

@HYGGE^{SPACIO} by
@PAULABONOPSICOLOGIA



espacio hygge

construyamos una vida que
valga la pena ser vivida

DOCUMENTO DE INFORMACIÓN Y SERVICIOS

¿Qué es Hygge?

Hygge es un espacio donde cuidamos tu salud mental de manera presencial y online en distintas partes de España. Contando con profesionales de la psicología, la nutrición y la psiquiatría.

(se pronuncia “**hu-ga**”) es una palabra danesa y noruega



Tiene mucho que ver con la **calidez** que sentimos cuando estamos a gusto, **seguros**, en **calma** y **conectados** con los demás o con nosotros mismos.



@HYGGESPACIO by
@PAULABONOPSICOLOGIA

Nuestros **Servicios**



PSICOLOGÍA



NUTRICIÓN



TERAPIA ONLINE



TERAPIA
GRUPAL

*Servicios pensados para ti



@HYGGESPACIO by
@PAULABONOPSICOLOGIA

El **equipo** que necesitas para cuidar de tu salud mental



PAULA BONO
Psicóloga CV18020



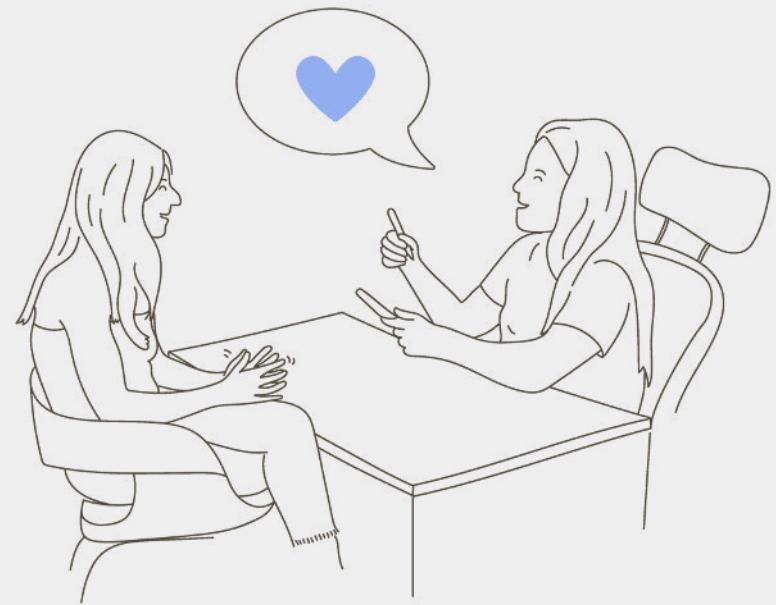
NURIA ESTEVES
Nutricionista CVO1159



PAULA GONZÁLEZ
Psicóloga AO14239



VERÓNICA VELA
Psicóloga CV19922



@HYGGEESPACIO by
@PAULABONOPSICOLOGIA

Conoce al equipo con mayor profundidad



PAULA BONO

FUNDADORA DE ESPACIO HYGGE Y
PSICÓLOGA GENERAL SANITARIA
CV18O2O

[@paulabonopsicologia](https://www.instagram.com/paulabonopsicologia)

SOBRE MÍ

Soy psicóloga por vocación, apasionada de las personas y su proceso único de crecimiento y cambio personal. Siempre me ha fascinado cómo, desde el dolor más profundo, las personas son capaces de construir algo realmente bello.

Mi experiencia profesional con Trastornos de la Conducta Alimentaria, Trastorno Obsesivo Compulsivo y Trastornos de Personalidad me ha llevado a comprender en profundidad el sufrimiento humano y a estudiar las técnicas más adecuadas para cada caso. En mi práctica, incorporo enfoques basados en la Terapia Cognitivo Conductual, la Terapia Dialéctico Conductual (DBT) y la Terapia Dialéctico Conductual Radical Abierta (RO-DBT).

Como psicóloga en Valencia, mi misión es ayudar a todas aquellas personas que tienen dificultades a construir una vida que valga la pena ser vivida, aprendiendo a tolerar el malestar y a superar las dificultades que la vida va presentando.

