



¿DEBO O NO TOMAR UNA TERAPIA PSICOLÓGICA? Durante y después del COVID.

Conocimientos de apoyo.



Trabajo de Compilación informativa



JUNIO DE 2020-2021

MARICHUY SÁNCHEZ

555456 1902

¿Debo o no tomar una terapia psicológica?

Los 8 beneficios de acudir a terapia psicológica

La psicoterapia te aporta múltiples beneficios, además de ayudarte a conocerte mejor a ti mismo.

Para muchas personas ir al psicólogo es sinónimo de ser una persona débil, pero en realidad, acudir a terapia psicológica te puede convertir en una persona más fuerte emocionalmente, y te puede aportar herramientas para poder adaptarte mejor a las situaciones difíciles que pueden presentarse al largo de tu vida.

¿Cuándo acudir a un psicólogo?

Por tanto, acudir a terapia es un acto de inteligencia y de valentía, ya que en muchas ocasiones la persona que necesita ayuda no es consciente de que tiene el problema o evita afrontar la realidad. Muchas personas desconocen aún en qué momento deberían pensar en acudir a un psicólogo, sobre todo por las falsas creencias sobre qué es la psicoterapia y a quién va dirigida. En este sentido, te recomendamos que leas este artículo:

Un psicoterapeuta es un profesional de la salud mental especializado en las áreas cognitiva (pensamiento), afectiva (emociones) y comportamental (conducta), y que te puede ayudar a empoderarte frente a las circunstancias del día a día y a mejorar tu calidad de vida.

Por eso, a continuación, te presentamos los beneficios que aporta la terapia psicológica.

1. Te ayuda a sentirte mejor

Al enfrentar junto a un psicoterapeuta aquellos problemas que te causan dolor o malestar, y poder hablar con confianza y con libertad sobre uno mismo a alguien que no te juzga sobre tus sentimientos y tus experiencias reprimidas, estás dejando expresar tus pensamientos y sensaciones ocultas, lo cual es beneficioso para el bienestar.

Cuando le expresas cómo te sientes y liberas tu carga emocional, te sientes aliviado. Esto se conoce como catarsis, una palabra griega que se refiere a purificación y es usada en psicología para explicar el proceso de liberación de las emociones negativas.

2. Te enseña herramientas para manejar conflictos

Los conflictos son algo normal en la vida de las personas y, en muchas ocasiones, son necesarios para el crecimiento personal o la convivencia con otros individuos. Las sesiones de psicoterapia te enseñan nuevas maneras (más adaptativas) de solucionar problemas.

Además, te puede ayudar a percibir los conflictos de forma distinta, para que te afecten menos y seas capaz de relativizar la importancia de las situaciones tensas. De esta manera, tu forma de adaptarse a las circunstancias novedosas del día a día será mucho mejor y, en general, tendrás menos dificultades en tus relaciones personales o incluso en el ámbito profesional.

¿Debo o no tomar una terapia psicológica?

3. Te ayuda a cambiar las creencias limitantes

Con nuestras creencias y valores damos significado y coherencia a nuestro modelo de mundo. Una misma situación puede ser vivida de forma distinta por cada persona. Las creencias nos ayudan, en definitiva, a simplificar el mundo que nos rodea, y son interpretaciones de la realidad y no hechos constatados.

Algunas creencias son desadaptativas o limitantes y es necesario corregirlas, pues éstas no son innatas, las vamos adquiriendo a lo largo de nuestra vida. Por ello, el psicólogo puede ayudarte a identificarlas, analizarlas, ponerlas a prueba y modificarlas.

4. Te ayuda a vivir en armonía contigo mismo y con los demás

La introspección que se lleva a cabo al asistir a terapia te permite conocerte mejor y superar, por ejemplo, una crisis existencial. Además, la psicoterapia es efectiva para los problemas laborales (burnout, estrés, etc.) los problemas de pareja, problemas con los hijos.

Por tanto, la terapia psicológica puede ayudarte a solucionar este tipo de problemas, y es beneficiosa para encontrarte a ti mismo y para relacionarte con los demás de manera más efectiva. Esto va a afectar positivamente a tu salud mental, y te permitirá encontrar la paz interior y el bienestar.

5. Confidencialidad de las sesiones

La relación con el psicólogo es confidencial y estrictamente profesional. Tal y como se expresa en el código ético, el profesional de la psicología debe garantizar el secreto y la confidencialidad de todo lo referido por quien le consulta.

