

¿Qué es un/a psicolog@?

Un/a psicolog@ es un profesional del comportamiento humano. Es un/a especialista de las leyes del aprendizaje, que aplica técnicas concretas para enseñar nuevos comportamientos que modifiquen o sustituyan aquellos que nos hacen daño.

Es importante destacar que el resultado depende en gran medida del esfuerzo y la motivación de la persona afectada. La función del/la psicolog@, durante este proceso, es actuar como una guía o entrenador que orienta en el camino.



LUGAR:

*c/ Del Riu Millars nº 2
12550 Almazora*

CITA PREVIA:

653 45 24 17

653 45 23 76

safserveispsicologics@gmail.com



SAF

Serveis Psicològics

¿Cómo puede ayudarme un Psicólogo?

Asesoramiento
Psicológico
Individual

Teléfono. 653 45 24 17

¿Qué es un problema psicológico?



Cuando las personas nacemos no tenemos una personalidad definida. Durante toda nuestra vida desarrollamos nuestra forma de pensar, de sentir y de comportarnos. Esta forma de ser y de actuar viene determinada por los genes que nos transmiten nuestros padres, y también por lo que **aprendemos** a lo largo de nuestra vida. Es importante tener en cuenta que aprendemos en todas las etapas de nuestro desarrollo, la niñez, la adolescencia, la juventud, la adultez y la vejez.

El miedo, la tristeza, la ansiedad, algunos problemas sexuales, problemas de pareja, adicciones, dificultades para relacionarse con los demás, etc. y pueden aprenderse de múltiples maneras, y pueden suponer un verdadero problema para la persona o para su entorno, porque limitan su bienestar y su vida diaria.

¿Cómo es una terapia psicológica?

La terapia psicológica consta de cuatro fases. La primera es la **fase de evaluación** que dura varias sesiones en las que se obtiene toda la información para entender el origen y el mantenimiento del problema.



A continuación, en la **fase de hipótesis**, la información se ordena y se explica, y se establecen los objetivos para poder orientar el tratamiento y las técnicas que



se van a utilizar. En la **fase de tratamiento** se ponen en práctica las técnicas y acciones que van a permitir el cambio. Por último, la **fase de seguimiento**, en la que las sesiones se van distanciando

en el tiempo y permiten el mantenimiento de los logros y la prevención de recaídas.

La duración total de la terapia y el número de sesiones son variables en cada caso, dependiendo de la duración, intensidad y/o gravedad del problema.

Teléfono: 653 45 24 17 - 653 45 23 76

NIF: E - 12860482

Correo: safserveispsicologics@gmail.com

SAF Serveis Psicològics