¿EN QUÉ TE PUEDO AYUDAR?

Trastornos de la Conducta Alimentaria, TOC y Trastornos de Personalidad

IDIOMAS

Español, italiano y valenciano

¿DÓNDE PUEDES ENCONTRARME?

Presencial en Valencia y Online



Paula Bono
Psicología



Conoce al equipo con mayor profundidad



SOBRE MÍ

Hola soy Verónica :). Desde siempre me ha interesado comprender en profundidad la conducta humana, lo que me ha motivado a acompañar a las personas en su proceso de cambio, crecimiento y autocuidado, ofreciendo un espacio seguro donde comenzar a sanar.

Trabajo desde un enfoque cognitivo-conductual. Cada persona es única, y por eso cada proceso lo es también, por ello me adapto a la historia, necesidades y objetivos de cada persona.

Estoy especializada en el tratamiento de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), un área en la que es fundamental intervenir desde la comprensión y el respeto y que requiere sensibilidad, conocimiento y un abordaje integral.

Mi compromiso es acompañarte desde la cercanía, la profesionalidad y el respeto, ayudándote a reconectar contigo y ofreciendo un lugar seguro desde el que sanar, sentir y crecer.

Porque no solo se trata de vivir, si no de sentirse vivo

¿EN QUÉ TE PUEDO AYUDAR?

Problemas con el cuerpo y la comida, autoestima, gestión emocional, obsesiones y ansiedad.

IDIOMAS

Español

¿DÓNDE PUEDES ENCONTRARME?

Presencial en Valencia y Online



Veronica Vela Brocate
Psicología

VERÓNICA VELA

PSICÓLOGA Y PSICOTERAPEUTA
CV19922

[@veronicavelapsicologia](https://www.instagram.com/veronicavelapsicologia)





Conoce al equipo con mayor profundidad



PAULA GONZÁLEZ
PSICÓLOGA GENERAL SANITARIA
AO14239

[@gocopsicologia](https://www.instagram.com/gocopsicologia)

SOBRE MÍ

¡Hola! me llamo Paula,

Desde muy joven sentí una gran curiosidad por entender cómo las personas pensamos, sentimos y actuamos, lo que me llevó a estudiar Psicología y a especializarme con el Máster en Psicología General Sanitaria. Hoy, poder acompañar a personas en su camino de crecimiento personal y bienestar emocional es algo que me apasiona.

Todos pasamos por momentos difíciles, y contar con apoyo psicológico puede ayudarnos a superarlos y salir con más herramientas y resiliencia. Aunque la psicología no es solo para cuando estamos mal, también puede ayudarnos a conocernos mejor, mejorar nuestras relaciones y optimizar nuestro bienestar.

Por ello, te ofrezco acompañamiento psicológico individualizado en español o inglés, adaptado siempre a tus necesidades. Trabajaremos desde un enfoque cognitivo-conductual basado en la evidencia, centrado en ayudarte a comprender lo que te pasa y a construir cambios reales y sostenibles.

¿EN QUÉ TE PUEDO AYUDAR?

Trastornos de la Conducta Alimentaria, TOC, Depresión y Ansiedad

IDIOMAS

Español e inglés

¿DÓNDE PUEDES ENCONTRARME?

Presencial en Marbella y Online

goco

PAULA GONZÁLEZ-CARRASCOSA
PSICOLOGÍA CLÍNICA



@HYGGESPACIO by
@PAULABONOPSICOLOGIA

Conoce al equipo con mayor profundidad



NURIA ESTEVES

NUTRICIONISTA CVO1159

[@nuriaesteves.nutricion](https://www.instagram.com/nuriaesteves.nutricion)

SOBRE MÍ

Soy Nuria Esteves, dietista-nutricionista especializada en Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), relación con la comida, salud digestiva, nutrición vegetariana y vegana y alimentación adaptada en neurodivergencias. Acompaño a personas que quieren dejar atrás el control, la culpa y las restricciones para empezar a cuidarse desde la flexibilidad, la compasión y la escucha real al cuerpo. Si sientes que la comida ocupa demasiado espacio en tu mente, que te genera ansiedad o que comer se ha convertido en una lucha diaria, quiero que sepas que no estás solx. En consulta aprenderás a escuchar tu cuerpo, a respetar tus necesidades y a construir una relación más libre y tranquila con la alimentación.

