Olga Albaladejo
Psicología para tu Bienestar

Mentoría Bienestar Esencial

Por Olga Albaladejo

Deja de poner parches. Empieza a echar raíces.

Entender dónde estás es el primer paso.

Bienestar Esencial es un proceso **grupal** de **4 semanas** para comprender dónde estás, reconocer los patrones que hoy limitan tu bienestar y empezar a construir una forma de cuidarte más consciente, realista y sostenible.

En cuatro semanas recorrerás las **tres preguntas** que sostienen este proceso: *quién soy, dónde voy y cómo llego*. Un trabajo honesto con tu cuerpo, tu mente y tus emociones para reconocer tus patrones, encontrar tu dirección y construir, con estructura, un bienestar que se sostenga en el tiempo.

Nivel 1 de las Mentorías Bienestar. Cuando termines, puedes continuar con Bienestar Raíces para profundizar aún más.

La Mentoría Bienestar Esencial se realiza de forma grupal, en **grupo reducido** y en modalidad **online**.

Cuatro semanas para entenderte mejor y empezar a hacer cambios que puedas sostener.

Próxima Fecha de Inicio: 5 de octubre

4 semanas de acompañamiento

Un recorrido estructurado para comprender qué necesitas, reconocer tus patrones y empezar a construir cambios que puedas sostener.

Ejercicios prácticos

Cada semana trabajarás con propuestas concretas para llevar lo aprendido a tu día a día y convertir la reflexión en acción.

Reflexiones guiadas

Aprenderás recursos de regulación emocional, autocuidado y observación personal que podrás seguir utilizando después de la mentoría.

Herramientas de bienestar

Cerrarás el proceso con un sistema propio, señales de alerta claras y un plan de acción para sostener tus avances en el tiempo.



Hola, soy Olga Albaladejo

Mi misión es ayudarte a tener una vida plena de bienestar y propósito.

Psicóloga Clínica **Integrativa** especialista en **Salud y Bienestar**.

Llevo más de **30 años de experiencia** acompañando a personas y organizaciones. A lo largo de mi trayectoria he combinado la práctica clínica con la dirección de equipos y organizaciones, acumulando más de 25.000 horas en sesiones y talleres y acompañando a más de mil personas.

Soy creadora del **Método 3Contigo**, un enfoque que integra ciencia, experiencia clínica y acción práctica para trabajar el bienestar de forma profunda y sostenible.

Este será tu camino durante 4 semanas:

- Semana 1: De los porches a las raíces - Autodiagnóstico y punto de partida
- Semana 2: Identificando y transformando patrones - Reconocer patrones limitantes y empezar a cambiarlos
- Semana 3: Integración y fortalecimiento - Distinguir tus valores de tus metas y descubrir hacia dónde quieres caminar.
- Semana 4: Sostenibilidad y proyección - Crear tu sistema de bienestar y tu plan para los próximos 3 meses

Fechas de las Sesiones en Directo:

- Semana 1: Jueves 8 de octubre, a las 19:30h
- Semana 2: Jueves 15 de octubre, a las 19:30h
- Semana 3: Martes 20 de octubre, a las 19:30h
- Semana 4: Jueves 29 de octubre, a las 19:30h

Con acceso a:

- Campus privado con acceso a todos los contenidos
- Vídeos y materiales semanales
- Cuaderno de trabajo y descargables
- Ejercicios prácticos y meditaciones guiadas
- Audios y herramientas de apoyo
- Sesiones en vivo y seguimiento durante el proceso

Podrás avanzar con estructura, pero a tu ritmo, y volver a los materiales siempre que lo necesites.

Tu inversión en Bienestar Esencial

Cuatro semanas de trabajo guiado para ayudarte a comprenderte mejor, transformar patrones y construir un sistema de bienestar sostenible.

€726 Pago único, IVA incluido

- 4 semanas de mentoría
- Acceso al campus privado
- Contenidos y vídeos semanales
- Cuaderno de trabajo y materiales descargables
- Ejercicios y prácticas guiadas
- Sesiones en vivo con Olga
- Audios y herramientas de apoyo
- Plan de Bienestar a 3 meses

RESERVAR MI PLAZA

Tu pago se procesa de forma segura con Stripe. Al finalizar, recibirás por email la confirmación de tu plaza y toda la información para comenzar.