Por tanto, todo lo que digas en una sesión terapéutica será un secreto entre tu terapeuta y tú. Esto permite que haya un marco relacional en el que se pueden tratar miedos muy íntimos.

6. Relación de confianza y empatía

Además del conocimiento y la profesionalidad que debe mostrar el psicólogo, el entorno de confianza que se crea entre ambos te va a permitir expresar los problemas y sentimientos que consideras más delicados (y que posiblemente no le contarías a nadie más).

El psicólogo no te va a juzgar y, además, tiene la formación necesaria para crear un buen entorno de confianza y empatía para que te expreses sin temor.

7. Asesoramiento profesional

El psicoterapeuta es un experto en la terapia psicológica, y tiene amplios conocimientos sobre la conducta humana, pues ha cursado sus estudios de psicología en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Para llegar a trabajar de psicoterapeuta, es muy posible que haya cursado algún posgrado universitario sobre alguna especialidad (por ejemplo, sexología, terapia de pareja o psicología clínica, terapia familiar), y seguramente haya adquirido la experiencia necesaria para poder aportar todo su conocimiento en tu beneficio.

¿Debo o no tomar una terapia psicológica?

La terapia psicológica no es contarle los problemas a un amigo o familiar, pues existe una base sólida (tanto teórica como práctica) avalada por la ciencia.

8. Te empodera frente a la vida

Uno de los objetivos de la psicoterapia es que la relación entre el terapeuta y el paciente no sea de dependencia. Por tanto, el psicólogo te ayuda a ser dueño de ti mismo y a adquirir nuevas habilidades que te serán útiles en el día a día.

Asistir a terapia psicológica no es esperar que el psicólogo te solucione los problemas, es aprender a aceptar y amar lo que uno es y poner la voluntad necesaria para cambiar lo que nos causa malestar o nos impide crecer.

Bonos: La terapia psicológica cambia tu cerebro

Los estudios neurológicos están hallando cada vez más pruebas empíricas de la capacidad de la psicoterapia para modificar las estructuras cerebrales y mejorarlas, consiguiendo una mejor actitud vital para afrontar el día a día.

Lo puedes comprobar leyendo este artículo del psicólogo Eduardo Valenciano:

□ **"La psicoterapia produce cambios**

¿Debo o no tomar una terapia psicológica?

La psicoterapia produce cambios en el cerebro

Se abre la puerta al diseño de tratamientos psicológicos basados en evidencia neurobiológica.

por Eduardo Valenciano Mendoza

El desarrollo y perfeccionamiento de las técnicas de neuroimagen a lo largo de las últimas décadas ha permitido conocer las estructuras y funciones del cerebro en sujetos vivos. Antes de la aparición de dichas técnicas el estudio del cerebro estaba considerablemente limitado de tal modo que era difícil identificar los cambios que se producían en el mismo a lo largo del tiempo.

La aparición de las técnicas de neuroimagen

La neuroimagen ha abierto nuevas líneas de investigación, tales como la identificación de anomalías en el funcionamiento cerebral de sujetos con patologías psiquiátricas, determinación de las estructuras cerebrales implicadas durante la realización de una tarea concreta (como, por ejemplo, recordar un listado de nombre)- o una mejor comprensión de los mecanismos cerebrales implicados en la respuesta de huida. Una forma de medir objetivamente la efectividad de la terapia psicológica

La terapia psicológica produce cambios en el estado emocional, en el sistema de creencias y en el comportamiento de un paciente. Por ello, no es extraño que estos cambios también se produzcan a nivel cerebral. Una de las líneas de investigación que se ha venido desarrollando con la llegada de la neuroimagen es el estudio de los cambios cerebrales que se producen como consecuencia de una terapia psicológica.

Antes de la llegada de la neuroimagen, la efectividad de una terapia psicológica se medía con base en medidas subjetivas tales como la valoración que hacían paciente y terapeuta del grado de mejoría logrado o la comparación de los resultados de los tests pre y post tratamiento. Sin embargo, el sustrato neural de dicha mejoría era desconocido. De ahí que se comparase el cerebro con una caja negra cuyo contenido no se podía conocer. La llegada de la neurociencia y, concretamente, de la neuroimagen, ha permitido abrir esta caja y empezar a conocer el funcionamiento del órgano más complejo del cuerpo.