¿EN QUÉ TE PUEDO AYUDAR?

Trastornos de la Conducta Alimentaria y Nutrición Clínica

IDIOMAS

Español

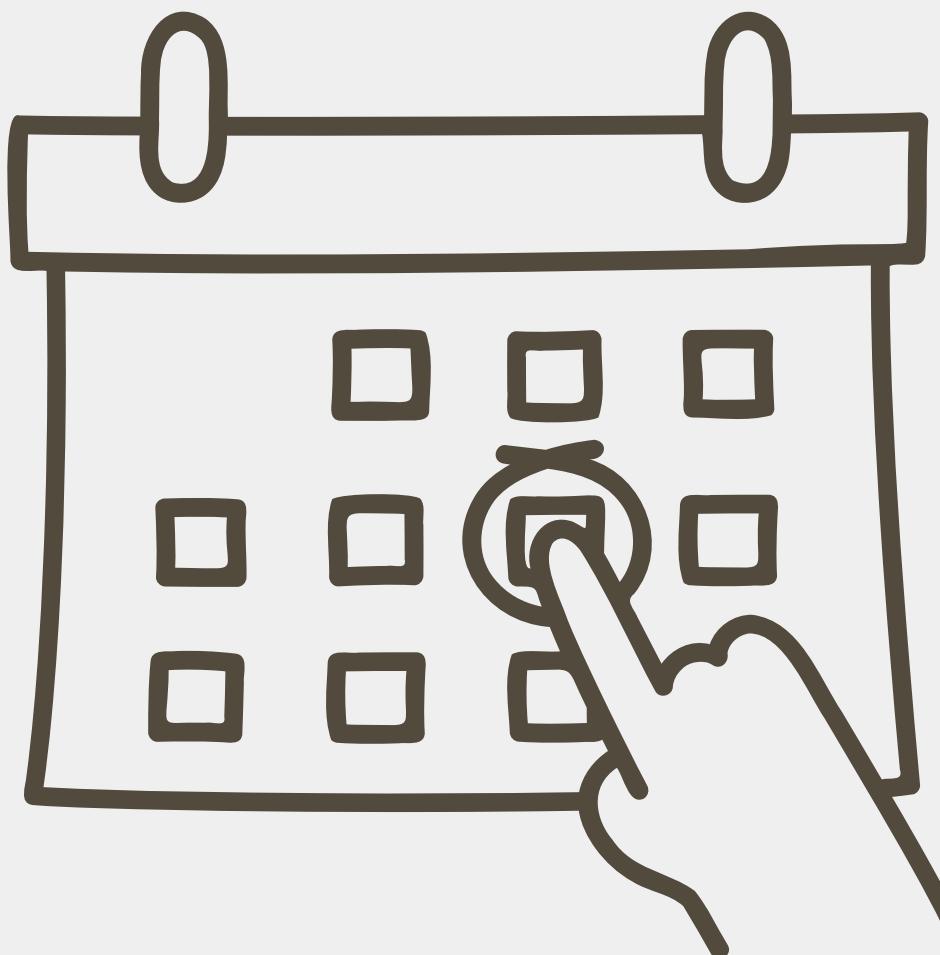
¿DÓNDE PUEDES ENCONTRARME?

Presencial en Valencia y Online

NÚRIA ESTEVES
nutrición



¿Cómo pedir cita?



1.

Contacta con nosotras

Puedes hacerlo a través del número:
+34 611 81 76 22

2.

Dinos en qué servicio estás interesad@

Escríbenos el servicio que quieras contratar

3.

Te asignaremos con un profesional lo antes posible

Te pondremos en contacto con el profesional que más se adapte a tus necesidades



ESPACIO HYGGE

Construyamos una vida
que valga la pena ser
vivida

@HYGGESPACIO by
@PAULABONOPSICOLOGIA