Preguntas frecuentes

¿Cómo me inscribo?

Existen dos opciones para reservar tu plaza:

Realizar el pago directamente o escribirnos si quieres que te ayudemos en el proceso de pago. Tras el pago:

- Contactaremos contigo en menos de 24h, te confirmaremos la fecha de comienzo y la reserva de tu plaza.
- Una vez realizado el pago, tu inscripción quedará confirmada y te daremos acceso al campus privado durante la semana previa al inicio de la mentoría.

¿Cuándo empieza la próxima convocatoria?

La próxima convocatoria comienza el 5 de octubre.

¿Cuánto dura la mentoría?

Bienestar Esencial se desarrolla durante 4 semanas, con contenidos, ejercicios, prácticas y acompañamiento a lo largo de todo el proceso.

¿La mentoría es online?

Sí. El programa está planeado en formato online, para que puedas seguirlo desde cualquier lugar.

¿Necesito experiencia previa o haber trabajado en sesiones con Olga?

No. El proceso comienza observando tu punto de partida y está diseñado para avanzar progresivamente durante las cuatro semanas.

¿Qué pasa si no puedo seguirlo todo al mismo ritmo?
La mentoría está planeada desde la flexibilidad y los cambios sostenibles. No se busca hacerlo todo perfecto, sino avanzar con estructura y adaptar las prácticas a tu realidad.

¿Hay sesiones en directo con Olga?
Sí. El programa contempla sesiones en vivo semanales con Olga para trabajar lo aprendido, resolver dudas y acompañar el proceso.

¿Tendré materiales para trabajar entre sesiones?
Sí. Cada semana contarás con ejercicios, guías, plantillas y recursos para llevar el trabajo a tu día a día.

¿Qué ocurre cuando terminan las cuatro semanas?
En la última semana diseñarás tu propio Plan de Bienestar a 3 meses, con tus pilares, señales de alerta, recursos personales y estrategias para sostener lo aprendido.

¿Seguiré teniendo acceso al campus y a los materiales?
Sí. Tendrás acceso al campus y a los materiales durante los 3 meses siguientes, mientras desarrollas tu Plan de Bienestar.

¿Qué pasa si tengo dudas durante la mentoría?
Tendrás un canal de WhatsApp para resolver dudas y sentirte acompañada/o durante todo el proceso, además de las sesiones en vivo.

¿Esta mentoría sustituye a una terapia psicológica?

No. Bienestar Esencial no es terapia individual ni sustituye un tratamiento psicológico cuando este es necesario. Es un programa de desarrollo personal en grupo, basado en ciencia y en mi experiencia clínica, pensado para trabajar tu bienestar de forma estructurada. Si en algún momento del proceso detecto que necesitas un acompañamiento más profundo o individual, te lo diré con la misma honestidad con la que trabajamos todo lo demás.

¿Qué hay detrás del diseño de esta mentoría?

Bienestar Esencial hace de más de 35 años de trayectoria profesional de Olga —20 años en consulta y 15 en empresa—, con más de 25.000 horas y 1.000 personas acompañadas, y de una forma de trabajar que integra psicología, coaching y su propio Método 3Contigo.

La mentoría está diseñada como un proceso progresivo y práctico: cada semana combina comprensión, autoobservación, ejercicios, práctica diaria, sesiones en vivo, feedback y seguimiento. El objetivo no es acumular información, sino ayudarte a entender qué te pasa, probar nuevas formas de responder e integrar herramientas que puedas seguir utilizando de manera autónoma.

Detrás de cada módulo hay una estructura pensada para pasar de la teoría a la experiencia y de la experiencia al cambio sostenible: observar, comprender, practicar, revisar e integrar.

4 semanas de trabajo guiado, a tu ritmo pero con estructura y acompañamiento

Acompañamiento directo de Olga Albaladejo, Psicóloga Integrativa con más de 20 años de experiencia

Herramientas reales para sostenerlo después, sin soluciones mágicas, solo ciencia, consciencia y acción



¿Tienes alguna consulta?

Escríbenos cuando quieras, estaremos encantadas de atenderte.
info@olgapsicologaycoach.com