Cambios en la mente producen cambios en el cerebro

Si ahora podemos ver el funcionamiento y las transformaciones que se producen en el cerebro, se hace posible medir de manera objetiva los cambios que se producen en el transcurso del tratamiento psicológico, y también los que puedan sobrevenir después de la finalización de la terapia. Este avance hace posible la identificación de aquellos tratamientos psicológicos que resultan más efectivos para un determinado trastorno. El cerebro, al ser un órgano plástico, se va moldeando como consecuencia de las experiencias que tiene el sujeto y responde al tratamiento psicológico mediante cambios en su estructura y en sus funciones.

¿Debo o no tomar una terapia psicológica?

Barsaglini et al. (2014) llevaron a cabo una revisión de las principales investigaciones que han analizado los efectos de la terapia psicológica en pacientes con trastorno mental. En esta revisión observaron que el trastorno obsesivo compulsivo se caracteriza por un hipermetabolismo de distintas áreas del cerebro, entre ellas el núcleo caudado. Muchos estudios apuntan que los tratamientos cognitivo-conductuales en pacientes con trastorno obsesivo compulsivo producen una “normalización” de los niveles metabólicos del núcleo caudado y que a esta “normalización” va aparejada una mejoría en la sintomatología.

Por otro lado, los pacientes con fobias específicas (como, por ejemplo, la fobia a las arañas) experimentan una reducción en la actividad del sistema límbico implicado en la respuesta de miedo como consecuencia de haber participado en una terapia psicológica de orientación cognitivo-conductual. En el caso de los pacientes con esquizofrenia, diversos estudios recogidos en la revisión de Barsaglini et al. observan que la terapia psicológica produce una normalización del patrón de actividad en las áreas fronto-corticales y, por lo tanto, una mejoría en la sintomatología.

Hacia un diseño de tratamientos psicológicos efectivos basados en evidencia neurobiológica

En términos generales, estos resultados indican que la terapia psicológica produce cambios en el funcionamiento del cerebro y que estos cambios van asociados a una mejoría en la sintomatología del paciente. En este sentido, aunque en grados distintos según el trastorno de que se trate, tanto la terapia farmacológica como la terapia psicológica permiten normalizar o compensar los patrones anómalos de actividad cerebral.

Aunque todavía es pronto para extraer conclusiones consistentes (existen divergencias en la literatura científica sobre cuáles son los cambios cerebrales concretos que produce la terapia psicológica y también acerca de que cuál sea la metodología es más idónea para la medición de tales estos cambios), la neuroimagen abre la puerta a una línea de investigación prometedora: el diseño de tratamientos psicológicos efectivos basados en evidencia neurobiológica.

Referencias bibliográficas:

Barsaglini A, Sartori G, Benetti S, Pettersson-Yeo W y Mechelli A. (2014). The effects of psychotherapy on brain function: A systematic and critical review. *Progress in Neurobiology*, 1–14.

Las 8 razones por las que deberías acudir al psicólogo

Éstos son los ocho motivos por los que deberías plantearte seriamente acudir a un profesional.

La psicoterapia es efectiva para superar muchos problemas que se presentan a lo largo de nuestras vidas. Pese a que existen muchos estudios que avalan la eficacia del tratamiento psicológico, en muchas ocasiones la persona que necesita ayuda no es consciente de que tiene el problema o evita afrontar la realidad.

Las razones por las que acudir al psicólogo

¿Debo o no tomar una terapia psicológica?

Pero, ¿cómo de mal tienen que ir las cosas para saber si realmente hay que pasar por la consulta de un psicólogo? A continuación, te mostramos algunas señales que pueden indicar que ya es hora de dejar de sufrir.

1. Nada de lo que has hecho hasta el momento parece funcionar

Muchas personas sienten ansiedad durante meses o sufren en el lugar de trabajo durante años, y la situación no cambia. Mucha gente vive constantemente con síntomas depresivos y no hace nada para cambiarlo, algo que se conoce como indefensión aprendida. Otros, en cambio, se han leído miles de manuales de autoayuda, salen a correr cada día o van a clases de yoga, pero su estado anímico sigue igual.

Es posible que, en estas situaciones, el problema sea más profundo, por ejemplo: un problema de creencias. Si no paras de hacer cosas para cambiar tu situación, pero ves que sigues sufriendo, es tiempo de tomar el teléfono y ponerte en contacto con un experto en terapia psicológica.

