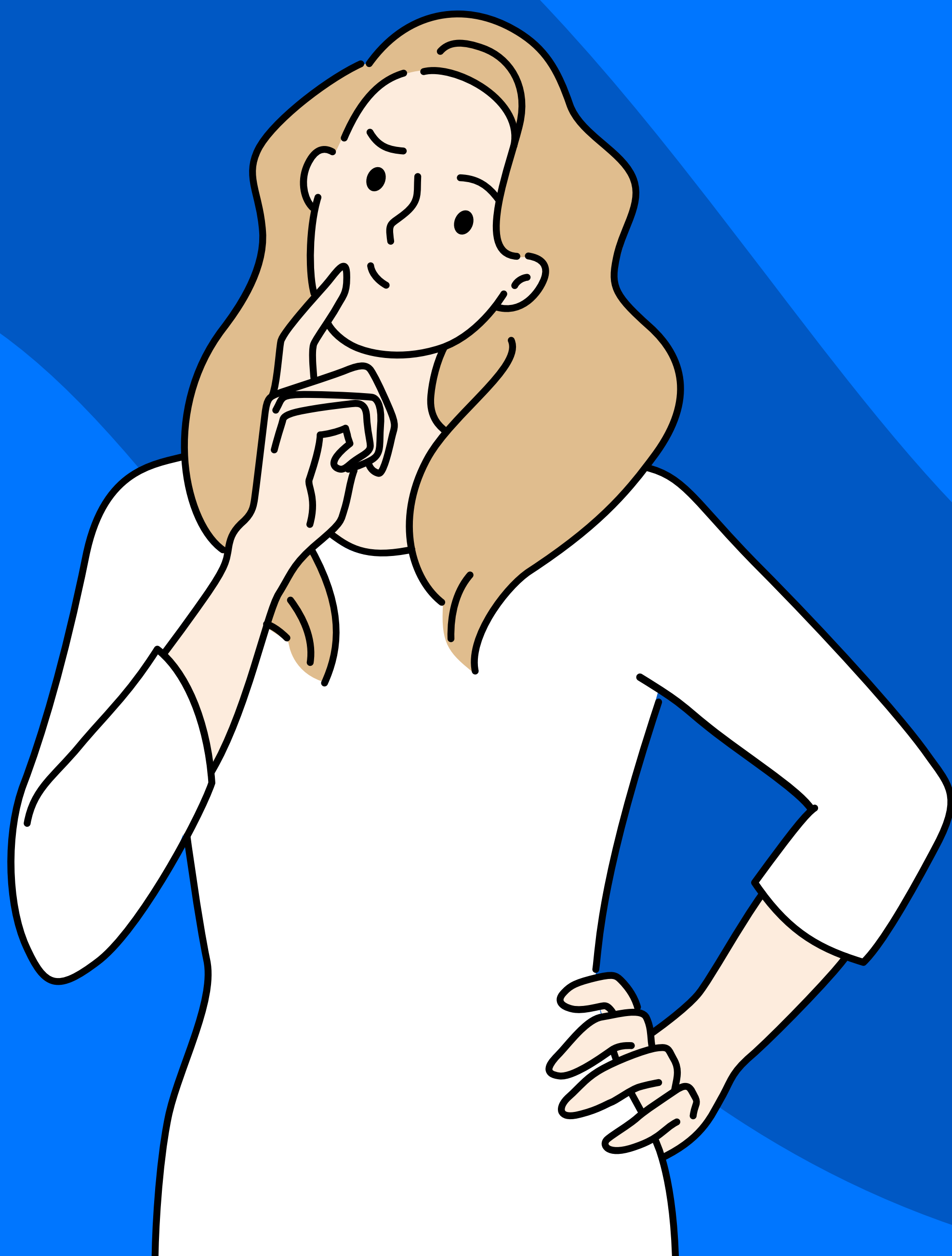


Lo que debes saber antes de elegir a un psicólogo



En la actualidad, frases como "ve a terapia" o "fui a terapia" se escuchan con frecuencia entre los jóvenes, especialmente en redes sociales. Si bien para muchos adultos la psicoterapia sigue siendo un tema poco común de conversación, en los últimos años se ha convertido en un pilar fundamental para la salud mental. Se trata de una herramienta que conduce a una mejora significativa en la vida de los pacientes.

