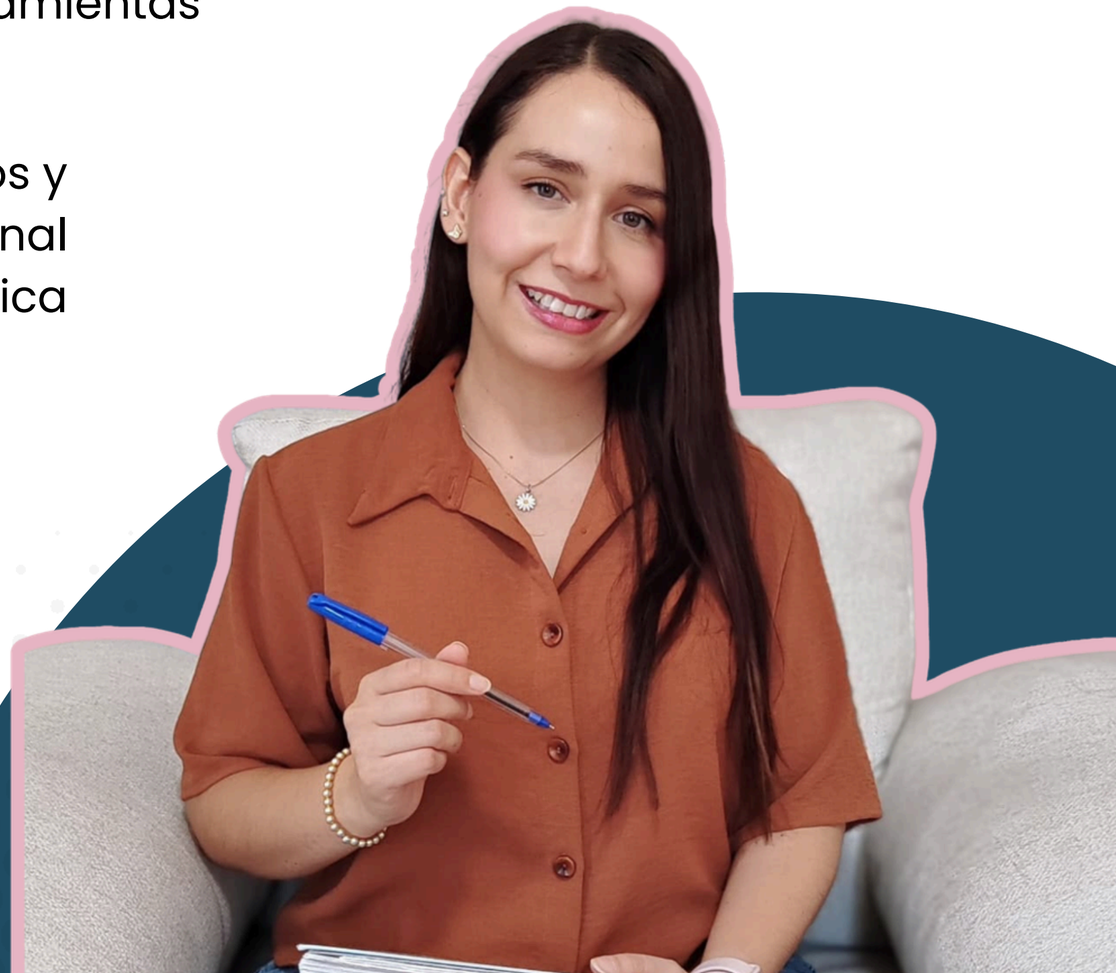
Además, he trabajado impartiendo talleres psicoeducativos y como facilitadora en campamentos con enfoque emocional y educativo, lo que me ha permitido combinar la parte clínica y educativa de la psicología.

Me considero una psicóloga **empática y comprometida**, interesada en temas como la *ansiedad, depresión, la autoestima, el autocuidado y los esquemas emocionales.*

METANOIA

Psic. Karina Vázquez

Ced. Prof. 12684292



Psic. Stephany González

Ced. Prof. PEJ24130

Soy Licenciada en Psicología con experiencia clínica con jóvenes, adolescentes y adultos desde un enfoque sistémico familiar. Actualmente me especializo en **terapia cognitivo-conductual con adultos**, acompañando procesos de desarrollo personal, regulación emocional y fortalecimiento de habilidades.

Cuento con una certificación en **Vinyasa Yoga**, que integro como herramienta para promover el bienestar integral —cuerpo, mente y emociones— en mis intervenciones.

Mi trabajo se caracteriza por un **enfoque cálido, empático y orientado al crecimiento personal**, generando espacios seguros para la reflexión, la sanación y el cambio.

METANOIA

Psic. Hilda Galán

Ced. Prof. 12794004

Psicóloga con **enfoque cognitivo-conductual**, dedicada al acompañamiento terapéutico para fortalecer la autoestima, el manejo del duelo, la ansiedad y el estrés.

Trabajo desde una mirada humana y compasiva, buscando que cada proceso terapéutico sea un espacio de seguridad, autoconocimiento y transformación.

Áreas de atención: *Autoestima • Ansiedad • Estrés • Duelo • Burnout laboral • Relaciones interpersonales*

Misión profesional:
Acompañar a las personas en su proceso de sanar, reconocerse y reconectarse con su valor personal.

Formación:

- Lic. en Psicología – Céd. Prof. 12794004
- Diplomado en Terapias Contextuales (2023)

METANOIA

Ubicación

Calle Federación #3018
Colonia: Libertad, Guadalajara, Jalisco.

psicologiacognitiva.metanoia@gmail.com

33 2929 6239

METANOIA

2026

METANOIA

Psicología Cognitiva