

# ¿Cómo Puede Ayudarme un Psicólogo?



Los psicólogos tienen una formación que les ha brindado destrezas para poder ayudar a las personas a aprender cómo lidiar efectivamente con los problemas de la vida y la salud mental, para obtener un mayor bienestar personal. Nos ayudan mediante el empleo de una serie de técnicas basadas en los avances de su disciplina, teniendo en cuenta los valores, características, objetivos y circunstancias de cada persona y/o grupo que estén acompañando.

## ¿Qué hacen?

Pueden intervenir en una gran variedad de situaciones. Se encuentran facultados para apoyar a personas que desean resolver problemas a corto plazo, como adecuarse a un cambio de escuela, adaptarse a las exigencias de un nuevo trabajo o superar dificultades relacionales y emocionales. Están capacitados para intervenir en aquellos casos en los cuales, por ejemplo, la persona se ha sentido deprimida, enojada o ansiosa durante un largo periodo de tiempo. También nos ayudan a enfrentar situaciones estresantes y eliminar los obstáculos que nos impiden lograr nuestras metas.

Una de las principales herramientas del psicólogo es la evaluación, la cual se realiza por medio de la aplicación e interpretación de pruebas, al igual que mediante el diseño metódico de situaciones que permitan conocer más detalles sobre por qué una persona piensa, siente y se comporta como lo hace.

Cómo nos ayudan

Los tratamientos utilizados en terapia psicológica son variados, fundamentados en evidencia y tienen la finalidad de

ayudarnos a mejorar nuestras vidas.

Las perspectivas más reconocidas desde las cuales trabajan los psicólogos son la cognitiva, conductual, cognitivo-conductual, interpersonal, humanística, psicodinámica o una combinación de estilos. Se puede dar atención a nivel personal, de pareja, familiar o grupal.

En algunos casos, se pueden lograr mejores resultados mediante una combinación entre terapia y medicamentos. Cuando esto sucede los psicólogos colaboran con médicos de cabecera, pediatras y psiquiatras para brindar un mejor tratamiento.

## **¿Dónde trabajan?**

Algunos de los sitios más frecuentes donde laboran los psicólogos son las empresas, escuelas, hospitales, centros médicos, centros de rehabilitación y consulta privada.

La información aquí presentada se basa en la publicación de la American Psychological Association, titulada: "Los psicólogos: qué hacen y cómo nos ayudan".

**Autor:**

**Psic. Jorge Arturo Camarena Romano**

Citas: 52813085