PRESENTACIÓ

Les persones al llarg de la vida podem trobar-nos amb diferents situacions o conflictes que ens generen malestar i patiment. Quan no trobem una solució o direcció per fer front a aquests problemes, tenim la sensació que serà impossible de canviar. Però les crisis poden ser vistes com una oportunitat per créixer, evolucionar, responsabilitzar-nos i convertir-nos en una persona autònoma.

El procés psicoterapèutic busca el canvi personal, ajudant a que la persona pugui comprendre les causes, l’origen i l’estructura dels seus problemes i trobar els recursos per fer-los front i superar-los.

Es treballa des de l’orientació constructivista, existencial i sistèmica, integrant metodologies i coneixements de diferents models psicològics.

“les crisis són una oportunitat per créixer, evolucionar, responsabilitzar-nos i convertir-nos en una persona autònoma”

TRACTAMENT

S’ofereix teràpia individual, de parella i familiar.

La duració de les sessions és d’una hora, la freqüència es pactarà conjuntament amb la persona o la família segons les seves necessitats. La teràpia és completament confidencial.

Alguns dels conflictes o problemàtiques que es treballen son els següents:

* Trastorns de l’estat d’ànim (depressió, falta de motivació,...)
* Trastorns d’ansietat (atacs de pànic, ansietat generalitzada, estrés,...)
* Hipocondria
* Fòbies
* Obsessions
* Insomni
* Trastorns de la conducta alimentària (anorèxia, bulímia, atracons,...)
* Trastorns psicosomàtics (cefalees, dolors,...)
* Socioadiccions (ludopatia, adicció a internet, cibersexe,...)
* Dificultats relacionals
* Canvis i crisis en el cicle vital
* Maltractaments
* Dependència emocional
* Conflictes de parella
* Separacions afectives
* Disfuncions sexuals (falta de desig, anorgàsmia, vaginisme, impotència,...)
* Identitats sexual
* Autoestima i habilitats relacionals
* Acompanyament en procés de dols
* Conflictes familiars

ATENCIÓ A DONES

Encara que aparentment la dona ha aconseguit accedir a drets que abans eren exclusius pels homes (accés al món laboral, independència econòmica, etc.), trobem que encara es continua generant desigualtats en molts àmbits. El malestar de les dones moltes vegades té a veure amb aquestes desigualtats estructurals.

En l’àmbit privat trobem sobretot insatisfacció en les relacions de parella i familiars on la dona assumeix moltes càrregues i en ocasions se sent anul·lada i desorientada sense identificar l’origen del seu malestar. La teràpia en aquests moments és útil per potenciar l’autoestima de la dona ajudant-la a sentir-se millor.

En altres ocasions aquestes desigualtats poden generar situacions de violència de gènere, tant psicològica com física. La psicoteràpia en aquestes situacions poden ajudar a la comprensió e identificació de la problemàtica i a la recuperació personal.

També s’ofereix atenció i ajuda a homes que exerceixen violència a les seves parelles, ajudant a que puguin deixar de tenir comportaments violents.

MAITE FAYOS  
  
Terapeuta constructivista, existencial y sistèmica

Psicòloga Col·legiada Num. 20.043

Terapeuta individual, familiar y de parella

Llicenciada en Psicologia por la Universitat de Barcelona (UB)

Postgrau en Violència Familiar: Anàlisis y abordatge des de la intervenció multidisciplinària. (Fundació Pere Tarrés, Universitat Ramón Llull).

Màster en Teràpia Cognitiu Social (Universitat de Barcelona)  
  
Tel. 676 256 854  
[maitefayos@copc.cat](mailto:maitefayos@copc.cat)

Poner foto que adjunto

LOCALITZACIÓ  
  
Centro Dasein  
Plaza Lesseps, nº 2 4º4ª  
08023 Barcelona  
Tel. 676 256 854  
[maitefayos@copc.cat](mailto:maitefayos@copc.cat)  
  
incluir mapa  
  
CONTACTAR

Pots fer-me arribar els teus dubtes, consultes e inquietuts e intentaré donar-li resposta l’abans possible. És totalment confidencial i gratuït.

Poner cuadro de contacto   
Nom  
Correu electrónic  
Mensaje

Maite Fayos Alonso  
Tel. 676 256 854  
[maitefayos@copc.cat](mailto:maitefayos@copc.cat)