

Lorena Grimal lanza "Proyecto Carmen", innovadora terapia online para combatir el estrés crónico en España

[Multimedia](#)

"Proyecto Carmen" es la nueva apuesta de Lorena Grimal, referencia en psicología preventiva, para combatir el estrés crónico y los trastornos de ansiedad que agobian a la sociedad española. Mediante una masterclass online (12 de mayo), Lorena impartirá su experiencia y contribuirá a la mejora de la calidad de vida de todos los que participen. Con este enfoque preventivo, se sigue evidenciando el gran potencial de la psicología online en la gestión de los problemas de la salud mental

Lorena Grimal es la [nueva entrevistada del programa de radio](#) y podcast #Comrevolucionate, la cual ha salido a la luz este martes 30 de abril. Durante la entrevista realizada por Alberto Fernández, presentador del espacio radiofónico, la experta en psicología preventiva ha presentado el "Proyecto Carmen", el cual será lanzado el 12 de mayo. A través de este novedoso programa centrado en la psicología preventiva, Grimal busca reducir el estrés crónico, problema que afecta en su día a día, a más de 3.5 millones de españoles, según datos oficiales.

El proyecto se desarrollará a través de una masterclass online, en la que los interesados podrán inscribirse entrando en [proyectocarmen.com](#). Con esta iniciativa, los participantes encontrarán las herramientas necesarias para aprender a afrontar y gestionar situaciones estresantes, incrementando así su calidad de vida y bienestar.

Según las últimas estadísticas de atención primaria recogidas por el Ministerio de Sanidad, el problema de salud mental más frecuente en España es el trastorno por ansiedad, que afecta al 6.7% de la población. Este porcentaje representa solo a las personas oficialmente diagnosticadas, considerando que la realidad es mucho más dura, ya que muchas personas no son diagnosticadas. Los datos destacan una prevalencia de este trastorno en mujeres (8.8%) frente a hombres (4.5%) y su presencia es estable entre los 35 y 84 años.

A raíz de esta problemática, Grimal y su equipo han visto la necesidad de generar un proyecto preventivo, que busque no solo tratar, sino también educar y proporcionar herramientas a las personas para que puedan manejar su estrés de manera eficaz.

Lorena Grimal comparte: "la psicología preventiva se trata de sentar las bases para el bienestar de por vida. A través de esta iniciativa, aspiramos a empoderar a las personas para crear armonía en sus vidas, fomentando una mayor felicidad

y resiliencia. Y lo hacemos fomentado la conciencia y el equilibrio en la vida social, personal, profesional y familiar, los cuatro pilares críticos para el bienestar de cada uno de nosotros".

Alberto Fernández Parrón, presentador de Comrevolucionate, destaca las invaluable contribuciones de Lorena, afirmando: "la dedicación de Lorena Grimal al bienestar mental y la psicología preventiva es inigualable. Su compromiso inquebrantable para ayudar a las personas a llevar vidas equilibradas es verdaderamente inspirador".

A pesar de enfrentar adversidades en su crianza y navegar por circunstancias desafiantes, el viaje de Lorena Grimal sirve como testimonio del poder transformador de la resiliencia y determinación. Con más de 20 años de experiencia, Lorena se ha reforzado como una líder en el ámbito del bienestar psicológico y ha sido recientemente aplaudida por su habilidad para involucrar y motivar grandes grupos de personas. Su reconocimiento no solo se debe a su amplia experiencia y formación, sino a su capacidad para transmitir conocimientos de manera amena y eficaz, tal como lo ha demostrado en sus recientes ponencias inspiracionales, que ha desarrollado frente a más de 3.000 personas en grandes empresas.

En el "Proyecto Carmen" es crucial el compromiso que cada participante asume con su propio bienestar. El estrés crónico es una realidad que se debe aprender a manejar con las herramientas adecuadas, y es eso lo que este proyecto busca suministrar. Grimal y su equipo, conscientes de esta realidad, trabajarán de manera incansable para proporcionar una solución, que va mucho más allá de una simple terapia. Es un compromiso con la salud mental y el bienestar de todos.
