

¿POR QUÉ ASISTIR AL PSICÓLOGO?

Psicóloga Clínica María Edith Rentería Salgado,
Miembro de Colegio de Psicólogos de Celaya, A.C.

1. Tener un punto de vista objetivo y profesional.

Un psicólogo no va a opinar basándose en sus vivencias o valores, más bien te planteará hipótesis sobre el tema de consulta por el cual asistes a terapia por medio de la Psicología como ciencia siguiendo criterios clínicos que lo llevarán a un diagnóstico para saber qué es lo que pasa; por lo cual te dará un tratamiento personalizado y adaptado a tus necesidades mediante los recursos y herramientas con los que cuentas para trabajar dentro y fuera de sesiones terapéuticas.

2. Un espacio y un tiempo para ti.

Puede que llegues a pensar en ocasiones el hecho de no poder expresar lo que sientes por el "Que dirán" o porque "No es el momento adecuado", cuando asistes con el psicólogo esto no es así ya que en terapia psicológica puedes expresar tus sentimientos, emociones y demás libremente sin tener que ocultarte para hacerlo y con un tiempo en el cual no tendrás por qué ser juzgado sino por lo contrario tendrás ese espacio que tanto necesitas para decir lo que piensas y sientes.

3. Sentirte escuchado sin juicios de valor.

El psicólogo no oye tus problemas, te escucha como persona; presta atención en tu lenguaje, tus gestos, tus emociones, tus reacciones, tus elecciones, etc.

- Observa, recoge y evalúa, pero no te examina para calificar de buena o reprochable tu conducta.
- Necesita conocerte profundamente y hacer una valoración exhaustiva de tus pensamientos, sentimientos y conductas para saber ver por tus ojos lo que muchas veces no dice tu boca.

- Le interesa e importa profundamente saber cómo ves el mundo y cómo te desenvuelves en este, pero en las sesiones no te sentirás juzgado, ni señalado, porque ese no es el rol del psicólogo así como no forma parte de sus competencias.

4. Toma de conciencia de la salud emocional y de responsabilidades individuales o grupales.

A veces en medio del dolor que sientes, tiendes a evitar pensar en lo que te asusta o preocupa, e incluso negarlo. Dentro de las sesiones psicológicas encontrarás una ayuda para tomar conciencia de lo que te está ocurriendo, para verbalizar y externalizar tus miedos, para darte cuenta de la parte de responsabilidad que tienes contigo, con los demás así como con tu salud emocional y mental para no llegar a sentirte culpable de ello, sino más consciente de esto para encontrar soluciones que te lleven a una estabilidad en tu vida diaria.

5°- Herramientas para comprender y gestionar tus emociones, pensamientos y conductas.

Dentro de la terapia psicológica puedes identificar y cambiar pensamientos distorsionados y patrones de conducta que te generan malestar, además de desarrollar nuevas habilidades para alcanzar tus objetivos. En definitiva, encuentras asesoría que te brinda recursos, técnicas y estrategias para que seas tú mismo el que resuelva tu problemática.

Así como cuidas de tu salud física tú cuerpo también te pide que cuides de tu salud emocional y la de tu familia.

Región Salud