



¿Cuándo es el momento de consultar a un psicólogo?

El bienestar se trata de la felicidad persona es sentirse bien y llevar un estilo de vida saludable. Como empresa, fomentar el bienestar implica hacer todo lo posible para garantizar que los empleados estén seguros, felices, saludables y satisfechos en sus funciones.

Hace referencia al estado de satisfacción que logra el/la empleado/a en el ejercicio de sus funciones. Es producto de un ambiente laboral agradable y del reconocimiento de su trabajo, que repercute en un bienestar familiar y social.



En ocasiones podemos enfrentar los momentos difíciles de nuestra vida de manera resiliente. Vale decir, desarrollar la capacidad personal para adaptarnos y superar las adversidades con resultados positivos. Sin embargo, en otros casos es posible que necesitemos un poco de ayuda profesional para recuperarnos. Por otro lado, es probable que los síntomas de malestar sean evidentes, o bien que sean más difíciles de identificar.

Nuestras emociones y pensamientos tienen un efecto directo en nuestra energía, productividad y salud en general. Cuidar nuestra salud mental fortalece nuestra capacidad para enfrentar los factores problemáticos de nuestra vida para manejarlos de manera más efectiva.



¿Qué es la psicoterapia?

A menudo, las personas se atemorizan cuando escuchan la palabra “terapia”. Pero contrariamente a este prejuicio común, la psicoterapia no es solo para quienes tienen una enfermedad mental. También puede ser muy beneficiosa para cualquier persona que esté experimentando estrés, emociones intensas o que simplemente busquen un mayor bienestar y calidad de vida.

La psicoterapia brinda un lugar seguro y sin prejuicios para desahogar las experiencias, explorar opciones y desarrollar las habilidades para superar los problemas que nos aquejan y que nos están haciendo sentir enfermos.

Hay muchas formas de psicoterapia. Por lo tanto, es muy importante saber cuáles son los resultados que se esperan del tratamiento. Los principales tipos de psicoterapia incluyen la psicoterapia interpersonal (se centra en mejorar las relaciones interpersonales y el funcionamiento social de un individuo); psicoterapia psicoanalítica (utilizada para tratar la depresión, el trastorno de estrés postraumático y otros trastornos psicológicos); la terapia analítica cognitiva (enfatisa la investigación de la



conducta y creencias pasadas, patrones de comportamiento negativos y ayudarlos a tomar mejores decisiones en el futuro); psicoterapia sistémica (analiza las interacciones y dinámicas de las personas en las relaciones, por ejemplo: terapia de pareja); y terapia humanista (se enfoca en desarrollar un fuerte sentido de sí mismo para desarrollar el propio potencial).

La terapia cognitivo-conductual (TCC) es otro tipo de terapia de conversación que ha sido científicamente probada y ha demostrado su eficacia en una amplia gama de casos. La TCC hace hincapié en iniciar cambios en nuestra vida (ya sea de comportamiento, pensamientos, etc.) para mejorar la satisfacción y el funcionamiento en general. Ayuda a ser más conscientes de nuestros patrones de comportamiento y ayuda a realizar los cambios necesarios para manejar varias situaciones de la vida de manera más eficiente.

¿Debería consultar a un terapeuta?

Es muy importante recalcar que decidirse a consultar a un terapeuta –a diferencia de lo que lamentablemente piensan muchas personas–, no es un signo de debilidad, sino un paso significativo hacia el camino del autocuidado. Como ya se ha mencionado, no siempre estamos conscientes de la gravedad de nuestros síntomas porque nos resistimos a pedir ayuda, o bien, porque hemos naturalizado aspectos negativos de nuestra conducta que, en la mayoría de los casos, pueden ser tratados de manera satisfactoria.

Si usted siente la inquietud de cuidar su salud mental a través de ayuda terapéutica, pero no está completamente seguro de la gravedad de sus síntomas, le indicamos a continuación algunas señales inequívocas de que ya es hora de tomar la decisión. Recuerde que cuanto antes comience su tratamiento, más rápido podrá retomar su normalidad.

¿Cuándo es el momento de consultar a un psicólogo?





