

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE PSICOTERAPIA

Modalidades de Psicoterapia

Existen modalidades psicoterapéuticas en función de la orientación y en función del marco teórico. También modalidades que pueden ser aplicadas a diferentes sectores de edad y con distintos abordajes: psicoterapias individuales, psicoterapias de pareja y familia, psicoterapias de grupo, psicoterapias de niños y adolescentes, etc.

¿Cuál es la formación de un profesional de la Psicoterapia?

Ante la ausencia de una titulación oficial de psicoterapeuta FEAP propone:

Haber realizado un mínimo de tres años en el postgrado universitario dedicado a la formación teórica, técnica y clínica en Psicoterapia.

Haber realizado al menos dos años de práctica profesional debidamente supervisada con psicoterapeutas expertos.

Haber realizado actividades clínicas prácticas en instituciones públicas o privadas de Salud Mental.

¿Cómo elegir al psicoterapeuta adecuado?

Usted puede consultar el registro de psicoterapeutas acreditados en la web de la FEAP (www.feap.es).

Se tiene pleno derecho a solicitar los títulos universitarios y acreditaciones que dan cuenta de la formación y experiencia del psicoterapeuta elegido.

Tras las primeras entrevistas de consulta se puede establecer un acuerdo terapéutico en el que se especifiquen diferentes parámetros, tales como: honorarios, objetivos, intervalos entre sesiones, duración de las mismas, etc.

¿Los tratamientos son siempre individuales?

No siempre es así, en la actualidad, la complejidad y especialización de la Psicoterapia exige distinguir entre un nivel de formación general y diversas subespecialidades, como son las psicoterapias de tipo individual, de familia, de pareja, de niños, adolescentes y ancianos, terapias psicocorporales, de grupo...

En ocasiones se pueden combinar diferentes formatos de psicoterapia según las necesidades del caso (individual y de pareja o individual y grupal o individual y familiar etc...).

Inicio del tratamiento. Consejos útiles

Antes de comenzar un tratamiento de psicoterapia, que le expliquen bien que tipo de psicoterapia va a realizar, cuales son los objetivos de la misma y que se espera que Usted haga y que el terapeuta. Pregunte cualquier duda y si se decide a hacer el tratamiento hágalo con entrega y motivación así las cosas irán mejor.

Debe de dejar claro desde el inicio, la duración de las sesiones, el coste, la duración estimada, las reglas de citas anulaciones y cuando sea oportuno si es necesario la toma simultanea de medicación o algún otro tratamiento Medico.