

## FASES DE LA TERAPIA

La terapia tiene un inicio, un proceso de crecimiento, donde trabajas para conseguir tus objetivos y un final. Nuestro equipo de psicólogos/as te guiará en el proceso de conseguir los objetivos que te plantees. Para ello, la terapia consta de una serie de fases:

### 1. **EVALUACIÓN:**

En las primeras sesiones tu psicólogo/a trata de entender por lo que estás pasando. Además de ver qué te ha llevado a tener el malestar y los problemas que tienes. Para ello te realizará una entrevista y es posible que te pase algunos tests, con el fin de tener la información necesaria para elaborar una hipótesis.

Duración: entre 3- 4 sesiones (dependiendo del problema y su duración)



## **2. COMPRENSIÓN DEL PROBLEMA:**

Tu psicólogo/a, realizar un exhaustivo análisis de lo que está manteniendo el problema. Así, te enseña a comprender por qué te está ocurriendo esto y cuáles son los pasos para poder avanzar y cambiar.

Juntos/as establecéis cuáles son los objetivos que queréis conseguir.

Duración: 1 sesión



## **3. INTERVENCIÓN:**

Con la ayuda de tu terapeuta, aprendes estrategias para solucionar los problemas. Aquí es donde se dan los cambios y se alcanzan los objetivos que se han planteado previamente, aunque siempre pueden añadirse o modificarse algunos.

Duración: depende de los objetivos a alcanzar y del ritmo de cada persona.



#### 4. **ALTA TERAPÉUTICA:**

El alta terapéutica marca el final del tratamiento. Se da cuando expresas directamente estar satisfecho/a y haber cumplido tus expectativas de mejora. A su vez, tu terapeuta está de acuerdo con ello.

Tras el alta terapéutica se pueden fijar sesiones de seguimiento a largo plazo.