1. Tiene dificultades para regular sus emociones

Es muy importante recalcar que decidirse a consultar a un terapeuta –a diferencia de lo que lamentablemente piensan muchas personas–, no es un signo de debilidad, sino un paso significativo hacia el camino del autocuidado. Como ya se ha mencionado, no siempre estamos conscientes de la gravedad de nuestros síntomas porque nos resistimos a pedir ayuda, o bien, porque hemos naturalizado aspectos negativos de nuestra conducta que, en la mayoría de los casos, pueden ser tratados de manera satisfactoria.

Si usted siente la inquietud de cuidar su salud mental a través de ayuda terapéutica, pero no está completamente seguro de la gravedad de sus síntomas, le indicamos a continuación algunas señales inequívocas de que ya es hora de tomar la decisión. Recuerde que cuanto antes comience su tratamiento, más rápido podrá retomar su normalidad.

2. No se está desempeñando tan eficazmente en el trabajo o la escuela

Una disminución en el rendimiento laboral o escolar es un signo común entre quienes luchan con problemas psicológicos o emocionales. Los problemas de salud mental pueden afectar la atención, la concentración, la memoria, la energía y se pueden traducir en una apatía que disminuye el placer del trabajo o incluso las ganas de trabajar. Además de una productividad laboral deficiente, incluso puede resultar en un factor de riesgo para usted o para otros. Por ejemplo, si se trata de un cuidador, un médico, un agente de la ley o un responsable de operar piezas y maquinarias. Buscar la ayuda de un terapeuta puede ayudar a autorregular eficazmente el comportamiento y aprender formas más adaptables de manejar el estrés a través de la resolución activa de problemas y técnicas de relajación.



3. Está experimentando cambios o interrupciones en el sueño o el apetito

Los problemas de salud mental pueden tener un impacto profundo en nuestro sueño y apetito. Un individuo que está ansioso o en un estado maníaco puede tener insomnio, mientras que alguien que está muy deprimido puede dormir todo el tiempo. Del mismo modo, cuando se sienten abrumadas por el estrés, algunas personas comen en exceso para embotar sus emociones, mientras que otras descubren que apenas pueden comer. Por lo tanto, si nota que ha estado comiendo o durmiendo menos o más de lo habitual durante un período prolongado, podría ser el momento de presionar el botón de pausa y evaluar seriamente la situación.



4. Dificultad para construir y mantener relaciones

Nuestra salud mental puede afectar nuestras relaciones de diversas maneras: puede llevar a una persona a alejarse de quienes están cerca de ellos, causar inseguridad en una relación o puede generar dependencia de otras personas en busca de apoyo emocional. Las personas que enfrentan problemas psicológicos o emocionales también pueden tener dificultades para cultivar relaciones en el trabajo o la escuela, trabajar en equipo o comunicarse con superiores, colegas o subordinados. Todas estas situaciones pueden afectar las relaciones nuevas o preexistentes.



¿Cuándo es el momento de consultar a un psicólogo?



5. Has experimentado un trauma

Para el caso de aquellos que tienen antecedentes de abuso físico o sexual o algún otro trauma del que no se han recuperado por completo también pueden beneficiarse enormemente de la terapia. La psicoterapia permite a una persona explorar estas experiencias dolorosas, en un espacio confidencial que está libre de juicios. Además, el paciente no tiene que preocuparse por “cuidar” al terapeuta de escuchar estas experiencias. Un terapeuta puede ayudar a la persona a desarrollar nuevas formas de pensar sobre el evento traumático, así como a aprender técnicas para romper las asociaciones y el control que el trauma ejerce sobre ella.

6. Ya no disfrutas de las actividades que solías hacer

Las personas con problemas psicológicos o emocionales a menudo se sienten desconectadas o alienadas de la vida. En consecuencia, pierden interés en las cosas que normalmente les encantaba hacer, ya sean pasatiempos o de carácter social. Las causas más comunes de este desinterés incluyen depresión, dolor o abuso/negligencia infantil crónicos. Los signos adicionales de que alguien podría estar experimentando depresión o alguna otra forma de trastorno del estado de ánimo incluyen un mayor aislamiento, apatía sobre el futuro e incluso ganas de morir. La terapia puede ayudar a alguien que sufre depresión o problemas relacionados con la desregulación emocional; puede ayudarlo a descubrir qué lo está frenando, deshacerse de los pensamientos y comportamientos negativos y reconectarse con lo que le brinda alegría.