Su importancia y beneficios son aún más relevantes en un mundo donde el estrés, la ansiedad y otros trastornos psicológicos son cada vez más comunes, afectando a personas de todas las edades, especialmente a los jóvenes.



Psícologo ≠ Psiquiatra

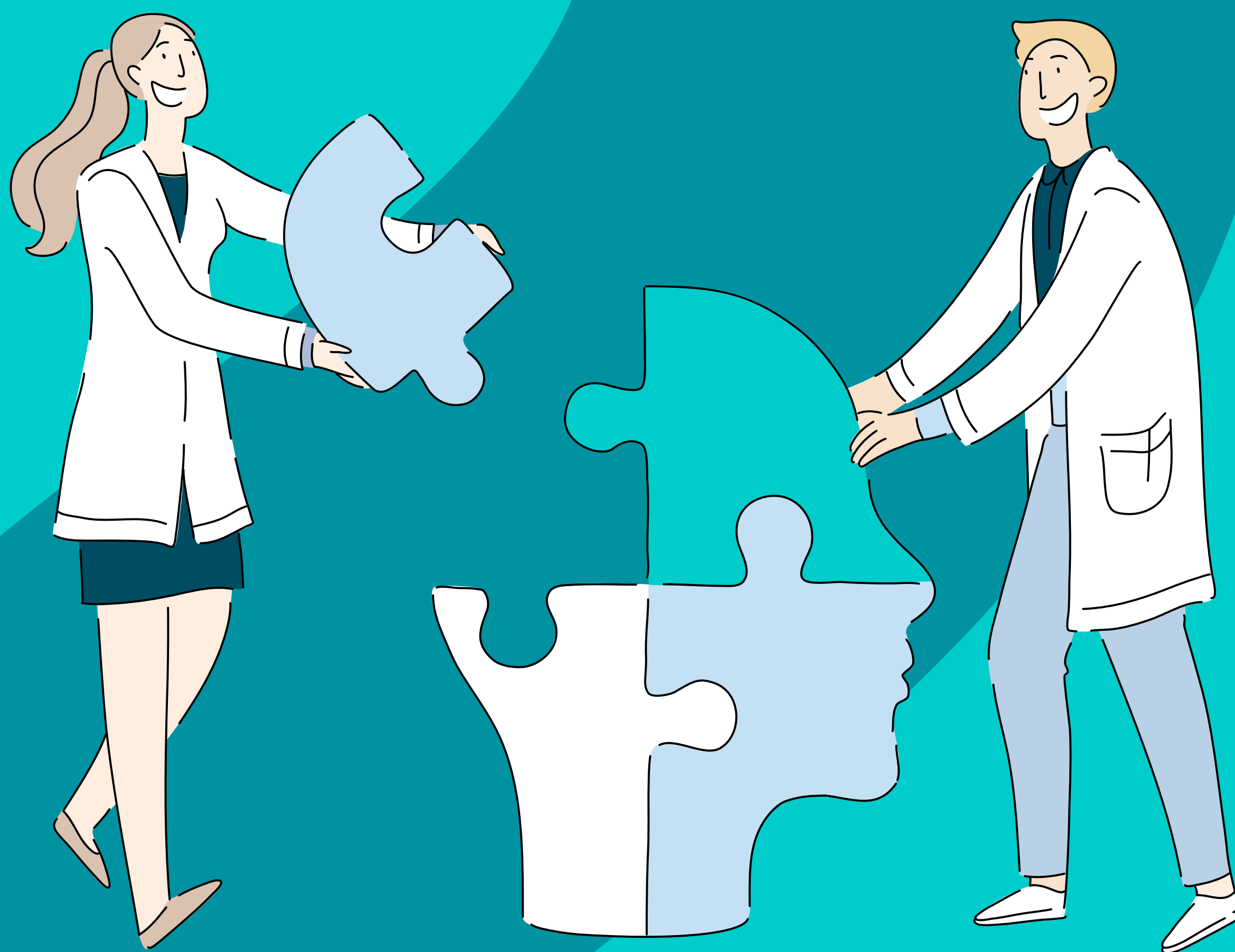
¿qué hace cada quién?