2. Tus amigos o familiares están cansados de escuchar

Llevas tres relaciones fallidas, pero no paras de culpar a los demás por tus fracasos amorosos. Los amigos y la familia que antes te escuchaban, ya evitan que hables de lo mismo cada día.

Además, por muchos consejos que te den sigues haciendo exactamente lo mismo que el primer día, y no parece que vaya a cambiar la situación en la que te encuentras. Si te sientes identificado/a con esta situación, debes plantearte seriamente pasar por una sesión de terapia.

3. Empiezas a abusar de sustancias para aliviar los síntomas negativos

Cuando las cosas se ponen difíciles, es fácil recorrer a sustancias que van a aliviar los síntomas momentáneamente, como puede ser el alcohol.

Tampoco pasa nada por consumir una copa de vez en cuando, pero si el motivo de su uso tiene que ver con un estado de ánimo negativo, entonces sí que es un problema serio. Lo que en principio puede parecer un alivio, en el futuro puede ser una complicación muy seria.

4. Tus conocidos están preocupados por ti

Igual ha sido un amigo que te ha preguntado si todo iba bien o un familiar que te haya dicho que te ve cambiado. La gente que te conoce puede saber si estás pasando por un mal momento en tu vida.

Si estás recibiendo este tipo de feedback, es mejor que empieces a reflexionar sobre lo que está ocurriendo en tu vida.

5. No paras de pensar en lo negativo

Todo lo que te pasa en la vida tiene un tinte negativo. Los pensamientos catastróficos son tu primera reacción a todo lo que ocurre y te está costando vivir el día a día, ya que no tienes ganas de hacer nada.

¿Debo o no tomar una terapia psicológica?

Es normal pasar por un periodo de duelo cuando acabas una relación, pierdes un trabajo o no consigues entrar en la universidad que deseas. Si este estado de ánimo persiste durante muchos meses, debes hacer un cambio lo antes posible.

6. Sientes una agresividad que no puedes controlar y piensas que todo el mundo está contra ti

Si estás en guerra con todo el mundo y esto está afectando a tus relaciones, es posible que haya un problema de fondo que te hace sentir así. Los arrebatos de ira pueden ir en aumento y esto podría ser peligroso.

Cuanto antes acudas al psicólogo para solucionar lo que te está causando el malestar, menos daño harás a la gente que te rodea.

7. Tienes grandes dificultades para dormir

Si tienes grandes dificultades para descansar, desconectar de situaciones o conciliar el sueño, y esto está afectando a tu vida diaria y a tu trabajo, debes acudir a un especialista para solucionarlo y volver a la normalidad.

Descansar adecuadamente es la base para que puedas disfrutar del día.

8. No disfrutas de las cosas igual que antes y nada te motiva

Puede ser que, en el pasado, realizaras actividades que te producían una sensación de bienestar, pero ahora esas mismas actividades no te producen una sensación placentera.

Si a eso le sumas que no hay nada que te motive en la vida, es posible que necesites ayuda para volver a disfrutar del día a día. Si el problema persiste durante mucho tiempo, esto puede ser síntoma de una depresión. Pero no te alarmes, y toma medidas a tiempo.

¿Debo o no tomar una terapia psicológica?

En búsqueda de ayuda: cómo elegir

En algún momento de nuestras vidas, todos nos podemos sentir abrumados y necesitando ayuda para lidiar con nuestros problemas. Según el Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH), más de 30 millones de personas en los Estados Unidos necesitan ayuda para lidiar con los sentimientos y problemas que parecen estar fuera de su control: problemas con su matrimonio o relaciones personales, una situación familiar o sobrellevar la pérdida de un empleo, la muerte de un ser querido, la depresión, el estrés, el agotamiento o el abuso de sustancias. Estas pérdidas y tensiones de la vida cotidiana pueden a veces ser considerablemente debilitantes. En ocasiones necesitamos ayuda externa de un profesional capacitado y autorizado para ejercer a fin de superar estos problemas. A través de la terapia, los psicólogos ayudan a millones de personas de todas las edades a vivir vidas más saludables y más productivas.

Considere la terapia si...

- Tiene una sensación abrumadora y prolongada de sentirse indefenso y triste y si sus problemas no parecen mejorar a pesar de sus esfuerzos y de la ayuda de sus familiares y amigos.
- Le resulta difícil realizar las actividades cotidianas: por ejemplo, no puede concentrarse en funciones propias de su trabajo y, como resultado, su desempeño laboral se ve afectado.
- Se preocupa excesivamente, espera lo peor o está permanentemente nervioso.
- Sus acciones son nocivas para usted o para los demás: por ejemplo, está tomando demasiado alcohol, abusa de drogas o se ha vuelto excesivamente agresivo y discute por cualquier cosa.

