

## Cómo me puede ayudar un psicólogo

Seguramente, en algún momento de tu vida, no te has sentido bien contigo mismo; con las cosas que estás realizando; las personas; o incluso, sufriste una pérdida muy grande. Pero tranquilo, no es motivo de alarma. Lo más importante en esta situación, es que puedas descubrir que algo no anda bien y puedas tratarlo a tiempo. Es justamente, en este tipo de momentos en la vida, donde es importante saber **encontrar el mejor psicólogo en Madrid.**



Pero antes de dar el primer paso, es necesario que sepas qué es un psicólogo y qué puede hacer para ayudarte. ¿Preparado?

### Los psicólogos

Muchas veces, las personas hablan de los psicólogos, e incluso los recomiendan, pero realmente no saben de qué están hablando. Presta atención, porque es necesario que antes de consultar con uno de estos especialistas, conozcas quienes son.

Los psicólogos, son profesionales con años de estudios de postgrado; entrenamiento que ha sido supervisado por psicólogos de trayectoria y muchas horas de consultas en el cuerpo; y que, finalmente, luego de aprobar todos los cursos y prácticas necesarias, consiguen su licencia para realizar diferentes tipos de evaluaciones psicológicas y psicoterapia.

Si te has sentido deprimido; con mucha ansiedad; enojado; te abruma tu empleo; tienes problemas de pareja; o ha fallecido algún cercano tuyo,

acudir a una consulta psicológica podría ser tu solución. Este profesional de la salud mental sabrá cuál es el tratamiento indicado para ti.

Un psicólogo está tan bien preparado, que puede realizar interpretaciones de distinto tipo de evaluaciones o pruebas, con el objetivo de diagnosticar un trastorno que este interfiriendo en el desarrollo normal de tu vida.

### **Cómo te puede ayudar un psicólogo**

Un psicólogo, te puede ayudar a través de distinto tipo de tratamientos, lo cuales cuentan con la evidencia suficiente que confirma su efectividad en los pacientes.

El tratamiento principal con el que trabaja un psicólogo, es la terapia, también llamada psicoterapia. En este aspecto, el profesional cuenta con una amplia variedad de estilos de terapia para tratarte con efectividad. Pero, quién finalmente decida cuál es la que solucione tu problema es el psicólogo. Él sabe perfectamente en qué consiste cada una de ellas, cómo y a quién aplicarla.

Las terapias más comunes son: la interpersonal; la conductual; la humanística; la cognitiva; la cognitivo- conductual; la psicodinámica; o una combinación de estilos. Otra herramienta que utilizan algunos psicólogos para poder ayudarte a resolver problemas, es la hipnosis. Esta herramienta, ha demostrado en algunos estudios ser muy efectiva en trastornos que involucren, por ejemplo, ansiedad, miedos, dolor, etc...

### **Dónde encontrar un psicólogo**

Si has decidido buscar ayuda y apoyo con un psicólogo, los puedes encontrar en distintos centros de salud como: consultas privadas; hospitales; clínicas de salud comunitaria; etc. Pero también, los hay en instituciones educativas universitarias y colegios; centros de rehabilitación; prisiones; hogares de ancianos; centros de salud mental; entre otros.

Como ves, un psicólogo puede ayudarte a resolver una gran variedad de problemas. Es tal su nivel de relevancia en la actualidad, que son cada vez más las personas que optan por tratarse con uno. No le des tantas vueltas, estos profesionales pueden ser la solución.

<https://madridpress.com/art/264761/como-me-puede-ayudar-un-psicologo>