¿Qué es un Psicólogo?

Los psicólogos son profesionales de la salud altamente capacitados con experiencia en la evaluación, diagnóstico y tratamiento de patologías relacionadas con la salud mental, el comportamiento humano y el psicodesarrollo. Aunque trabajen en conjunto con psiquiatras, es importante destacar que no son lo mismo.

¿Qué es un Psiquiatra?

Un psiquiatra es un médico que prescribe medicamentos para tratar padecimientos relacionados con la salud mental. Los psicólogos, por otro lado, no prescriben medicamentos. En su lugar, trabajan con sus pacientes para lograr cambios en actitudes,



La terapia puede ser una opción para ti si actualmente experimentas:

- Sentimientos de impotencia, tristeza, culpabilidad o la sensación de ser una carga para los demás.
- Dificultad para realizar actividades cotidianas que antes te resultaban sencillas.
- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutabas.
- Preocupaciones constantes por cosas que están fuera de tu control.
- Acciones que afectan negativamente a las personas que te rodean.



¿Cómo encuentro un psicólogo?

Encontrar un psicólogo adecuado puede ser un proceso desafiante, ya que existen muchas opciones y diversos tipos de terapia. Puedes encontrar un psicólogo a través de recomendaciones de amigos o familiares, en redes sociales o por referencia de otro profesional de la salud.



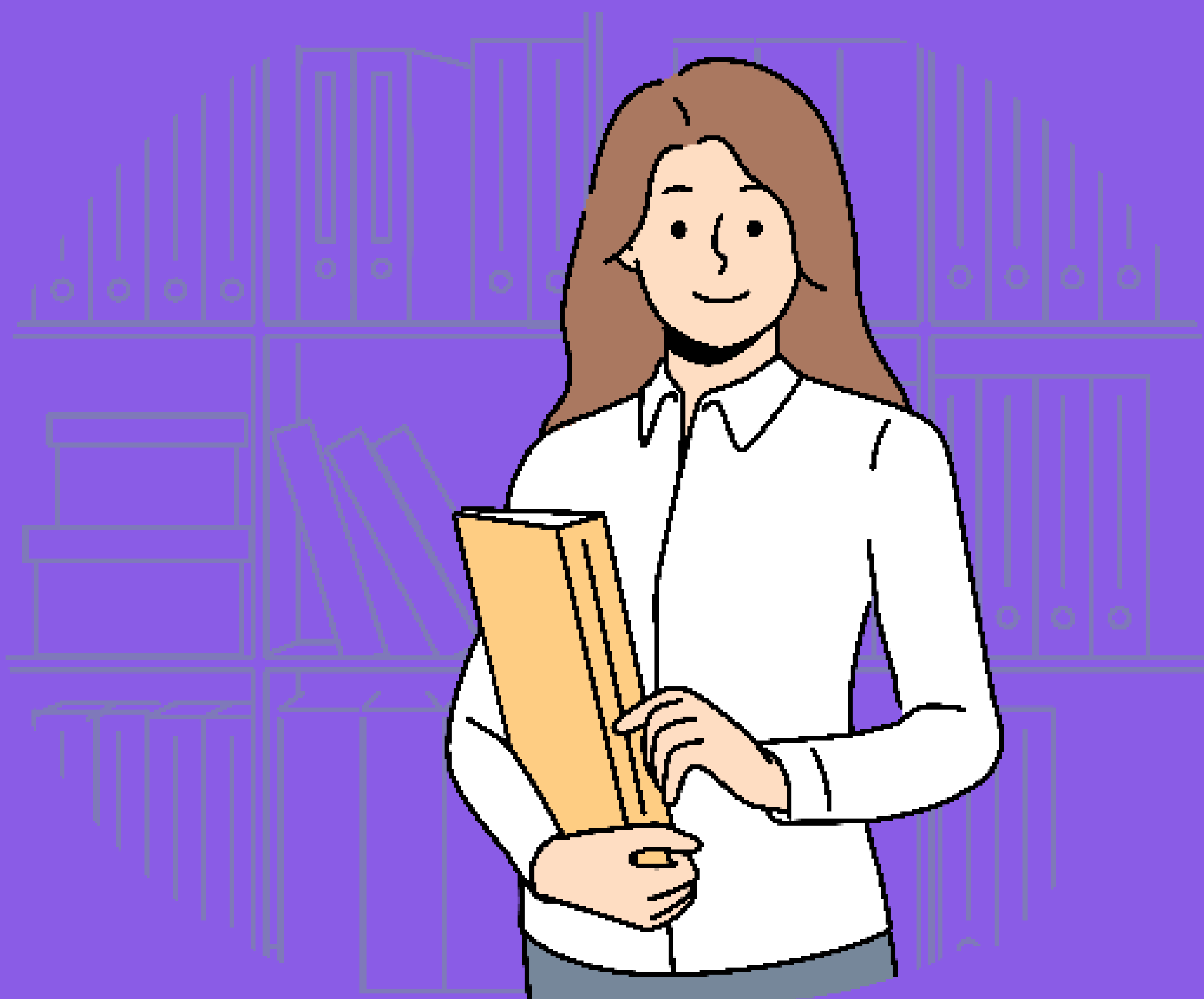
¿Qué considerar al elegir un psicólogo?