¿Qué es un psicólogo y qué es la psicoterapia?

Los psicólogos que se especializan en psicoterapia, y otras formas de tratamiento psicológico, son profesionales sumamente capacitados con experiencia y conocimientos en las áreas de conducta humana, evaluación de la salud mental, diagnóstico y tratamiento y cambios de conducta. Los psicoterapeutas trabajan con los pacientes para cambiar sus sentimientos y actitudes y los ayudan a desarrollar patrones de conducta más saludables y más eficaces.

Los psicoterapeutas aplican procedimientos validados científicamente para ayudar a las personas a cambiar sus pensamientos, emociones y conductas. La psicoterapia es un esfuerzo de colaboración entre la persona y el psicoterapeuta. Facilita un entorno de apoyo para hablar abierta y confidencialmente sobre preocupaciones y sentimientos. Los psicoterapeutas consideran que mantener su confidencialidad es sumamente importante y responderán a sus preguntas relacionadas con esas circunstancias poco comunes en que se debe divulgar la información confidencial.

¿Debo o no tomar una terapia psicológica?

¿Cómo busco un psicólogo?

Para encontrar un psicólogo, pregúntele a su médico o a otros profesionales de la salud; consulte al departamento de psicología de la universidad; pregúntele a familiares y amigos; comuníquese con el centro de salud mental o averigüe en su iglesia o sinagoga.

Qué debe tener en cuenta al hacer la elección...

Los psicólogos y clientes trabajan juntos. Es importante que haya compenetración entre ellos. La mayoría de los psicólogos concuerdan en que un factor importante para determinar si deben o no trabajar con un psicoterapeuta determinado, una vez establecidas las credenciales y competencia del profesional, es que el paciente se sienta bien y a gusto con ese psicoterapeuta. Es fundamental tener una buena relación de comunicación con su psicoterapeuta. Elija a un psicoterapeuta con el que se sienta a gusto y tranquilo.

Preguntas que puede formular...

- ¿Es usted un psicólogo autorizado para ejercer? ¿Cuántos años hace que ejerce la psicología?
- Me siento (ansioso, tenso, deprimido, etc.) y tengo problemas (con mi trabajo, mi matrimonio, la alimentación, el sueño, etc.). ¿Qué experiencia tiene ayudando a personas con este tipo de problemas?
- ¿Cuáles son sus áreas de práctica particular, por ejemplo, trabajar con niños y familias?
- ¿Qué tipos de tratamientos utiliza y se ha comprobado su eficacia para combatir mi tipo de problema?
- ¿Cuáles son sus honorarios? (Los honorarios, por lo general, se basan en una sesión de 45 a 50 minutos.) ¿Tiene una política de honorarios de costos variables? ¿Cuánto tiempo de terapia me recomendaría?

¿Podrá ayudarme la psicología?

Según un resumen de investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad de Stanford, algunas formas de psicoterapia pueden reducir eficazmente la depresión, ansiedad y síntomas relacionados como dolor, fatiga y náuseas que tienen los pacientes. Las investigaciones respaldan cada vez más la idea de que la salud emocional y física están estrechamente vinculadas y que la psicoterapia puede mejorar la salud general de una persona.

Existen pruebas convincentes de que la mayoría de las personas que asisten al menos a varias sesiones de psicoterapia están mucho mejor que las personas que tienen dificultades emocionales y no se tratan. Un estudio importante demostró que el 50 por ciento de los pacientes mejoraban notablemente después de ocho sesiones, mientras que el 75 por ciento de las personas en terapia mejoraban hacia el final del sexto mes.

¿Debo o no tomar una terapia psicológica?

¿Cómo sabré si la terapia está funcionando?

Al comienzo de la terapia, usted debe establecer objetivos claros con su psicólogo. Puede estar tratando de superar sentimientos de desesperanza asociados con la depresión o controlar un temor que afecta su vida diaria. Recuerde: ciertos objetivos requieren más tiempo que otros para lograrse. Usted y su psicoterapeuta deben decidir en qué punto esperan comenzar a ver progresos.

