



Terapias psicológicas

¿A quiénes ayudan las terapias psicológicas?

El programa de terapias psicológicas es un servicio gratuito y confidencial del Servicio Nacional de Salud británico para personas de 18 años o más con un médico generalista asignado en Kensington y Chelsea y en las zonas de Queen's Park y Paddington.

¿Las terapias psicológicas me pueden ayudar?

Las terapias psicológicas te ofrecen varios servicios de ayuda en los momentos en los que te enfrentes a emociones difíciles como el estar bajo de moral, preocupado o estresado.

Puedes aprender maneras de mejorar tu bienestar y darte el espacio necesario para pensar en las dificultades y en la mejor forma de gestionarlas.

Las terapias psicológicas también pueden ayudarte a encontrar la forma de gestionar mejor los aspectos prácticos y emocionales de vivir con una enfermedad física a largo plazo.

¿Qué ayuda ofrecen las terapias psicológicas?

El equipo de terapias psicológicas ofrece varias opciones diferentes, siendo todas ellas tratamientos eficientes recomendados por el Instituto Nacional para la Excelencia Clínica (NICE, por sus siglas en inglés).

La Terapia Cognitivo-Conductual

La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) es un tipo de psicoterapia práctica y con base científica que ayuda a identificar y modificar los actos y los pensamientos no constructivos de enfrentarse a los problemas que están relacionados con sentimientos difíciles y angustiantes como la ansiedad y la moral baja. Con la ayuda del terapeuta, la TCC ayuda a identificar formas de pensar diferentes y más constructivas para enfrentarse a los problemas. Suele suceder que las personas se sienten mejor y tienen una mejor calidad de vida cuando empiezan a poner en práctica algunas de las alternativas trabajadas en la terapia.

Terapia de orientación

La terapia de orientación que ofrecemos es un tipo de psicoterapia breve en la que podrás explorar experiencias difíciles, confusas o dolorosas con la ayuda de un especialista. A través de este proceso, es posible tomar conciencia y encontrar nuevas formas de relacionarse con uno mismo y con los demás. Esta terapia suele ir acompañada de mejoras en el bienestar, el funcionamiento y el humor. La orientación puede ayudarte con experiencias como el duelo, los problemas en las relaciones, los abusos de niño o adulto, la depresión o estar bajo de moral y los cambios en la vida como el divorcio, hacerse mayor o jubilarse.

Autoayuda guiada

El programa de autoayuda guiada se basa en la Terapia Cognitivo-Conductual. En las sesiones de autoayuda guiada tú y un terapeuta especialmente formado trabajaréis juntos utilizando cuadernos de autoayuda elaborados por expertos. Te ayudará a conocer herramientas y estrategias prácticas para gestionar mejor tus dificultades. Las sesiones están disponibles por teléfono o en persona.

Terapia para parejas y familias

La terapia para parejas y familias se centra en la dificultades de las personas en el contexto de sus relaciones, sus familias y sus valores. Te reúnes con un terapeuta en pareja o en familia para encontrar formas de mejorar las cosas juntos.

Terapia online

SilverCloud es un programa online con base científica que puede enseñarte técnicas basadas en la Terapia Cognitivo-Conductual para mejorar tu estado de ánimo. Se ofrecen módulos online junto a asistencia telefónica.

Grupos

Ofrecemos una serie de grupos basada en Terapias Cognitivo-Conductuales entre la que se incluye el Mindfulness.

Otras terapias a corto plazo

También están disponibles otras terapias a corto plazo. Después de una primera cita, se valoran las opciones de terapia más adecuadas.