01 Las credenciales del psicólogo o psicóloga

Actualmente en México, la regulación sobre quién puede ofrecer psicoterapia no es del todo precisa. Es fundamental que la terapia sea impartida por un profesional calificado, es decir, un psicólogo con una licenciatura en psicología clínica de cuatro años de duración.

En muchos casos, también cuentan con posgrados o especialidades según el tipo de pacientes que atienden.

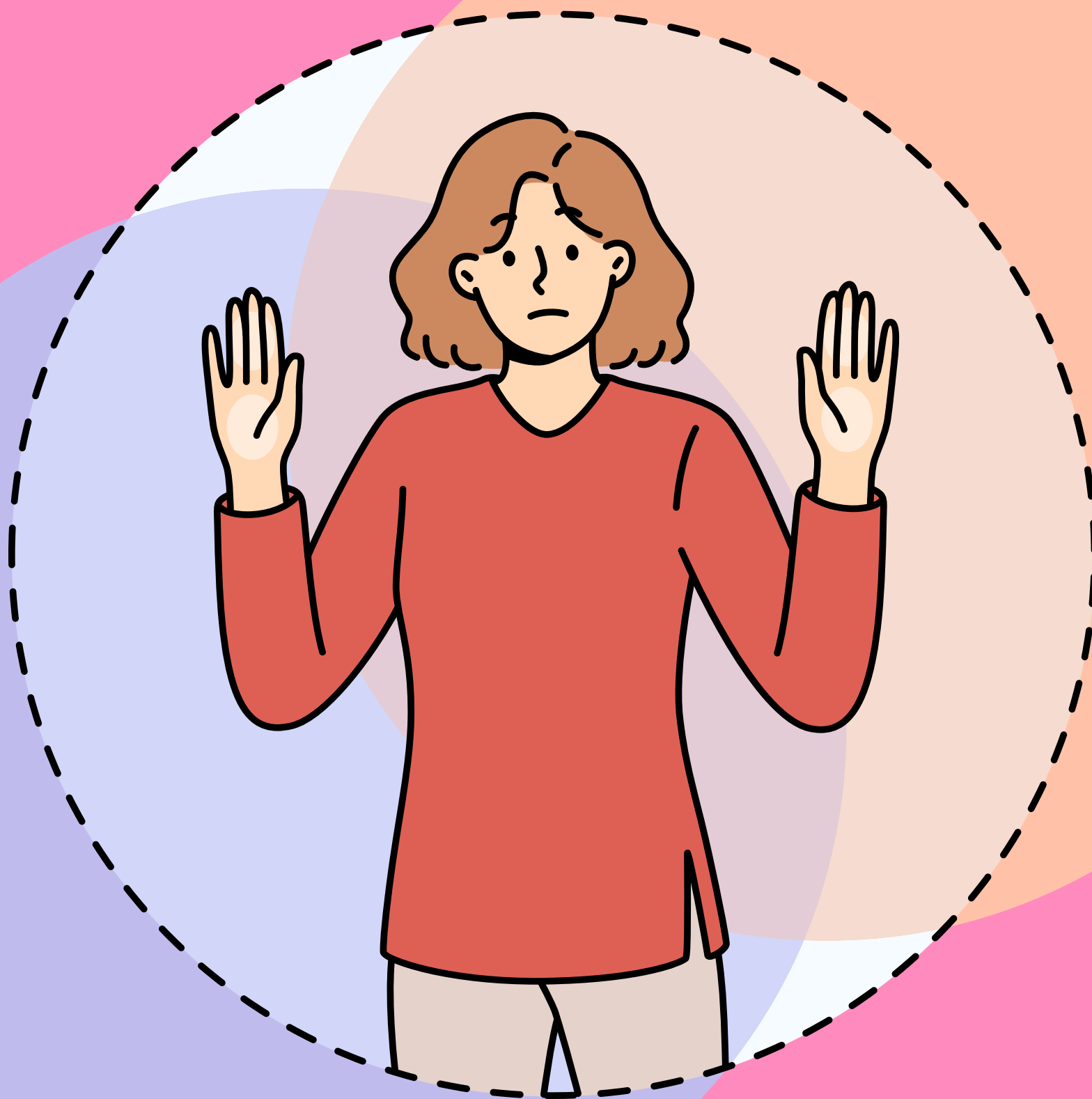


Antes de iniciar la búsqueda, te recomendamos reflexionar sobre tus necesidades específicas. ¿Tienes algún diagnóstico que abordar? ¿Cuáles son tus objetivos? Según tus respuestas, podrías necesitar un tipo de terapia en particular.

A continuación, te explicamos brevemente algunos de los tipos de terapia más comunes.

Psicoanálisis

Se enfoca en factores que nos influyen inconscientemente. Este método es recomendado para personas con problemas complejos y no urgentes, ya que toma varias sesiones lograr avances.



Conductual

La terapia conductual se centra solamente en el comportamiento del paciente. En este tipo de terapia se utilizan estrategias como la exposición para lograr desensibilización a ciertas fobias o el condicionamiento operante en el cual se refuerzan comportamientos positivos.

Cognitivo conductual

Es una variación de las terapias cognitivas y conductuales que hace una combinación de ambas para el beneficio del paciente.

De Pareja

Es un tipo de consulta de psicoterapia que es utilizada por muchas parejas para resolver los conflictos que surgen en la relación. Tiene el objetivo principal de fortalecer a parejas en crisis y el tratamiento se adapta según el tipo de problema.

