

Sobre el Centro y su terapia

Información general

La efectividad terapéutica se alcanza cuando la frecuencia de la terapia es adecuada, preferiblemente semanal, y cuando la persona que acude a consulta se compromete con la terapia y con la asistencia.

El asesoramiento psicológico durante un momento crítico es posible de forma puntual y puede aliviar la carga emocional, e incluso ser potencialmente terapéutico, pero no puede ser considerado en sí mismo psicoterapia. Es importante que entienda que la psicoterapia es un proceso en el que aparte de la descarga de los acontecimientos semanales, hay un camino que recorrer en cada sesión y que lleva a un objetivo final.

Cancelaciones

Las sesiones a las que no acuda tendrán que ser abonadas, a menos que avise con un mínimo de **24 horas** de antelación o sea debido a causa mayor o enfermedad. Si se pone enfermo, le rogamos nos avise tan pronto como prevea que no va a poder asistir. Las cancelaciones por motivos laborales no serán consideradas causa mayor. Tenga en cuenta que si el número de ausencias es elevado su hora podrá ser asignada a otro paciente.

Puntualidad

Las sesiones son de 55 a 60 minutos de duración. Le rogamos puntualidad para no perder parte de su tiempo de terapia y que ésta sea efectiva. Su terapeuta podría hacerle esperar algunos minutos en ciertas ocasiones. Le rogamos flexibilidad teniendo en cuenta que tratamos con personas a veces en estado de gran vulnerabilidad.

Todo retraso mayor de 25 minutos supondrá la pérdida de la sesión. Si el retraso es por parte de su terapeuta, éste buscará la manera de compensarlo alargando la sesión ese mismo día o fijando otro a la mayor brevedad.

Finalización

El comienzo y finalización de la terapia son actos voluntarios, pero le aconsejamos no interrumpirla de forma brusca. Si está pensando en darla por finalizada, háblelo con antelación con su terapeuta, para poder realizar un cierre adecuado.

Si está descontento con su tratamiento, puede solicitar un cambio de terapeuta o de terapia y/o escribir un email a la Directora del Centro (anaclara@cop.es). Nuestro objetivo es ayudarle, y entendemos que la relación terapéutica es un componente básico implicado en su mejoría. Inevitablemente, a veces esa conexión no se puede dar con todas las personas. La sesión de transición será gratuita.