

PSICOLOGÍA

PSICOLOGÍA

PSICOLOGÍA



-  www.adyre.es
-  info@adyre.es
-  **Escribe o llámanos**
-  **Daganzo**
658 84 85 59
-  **Cobeña**
680 91 14 40

Descarga todos nuestros trípticos aquí



CUÁNDO ACUDIR

CAUSAS

ESPECIALIDADES



Tomar la decisión de acudir a consulta no siempre resulta fácil. ¿Valdrá la pena? ¿Podré seguir adelante sin ayuda profesional? ¿Cuánto dura una terapia? ¿Y si en la terapia aparecen otros aspectos que no quiero tratar?

Son preguntas frecuentes que solemos hacernos ante la expectativa de solicitar consejo psicológico o iniciar un proceso terapéutico en el que probablemente se pondrán sobre la mesa pensamientos, emociones, comportamientos y situaciones que pueden resultar incómodos de tratar.

No hay certezas que puedan responder a todas estas preguntas pero, si te las estás haciendo, felicítate por estar asumiendo la responsabilidad de cuidar tu salud psicológica.

Conviene preguntarse “Si no es ahora, ¿cuándo?”. Toma tu tiempo para valorarlo, pon plazos a la evolución del problema y, si deseas iniciar este camino con nosotros, estaremos aquí para ayudarte.

TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL

En Adyre optamos por un modelo de Terapia Cognitivo Conductual, dado que este formato es el que cuenta con un mayor respaldo científico y es por ello la terapia de referencia dentro del Sistema Sanitario Español

LO COGNITIVO

Durante la terapia evaluamos esquemas de pensamientos que no nos ayudan en el día a día, ideas irracionales que cuestionaremos, mediante debate y pruebas de realidad, con el fin de obtener un estilo de pensamiento más funcional y realista, reforzando todas las potencialidades del paciente.

LO CONDUCTUAL

La conducta es la manifestación clave y más visible del funcionamiento psicológico. Analizamos cada comportamiento que nos está causando malestar o resultando problemático, detectando las causas que provocan esa conducta, los pensamientos y emociones asociados a ella, así como las consecuencias de ésta; Una vez realizado el análisis, el terapeuta sugerirá, técnicas de modificación de conducta a negociar con el paciente y, tras su aplicación, procederemos a analizar el resultado de éstas.

ESTADO DE ÁNIMO

Depresión

ANSIEDAD

Ansiedad, Ataques de pánico, Trastorno Obsesivo Compulsivo, Ansiedad por la salud, Ansiedad social Estrés postraumático, Fobias, etc

CONDUCTA EN LA ADOLESCENCIA

Orientación y consejo psicológico, Identidad Técnicas de estudio, Bullying

ASERTIVIDAD Y HABILIDADES SOCIALES

AGRESIVIDAD

TABAQUISMOS Y ADICCIONES

ENFERMEDADES Y DOLORES CRÓNICOS

Acompañamiento y consejo terapéutico en el transcurso de enfermedades y dolor crónicos. Psico oncología, Trastornos cardiovasculares, Dolor crónico, Fibromialgia, etc.

Consejo psicológico y habilidades para la solución de problemas.

TERCERA EDAD

Envejecimiento activo, Depresión en la tercera edad

SEXUALIDAD Y PAREJA

Terapia de parejas, Problemas sexuales, Vinculación afectiva, Diversidad Afectivo-Sexual y de Género