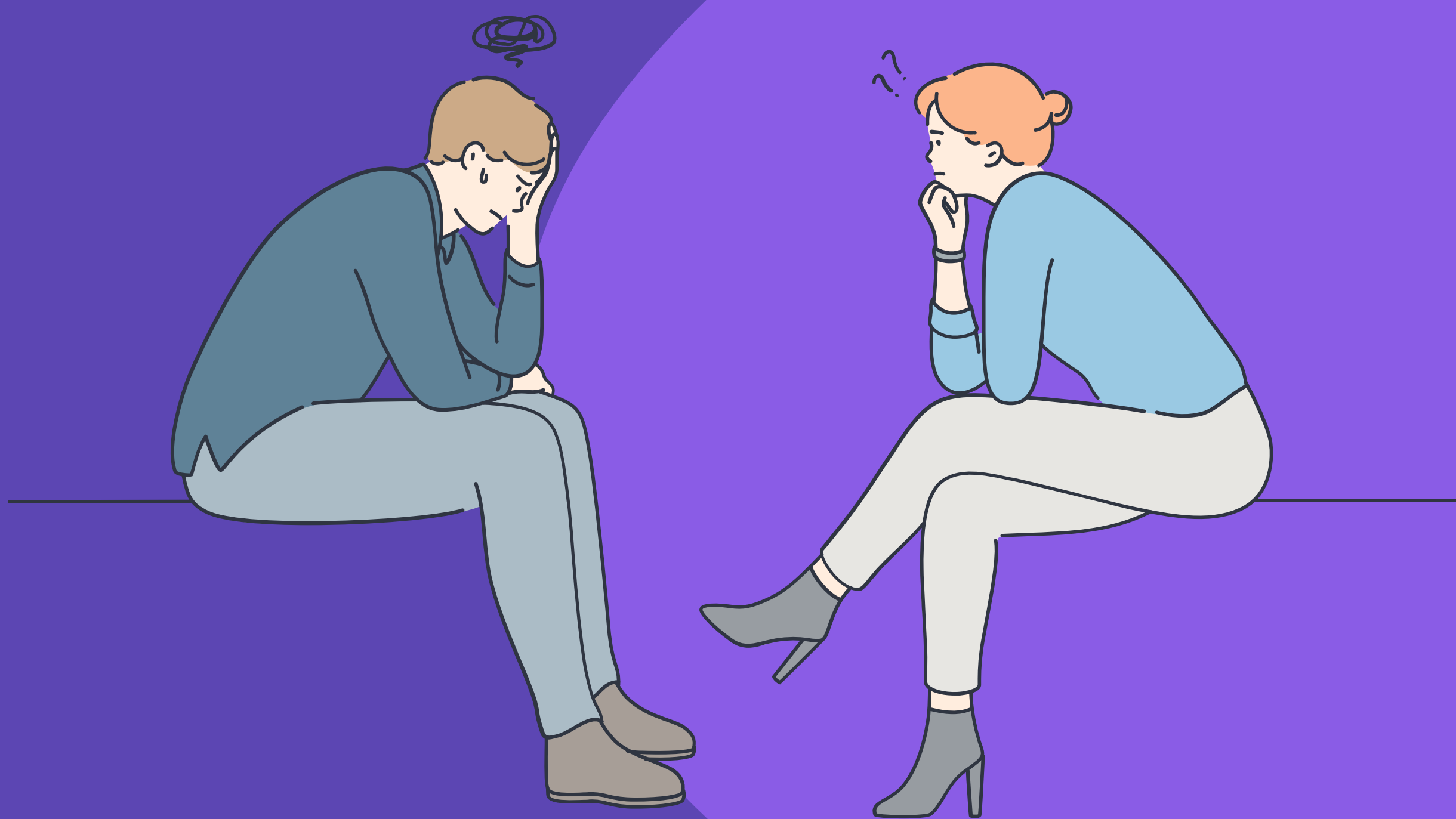


Familiar o sistemática

Se basa en el principio de que se debe conocer al ambiente donde se desarrolló el cliente (ya sea un individuo o una familia entera) para lograr un tratamiento efectivo.

Terapia Cognitiva

La terapia cognitiva se basa en el principio de que el paciente tiene un pensamiento disfuncional y por ende una percepción alterada de la realidad que lo rodea y esto en cambio resulta en comportamiento disfuncional. Este tipo de terapia busca alterar los patrones del pensamiento.



Humanista

Se enfoca en la capacidad de la persona de tomar decisiones lógicas. Dentro de este tipo de terapia se encuentra la terapia centrada en el paciente, la terapia gestalt y la terapia existencial.

Integrativa

Se le llama así a la práctica del psicólogo de integrar diferentes tipos de terapia dependiendo de las necesidades del paciente.

