

Federación española de asociaciones de psicoterapeutas

Guía para el usuario de la psicoterapia

¿Qué es Psicoterapia?
¿Cuándo acudir a un Psicoterapeuta?
¿Qué es un Psicoterapeuta?
Modalidades de Psicoterapia
¿Qué significa FEAP?
¿Cuál es la formación de un profesional?
¿Cómo elegir a un Psicoterapeuta?



www.feap.es

DOCUMENTO ELABORADO POR MIEMBROS DE LA JUNTA DIRECTIVA

Coordinado por: **Nuria Pi** (Vocal y Presidenta de la Sección de Terapia de Familia y Pareja)

Begoña Olabarría (Presidenta)

Paz Flores (Vicepresidenta I)

M^a Teresa Muñoz (Vicepresidenta II)

Isabel Sanfeliu (Secretaría Gral. y Presidenta Sección de Psicoterapia de Grupo)

Carlos Rodríguez (Tesorero)

Julián Alberdi (Vocal)

Javier Bou (Vocal)

Esperanza García (Vocal)

Antonio León (Vocal)

Encarnación Mollejo (Vocal)

Ignacio Rodríguez de Rivera (Vocal)

Luis Ángel Saúl (Vocal)

Juan Antonio Colmenares (Presidente Sección de Psicoterapias Corporales y Emocionales)

José Luis Lledó (Presidente Sección de Psicoterapia Psicoanalítica)

Luisa Marugán (Presidenta Sección de Psicoterapia de Niños y Adolescentes)

José Zurita (Presidente Sección de Psicoterapias Humanistas)



federación española
de asociaciones
de psicoterapeutas

¿Qué es Psicoterapia?

La psicoterapia es un tratamiento científico, de naturaleza psicológica que, a partir de manifestaciones psíquicas o físicas del malestar humano, promueve el logro de cambios o modificaciones en el comportamiento, la salud física y psíquica, la integración de la identidad psicológica y el bienestar de las personas o grupos tales como la pareja o la familia.

¿Cuándo acudir a un Psicoterapeuta?

Por iniciativa personal o cuando sea indicado por un profesional de la salud, del ámbito educativo, social u otros.

Ejemplos de motivos de consulta:

Problemas de comportamiento o adaptación, fatiga crónica, problemas con el sueño, con la alimentación, con el rendimiento escolar o profesional, consumo de drogas, tristeza prolongada, sentimientos de soledad, depresión, ansiedad generalizada, insatisfacción sexual, miedo inmotivado, problemas en la pareja, en la familia, en el trabajo, conflictos en situaciones propias del ciclo vital, situaciones de crisis, duelos y pérdidas afectivas, situaciones de violencia y agresividad, trastornos de la personalidad, cambios en el estado de ánimo, así como cualquier otra situación que provoque malestar, angustia, miedo o sufrimiento.

También cuando percibimos una sensación de malestar o de insatisfacción inmotivada, de forma persistente, aunque muchas veces, la causa que los motive no sea evidente.

¿Qué es un Psicoterapeuta?

Es un profesional de la salud, principalmente psicólogo o médico, que puede abordar los diferentes trastornos psicopatológicos. Profesional que ha realizado una formación específica en el área de la Psicoterapia, y en una institución reconocida con programas de formación acreditados que cumplen parámetros de rigor y de calidad.

Modalidades de Psicoterapia

Existen modalidades psicoterapéuticas en función de la orientación y en función del marco teórico. También modalidades que pueden ser aplicadas a diferentes sectores de edad y con distintos abordajes: psicoterapias individuales, psicoterapias de pareja y familia, psicoterapias de grupo, psicoterapias de niños y adolescentes, etc.

¿Qué significa FEAP?

FEAP, Federación Española de Asociaciones de Psicoterapeutas agrupa a asociaciones de psicoterapeutas, a fin de promover el desarrollo científico y profesional de la psicoterapia en el Estado Español.

La FEAP esta integrada en la actualidad en organizaciones de ámbito internacional como son la European Association for Psychotherapy (EAP), de la que es representante en España y el World Council for Psychotherapy (WCP), a la vez que mantiene relaciones estables con la Federación Latinoamericana de Psicoterapia.

La FEAP tiene como objetivos:

Garantizar la formación de los profesionales para una práctica de calidad en Psicoterapia, su acreditación en el Estado Español, así como promover un adecuado nivel de servicios a los usuarios.

Impulsar la investigación en psicoterapia.

Promover e impulsar un mejor conocimiento por otros profesionales de la salud de los beneficios y características de las prestaciones psicoterapéuticas, así como facilitar el conocimiento de su práctica y características a la población, administraciones públicas, asociaciones e instituciones privadas.

¿Cuál es la Formación de un profesional de la psicoterapia?

Ante la ausencia de una titulación oficial de psicoterapeuta FEAP propone:

- 1• Haber realizado un mínimo de tres años en el postgrado universitario dedicado a la formación teórica, técnica y clínica en Psicoterapia.
- 2• Haber realizado al menos dos años de práctica profesional debidamente supervisada con psicoterapeutas expertos.
- 3• Haber realizado actividades clínicas prácticas en instituciones públicas o privadas de Salud Mental.

¿Cómo elegir al Psicoterapeuta adecuado?

Usted puede consultar el registro de psicoterapeutas acreditados en la web de la FEAP: www.feap.es.

Se tiene pleno derecho a solicitar los títulos universitarios y acreditaciones que dan cuenta de la formación y experiencia del psicoterapeuta elegido.

Tras las primeras entrevistas de consulta se puede establecer un acuerdo terapéutico en el que se especifiquen diferentes parámetros, tales como: honorarios, objetivos, intervalos entre sesiones, duración de las mismas, etc.