



Toña Roa comienza una nueva etapa profesional en el Centro de Psicología que lleva su nombre y que ha inaugurado en la calle Mayor, 66 de Estella-Lizarra. Toda una vida dedicada a la psicología en el Centro Médico Fisios avala su experiencia y trayectoria como psicóloga. Saber y conocimiento que aplica ahora en el nuevo centro, en el que mantiene con firmeza la perspectiva holística e integradora de la psicología, es decir, tener en cuenta a la persona en su conjunto. Una manera de ver la psicología heredada de su familia en su práctica médica, en la que Toña destaca a su padre Antonio y a sus hermanas Juana y Marisa.

El propósito de Toña como psicóloga es acompañar a las personas en momentos de su vida en los que pueden estar experimentando alguna forma de sufrimiento psicológico y en el que solo cada persona sabe cómo se siente. "Acompaño en el proceso de autoconocimiento y 'sanación', en el que se puede descubrir el origen del malestar y el porqué de la repetición de ciertos patrones que resultan dolorosos", explica Toña.

El objetivo es que cada persona conecte y expanda su potencial interior, "que va mucho más allá de lo que cada uno cree y que le lleva a descubrir y comprender que es mucho más de lo que ve y de lo que cree ser",

SALUD

Consulta de psicología Toña Roa

La psicóloga Toña Roa ofrece consulta psicológica en un nuevo espacio situado en la calle Mayor, 66 de Estella-Lizarra, tras toda una trayectoria profesional en el Centro Médico Fisios de la misma ciudad

remarca. La psicoterapia te permite entender lo que te ocurre, aliviar y sanar tu malestar y fortalecer tus recursos personales.

La terapia aplicada en el Centro de Psicología Toña Roa consigue:

- Una ampliación y cambio de tu mirada. Se aprende a ver las experiencias, incluso las más difíciles, desde una perspectiva mayor.
- Un despliegue de tu potencial recuperando tu autenticidad, tu fuerza y tu capacidad de decidir de manera consciente, libre y coherente con lo que de verdad eres.
- Una mejora en tus relaciones, ya que al comprenderte en profundidad mejoras la relación contigo mismo y con los demás, creando lazos sanos y significativos.

Toña Roa:

"Acompaño en el proceso de autoconocimiento y 'sanación', en el que se puede descubrir el origen del malestar y el porqué de la repetición de ciertos patrones que resultan dolorosos"

"Hasta que no hagas consciente lo inconsciente, este dirigirá tu vida y tú le llamarás destino"

CARL GUSTAV JUNG

¿Cuándo acudir a la consulta de Toña?

Toña anima a las personas a acudir a su consulta cuando sientan algún tipo de sufrimiento psicológico y/o estén experimentando sintomatología compatible con trastornos de ansiedad, del estado de ánimo o con procesos desadaptativos o desajustados.

No obstante, “hay momentos en los que la propia evolución y el cambio inherente a la propia vida, puede hacernos una llamada hacia la realización de un profundo proceso de autoconocimiento facilitador de nuestra adaptación al movimiento propio de la vida”, explica. En este caso, Toña propone compartir y acompañarte

también en esa indagación necesaria y apasionante, vinculada a nuestra propia evolución y crecimiento.

Un acercamiento a la psicología transpersonal

En el Centro de Psicología Toña Roa trabajan con un modelo psicoterapéutico holístico e integrador, “dirigido a la expansión del inmenso potencial de cada persona, que va mucho más allá de lo que habitualmente creemos”, explica Toña.

La psicología transpersonal es aquella que contempla a la persona en su conjunto, desde el denominado ‘yo psicológico’ que reconoce los pensamientos, las emociones, los comportamientos, la historia personal, etc., hasta la ‘dimensión del ser’, es decir, aque-



La psicóloga Toña Roa en la zona de espera del nuevo centro.

Toña aplica técnicas y herramientas dirigidas a recuperar el equilibrio y bienestar

llo que apunta a lo más profundo y esencial, aquello que no cambia, que es inalterable y que va más allá de la personalidad.

Toña Roa ofrece consulta presencial, pero en casos en los que la distancia sea un impedimento, también ofrece consulta online.



¿EN QUÉ PUEDE AYUDARTE?

La psicoterapia te permite entender lo que te ocurre, aliviar y sanar tu malestar y fortalecer tus recursos personales.

“Te puedo ayudar si estás en un momento en el que experimentas”:

- > Trastornos de ansiedad (trastorno de angustia, fobia social, ansiedad generalizada, trastorno obsesivo-compulsivo, estrés postraumático).
- > Trastornos del estado de ánimo.
- > Trastornos de adaptación y desajustes personales, sociales, familiares o laborales.
- > Procesos de duelo.

“También acompaño y ayudo en esos momentos de la vida en los que necesitamos un proceso de autoconocimiento y crecimiento personal”.

BENEFICIOS DE LA TERAPIA

- > Profunda comprensión de tus emociones.
- > Aplicación de potentes técnicas y herramientas dirigidas a recuperar tu equilibrio y bienestar.

Todo ello, en un espacio seguro y confidencial y con un acompañamiento y tratamiento profesional y personalizado.



C03970 - Psicóloga Sanitaria nº de col. N-00508

Comprende lo que te ocurre, alivia tu malestar y fortalece tus recursos personales.

María Antonia Roa Vicente - PSICÓLOGA SANITARIA

C/ Mayor, 66 · 31200 ESTELLA / Navarra

tona@cop.es / M. 682 748 999 www.tonaroapsicologa.com