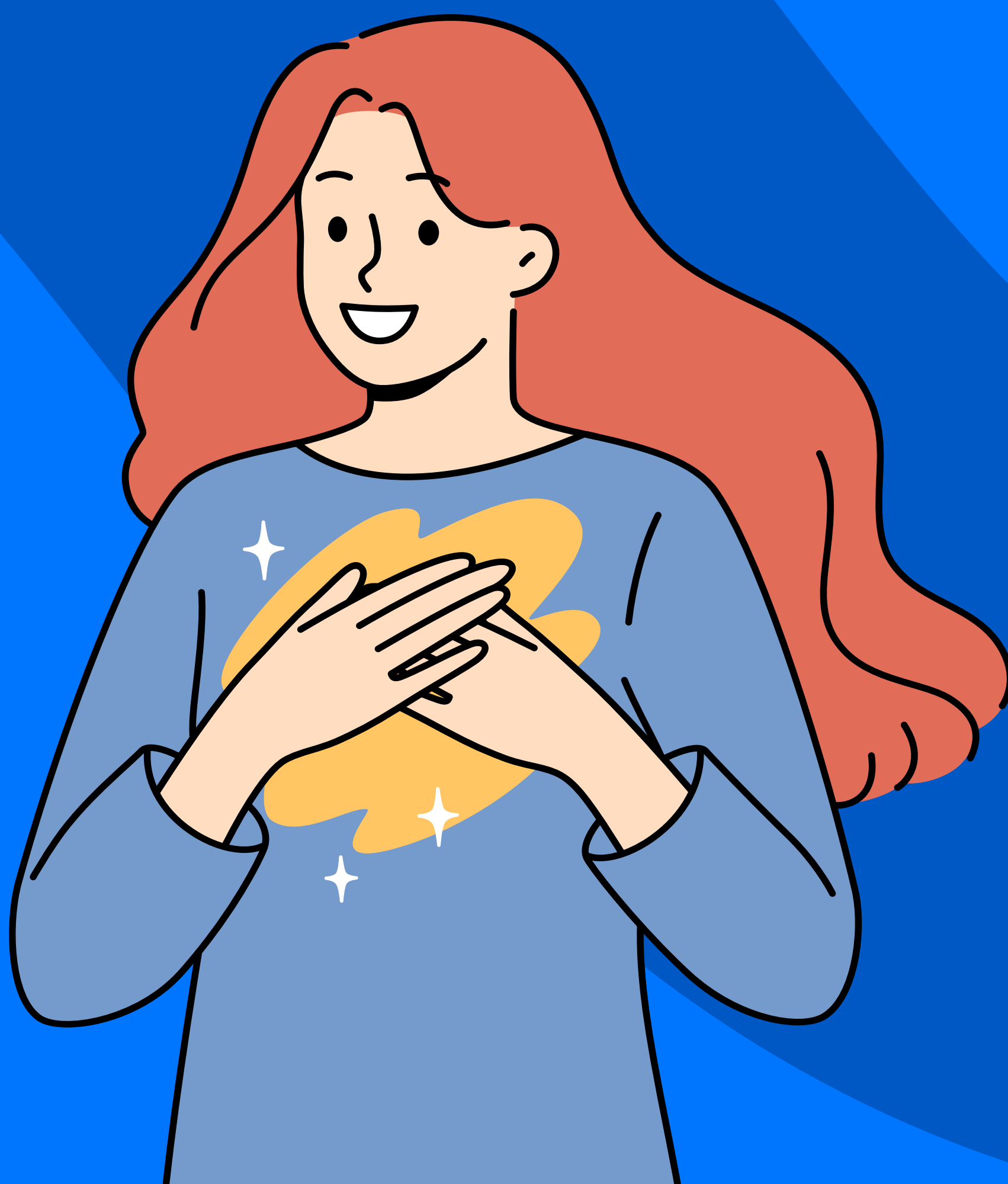


03 Preferencia personal

A diferencia de la relación con un médico, la terapia implica una interacción más profunda y duradera con el psicólogo. Por ello, es crucial que te sientas cómodo/a y en confianza con el profesional que elijas.