Es un buen signo si comienza a sentir una sensación de alivio y esperanza. Las personas suelen sentir una gran variedad de emociones durante la psicoterapia. Cierta aprensión que tienen las personas con relación a la terapia puede ser el resultado de su dificultad para analizar las experiencias dolorosas y difíciles. El comenzar a sentir alivio o esperanza, puede ser un signo positivo que indique que está empezando a explorar sus pensamientos y conducta.

A continuación, le brindamos algunos ejemplos de tipos de problemas que llevan a personas a buscar la ayuda de psicoterapeutas.

Un hombre de casi treinta años acaba de ser puesto en un período de prueba en su trabajo debido a conducta inapropiada hacia el personal y otros empleados. Bebe demasiado y tiene cada vez más discusiones con su esposa.

Una vez que se examinan los factores contribuyentes que puedan haber aumentado el estrés de este hombre, el psicólogo y él diseñarán un tratamiento que aborde los problemas y asuntos identificados. El psicólogo ayudará al cliente a evaluar cómo sobrellevó, y lo que aprendió de cualquier experiencia anterior que haya tenido con un problema similar que pudiera resultar útil para lidiar con la situación actual.

Actuando como un tercero capacitado, experimentado e imparcial, el psicólogo ayudará al cliente a aprovechar los recursos disponibles (los propios y otros recursos) para lidiar con el problema. El psicoterapeuta también asistirá al cliente para desarrollar nuevas capacidades y estrategias orientadas a la resolución de problemas a fin de enfrentar el problema.

Ataques de llanto, insomnio, falta de apetito y sentimientos de desesperanza son algunos de los síntomas que experimenta una mujer de cuarenta años. Dejó de participar en sus actividades sociales semanales y tiene dificultad para levantarse e ir a trabajar. Siente que vive en una nube negra y no puede ver cuándo finalmente dejará de sentirse en la forma como se siente.

Los síntomas de depresión son sumamente difíciles de manejar y las causas pueden no ser inmediatamente aparentes. Los cambios importantes en la vida, como la muerte de un ser querido, la pérdida de un empleo, o un hijo que deja la casa para irse a la universidad, pueden contribuir a la depresión. Los psicólogos tienen un historial probado en ayudar a las personas a manejar y superar trastornos depresivos.

Un psicólogo abordará los problemas que presenta esta mujer ocupándose de por qué reacciona de esta forma ahora. ¿Tiene antecedentes o un patrón de este tipo de sentimiento? y de ser así, ¿en qué circunstancias? ¿Qué le resultó útil antes cuando tuvo que lidiar con sentimientos similares y qué está haciendo ahora para hacer frente a sus sentimientos?

¿Debo o no tomar una terapia psicológica?

El psicólogo trabajará para ayudar al cliente a ver un futuro más positivo y reducir los pensamientos negativos que tienden a acompañar la depresión. El psicólogo también asistirá al cliente en la resolución de problemas que hayan surgido en torno a cambios importantes en la vida. Además, el psicólogo puede ayudar a facilitar el proceso de duelo si la depresión es resultado de una pérdida.

Los problemas médicos pueden contribuir a los síntomas que experimenta la mujer. En dichos casos, son necesarias intervenciones médicas y psicológicas para ayudar a las personas a superar su depresión.

Manuel, un empresario exitoso, fue despedido del trabajo. En lugar de buscar un empleo, se ha dedicado a interminables salidas de compras. Se ha sumido en una deuda de miles de pesos, pero sigue gastando dinero.

¿Qué puede ser más desconcertante que alguien que hace lo opuesto a lo que parece razonable? Lo más probable es que los amigos y familiares de Manuel estén confundidos por su conducta. Sin embargo, dicha conducta no es desconocida para los psicólogos que entienden los trastornos bipolares. Por supuesto, cualquier psicólogo debería hacer una evaluación exhaustiva para poder entender la conducta aparentemente contradictoria que presenta Manuel. Después de una evaluación, el psicoterapeuta puede concluir si la conducta es realmente el síntoma de un trastorno depresivo u otra forma de trastorno del estado de ánimo.

Por lo general, los mejores resultados para dicha condición surgen del tratamiento que combina medicación y psicoterapia. Si bien los psicólogos no administran medicación, ellos mantienen relación con médicos que pueden evaluar la necesidad de administrar una medicación adecuada al paciente.

El psicólogo comprende la conducta humana y las técnicas psicoterapéuticas que pueden resultar eficaces para ayudar a Manuel a lidiar con su trastorno.