7. Enfrentas un duelo

Ya sea en el caso de un divorcio, una ruptura significativa o la pérdida de un ser querido, superar el dolor de cualquier separación puede ser un proceso largo y doloroso, especialmente si no se tiene a nadie con quien compartir esta carga emocional. La experiencia es dos veces más difícil para quienes experimentan pérdidas significativas en un corto período de tiempo. La terapia sobre el duelo puede ayudar a alguien al proporcionarle un lugar seguro y compasivo para procesar la pérdida y todas las emociones angustiosas que la acompañan.

¿Cuándo es el momento de consultar a un psicólogo?

8. Tu salud física se ha visto afectada

El no darle a la salud mental el mismo tipo de atención que a la salud física y es un gran error dado ambas están interconectadas. Los problemas de salud mental como el estrés, la ansiedad y la depresión tienen efectos directos e indirectos en nuestra salud física; directos porque los problemas psicológicos afectan el sistema nervioso central, lo que a su vez tiene un impacto en todos los demás sistemas de salud (endocrino, inmunológico, cardiovascular, cerebrovascular, etc.). Aunque indirectamente, están asociados con una gran cantidad de condiciones de salud física que incluyen dolores de cabeza, fatiga, dolores y molestias musculares, mayor reactividad cardiovascular, sistema inmunológico más débil, inflamación crónica, etc. Por lo tanto, si ha estado sufriendo alguna de estas afecciones durante mucho tiempo, podría beneficiarse del tratamiento y el apoyo de un profesional de salud mental capacitado.



¿Cuándo es el momento de consultar a un psicólogo?



9. Quieres mejorarte pero no sabes por dónde empezar

La terapia puede ayudarlo a convertirse en la mejor persona que puede ser consigo mismo y con los demás. Puede ayudarlo a desenredar y comprender mejor las situaciones interpersonales difíciles en las que se encuentra. Un terapeuta capacitado puede ayudarlo a comprender su parte en una situación y lo que puede hacer de manera diferente para producir un mejor resultado. Además, también puede ayudarlo a comprender mejor el punto de vista de los demás para que sea más consciente de su impacto en otros. Al comprender mejor su impacto en los demás y cómo su comportamiento los hace sentir, puede ser más eficaz en sus interacciones. Y dado que un terapeuta capacitado es un buscador de patrones, puede señalar los patrones negativos de una persona para que se puedan iniciar otros más positivos.

10. Estás usando sustancias o sexo para sobrellevar la situación.

Cuando estamos bajo estrés mental o emocional, recurrimos a cosas que son gratificantes, adormecedoras, distractoras o destructivas; ello explica por qué el consumo de sustancias y el sexo se utilizan a menudo como mecanismos de afrontamiento. A corto plazo, el consumo de sustancias puede ayudar temporalmente a aliviar sentimientos no deseados como desesperanza, ansiedad, irritabilidad y pensamientos negativos. Pero a largo plazo, agudiza estas dificultades y a menudo conduce al abuso o la dependencia. El uso de sustancias también interfiere con el tratamiento de los trastornos de salud mental. Por eso, si usted o su ser querido está luchando contra una adicción, es fundamental buscar ayuda profesional lo antes posible. Se debe intentar que la persona se comprometa a buscar tratamiento; obligar a alguien a someterse a una terapia a menudo no funciona, pero motivarla para que quiera hacer el cambio suele ser más eficaz. Evite avergonzarlos o hacerlos sentir culpables. En lugar de eso, pídeles que hablen de ello. Haga una cita y vaya con ellos si eso les ayuda.

Si bien es esta recopilación de señales no es definitiva, considere que es un buen punto de partida para su toma de consciencia. Si usted se siente identificado con uno o más de estos diez aspectos problemáticos de su salud mental, le recomendamos consultar a un especialista.





Si bien es esta recopilación de señales no es definitiva, considere que es un buen punto de partida para su toma de consciencia. Si usted se siente identificado con uno o más de estos diez aspectos problemáticos de su salud mental, le recomendamos consultar a un especialista.

¿Cuándo es el momento de consultar a un psicólogo?

(1) Extraído y adaptado de “*10 Sure Signs You Need To See A Therapist (And How To Find The Right One)*”, desarrollado por Noma Nazish y publicado en *Forbes.com*



Texto y adaptación: Javier Irigoyen
Diseño: Catalina Hörr