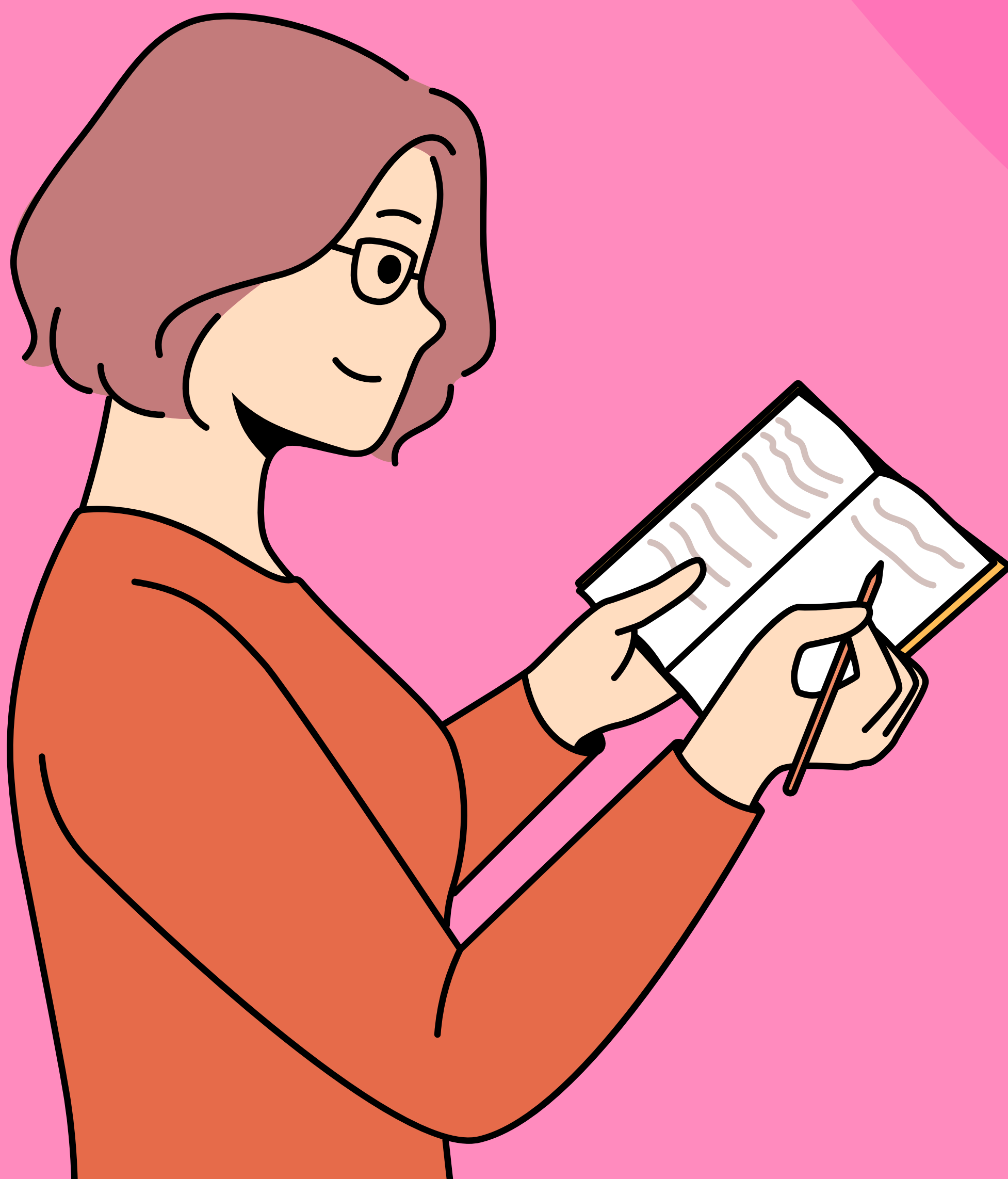
En tu primera cita, considera las siguientes preguntas:

- ¿Me siento cómodo abriéndome con esta persona?
- ¿Demuestra empatía y escucha atentamente?
- ¿Confío en su experiencia y conocimiento?
- ¿Tiene experiencia tratando mi condición?
- ¿Me ha explicado claramente el tipo de terapia que utilizará y por qué la considera adecuada para mí?
- ¿Me ha preguntado sobre mis metas en la terapia?



Recuerda

Encontrar al psicólogo adecuado puede requerir algunos intentos. ¡No te desanimes! Busca ayuda antes de llegar a un punto de crisis y podrás elegir con mayor cuidado al profesional que te acompañará en este proceso. La terapia es una herramienta poderosa que te ayudará a conocerte mejor.





Información compartida y revisada por:

Dra. Carolina Numata

Psicóloga Clínica en Health4Life
y maestra en Psicoterapia Psicoanalítica.

Somos un grupo de profesionales transdisciplinarios de la salud que abordan a sus pacientes de manera integrativa. Vamos más allá de curar, queremos que te sientas bien y en plenitud.

¿Quieres agendar una cita?

Llámanos al 81-8888-0600 ext: 5300

Visita oladesalud.mx mensualmente y continúa cuidando de tu salud con los tips que compartimos para ti y tu familia.



TecSalud



— tecsaludmx