Víctor, un adolescente, acaba de mudarse al otro lado de la ciudad con su familia y se vio obligado a cambiarse a una nueva escuela secundaria. Era un excelente estudiante, y ahora falta a clases y tiene malas calificaciones. Ha tenido problemas para hacer amigos en esta nueva escuela.

Para la mayoría de los adolescentes, "encajar" es una parte fundamental de la adolescencia. Víctor está tratando de hacer una transición importante en la vida bajo circunstancias difíciles. Está separado del círculo de amigos que conformaban su estructura social y le permitían sentirse parte del grupo.

Los jóvenes suelen responder con cambios de conducta notorios a las circunstancias que los perturban. De este modo no sería inusual que: un estudiante excelente comience a obtener malas calificaciones, un jovencito sociable se vuelva solitario o un líder en asuntos escolares pierda el interés en estas actividades. Un psicólogo, sabiendo que los adolescentes tienden a "probar" primero y a confiar después, es probable que al principio dedique tiempo para desarrollar una relación con Víctor. Luego, el psicólogo trabajará con Víctor para encontrar mejores formas de ayudarlo a adaptarse a su nuevo entorno.

¿Debo o no tomar una terapia psicológica?

La ayuda psicológica no es para todo mundo

Pues hacemos cosas muy diferentes a las otras opciones que se pueden encontrar en internet.

1. Las personas que deciden venir a terapia saben que son responsables de sí mismas, lo que significa que toman en sus manos la solución de sus problemas, y nosotros les acompañamos, eso es dar ayuda psicológica;
2. Entienden que sus problemas aparecieron hace varios años, y aceptan poner el trabajo y tiempo necesarios para resolverlos en vez de estar buscando una "varita mágica". En lo que respecta a tu salud emocional, lo barato te puede costar caro al final;
3. En el fondo, buscan su desarrollo y están dispuestos a dar los pasos necesarios para alcanzar sus metas.

En nuestra propia experiencia personal hemos visto directamente que los frutos del trabajo personal son infinitamente mayores que el esfuerzo que se pone para lograrlos. Es decir, es un camino que vale mucho la pena.

Entonces nuestro trabajo de ayuda psicológica te facilitará ver capacidades que tal vez no has descubierto hasta ahora, y que van a quedar como recursos a lo largo de toda tu vida. Para eso nos apoyamos en estas escuelas de psicología:

- Psicología Corporal;
- Psicología Humanista;
- Psicología Gestalt;
- Psicología Transpersonal;
- Tanatología;
- Además de diversas experiencias y tradiciones.
- Recuerda que "dos cabezas piensan mejor que una", es decir, la respuesta la vas a encontrar más rápido si hacemos trabajo de equipo. Esto también es contar con una verdadera ayuda psicológica.

¿Debo o no tomar una terapia psicológica?

Las secuelas neuropsicológicas y neuropsiquiátricas que acarrea en algunos pacientes post Covid-19 se han conceptualizado como NeuroCovid-19.

Tomando en cuenta que la pandemia por Covid-19 ha impactado en muchos aspectos de nuestro diario vivir, la salud mental en pacientes Post- Covid-19 debe ser una prioridad ya que afecta de cierta forma el cerebro.

“la Secretaría de Salud ha puesto a disposición de la población las “Líneas de Orientación Psicoemocional” para brindar apoyo Psicoemocional ante la Covid-19.

“Considerando que ante la pandemia predomina la ansiedad y la depresión, es importante el auto cuidarnos, ya que existe un antes y un después de la Covid-19 en todos los aspectos.”

“Hay muchos factores que afectan la parte psicológica de los personas, hablamos del adulto mayor, en edad laboral, adolescentes y niños, que han estado hospitalizados, confinados en casa o personas que abusan de la medicación”.

“El efecto emocional debe ser dirigido a cambios de actitud positiva, cambiar esos pensamientos irracionales. Y eso solo se puede lograr implementando campañas de prevención, en educar psicológicamente a la población en temas de salud mental específicamente en cómo manejar el estrés, como controlar la ansiedad, como identificar que estoy pasando por un trastorno depresivo; no solo para los pacientes que pasan un proceso de Covid-19, sino también para sus familiares que han experimentado una pérdida.”

En ese sentido “la salud mental debe ser conocida no solo por los especialistas sino también por la población rural y urbana, hay un estudio de la Universidad de Oxford que dice: que el 20% de pacientes que salen después de covid-19 durante doce semanas van a pasar trastornos como fatiga crónica, falta de concentración, problemas de memoria, sueño, ansiedad y depresión por lo tanto es importantísimo educar a nuestra población en estos momentos de crisis.”

Los especialistas recomiendan a la población tener en cuenta que para contribuir a la salud mental también se debe considerar, que programas de televisión vamos a ver, aprender a usar las redes sociales, tener un tiempo límite de exposición a las pantallas, valorar poder estar al aire libre, esto va a contribuir a mejorar de cierta forma a tener conexiones positivas.

¿Debo o no tomar una terapia psicológica?

Terapia Psicológica para ayudar a pacientes y familiares con Covid 19

La pandemia por Covid-19 y la situación de confinamiento nos ha llevado a tener sensaciones muy desagradables, acompañadas de ansiedad, tristeza, agitación, nerviosismo y enfado, todo ello debido a los altos niveles de incertidumbre y estrés que vivimos cada día.

Y en aquellas familias donde se ha sufrido la pérdida de un familiar, una profunda tristeza por su partida, además de las condiciones de dicho proceso, ya que el acompañamiento ante el enfermo ha sido de ausencia emocional por parte de los familiares, lo que ha sido aún más doloroso.

Dicha situación ha tenido un impacto enorme en nuestras vidas, con factores estresantes y abrumadores, generando inestabilidad emocional en adultos, adolescentes y niños.

Para trabajar sobre esta nueva realidad es necesario conocer e identificar nuestro sufrimiento, por lo que desde la terapia de Aceptación y Compromiso es posible llegar a ello y poder ofrecerte un nuevo aprendizaje que te ayude a manejar tu día a día y lograr una estabilidad emocional que te haga más feliz.

Problemas asociados al COVID 19

- Ansiedad
- Miedo a salir de casa e interactuar con el entorno social
- Duelo
- Estrés laboral
- Inestabilidad emocional
- Estrés postraumático, secuelas del confinamiento
- Crisis de pareja
- Problemas de familia
- Adolescentes: crisis social y dependencia hacia las nuevas tecnologías.

Por ejemplo:

La ansiedad es una respuesta del ser humano, que anticipa de forma involuntaria al organismo ante estímulos que percibe como amenazantes, generando situaciones de angustia y otras adversidades.

Es de destacar que en algunos momentos puede pasar, que la ansiedad no se dé como una respuesta adaptativa, llegando a convertirse en una ansiedad patológica, lo que quiere decir que la persona está percibiendo estímulos que no son reales y le generan sensación de peligro, llegando a presentar malestar de forma significativa. Es en estos casos donde se desencadenan los Trastornos de Ansiedad.

Momento en que es necesario hacer intervención psicológica, con el fin de que la persona adquiera herramientas que le ayuden a superarla con éxito.

¿Debo o no tomar una terapia psicológica?

¿Te sientes identificado con alguna de estas problemáticas?

Cada una de estas problemáticas nos lleva a plantearnos una solución, es por ello que hoy estamos aquí ofreciéndote ayuda y acompañamiento para lograr resolver cada una de ellas.

Hoy te damos la oportunidad de llegar a miles de hogares para aprender entre todos a mitigar tan difícil situación.

No dudes en contactar con nosotros estamos aquí para ayudarte.

¿Necesito ayuda psicológica?

Estar "atorados" en un problema fuerte es una experiencia mucho más común de lo podrías pensar, aunque afortunadamente cada vez es más aceptado pedir ayuda cuando somos adultos y así evitar el sufrimiento por años y años.

También hay la creencia popular de que la psicoterapia es para quienes están "locos", y a veces hablan de los psicólogos como los "loqueros".

Al contrario de estas ideas, la ayuda psicológica es muy útil para resolver problemas que han estado presentes en nuestras vidas por mucho tiempo, y ya está comprobado que le sirve más a quienes tienen mayor grado de salud mental.

Especialmente en grandes ciudades como la Ciudad de México, donde tenemos tanto estrés casi a toda hora, tener confianza de buscar ayuda psicológica es una herramienta concreta para seguir llevando una vida satisfactoria y de crecimiento.

Si vives en la Ciudad de México (CDMX), escríbenos. Es muy fácil hacer una cita.

Elige el método de terapia que más se ajuste a tus necesidades.

Terapia Online

Terapia Presencial