

*¿Qué es la salud mental?*

Como podría pensarse, no estar sano no equivale a no estar enfermo -ni por tanto tampoco es lo mismo que “no estar bien” o que “no estar normal” -: las personas somos el resultado de una interrelación armónica cuerpo-mente-sociedad/cultura, por lo que la enfermedad no es solo una disfunción biológica individual sino un comportamiento multifactorial en el que entran en juego todos estos determinantes en interacción, a un mismo nivel. Por tanto, el bienestar de las personas va siempre más allá de una descripción o un diagnóstico biomédicos. Una de las ventajas de este paradigma integral de la salud es que implica un concepto de salud positivo que abre espacio a programas preventivos y de promoción de estilos de vida saludables. Todo ello dentro del marco de un sentido crítico, que frente a los dogmas de "lo que es y no es normal", nos permita a las personas el desarrollo de una relación libre con la naturaleza, la vida, y la existencia, es decir, vivir expresando lo que somos y de esta manera ser felices

*¿Debemos preocuparnos si estamos tristes?*

No. La tristeza es una reacción natural ante los eventos difíciles y los golpes de la vida. No obstante, si la tristeza continúa una vez desaparecido el estímulo que nos aflige, y seguimos estando tristes sin una causa aparente durante un largo período de tiempo, entonces es oportuno visitar al psicólogo, de igual forma que irías al médico si tu resfriado continúa por más de un tiempo claramente razonable

*¿Está siempre recomendado el uso de fármacos para hacer frente a la ansiedad y/o la tristeza?*

En principio no. Los síntomas psicológicos, tales como la ansiedad o la tristeza, nos dan a los psicólogos, al igual que el dolor físico a los médicos, toda la información sobre la naturaleza del mecanismo

psíquico que está restando bienestar a nuestras vidas. Del igual modo que resultaría peligroso eliminar un dolor de apendicitis simplemente con unas pastillas, pues hacerlo podría poner en riesgo la salud completa del paciente, los fármacos tampoco son recomendables para eliminar el trastorno psicológico o la desarmonía que en origen los está provocando, pudiéndose este cronificar al no haberse atendido convenientemente. Los distintos tipos de terapias psicológicas nos ayudan a los psicólogos clínicos y/o sanitarios a trabajar ese trasfondo que está en el origen del sufrimiento, reduciendo a la par los síntomas y las molestias que origina, por lo que en principio, el uso de fármacos prescrito por un médico o un psiquiatra debe realizarse con reservas a la hora de tratar la sintomatología psicológica.

*¿Qué es la autoestima? ¿Qué relación mantiene con nuestra salud?*

La autoestima es la opinión que las personas tenemos de nosotros mismos como resultado del equilibrio entre nuestra apariencia física, aptitudes, éxitos profesionales y riqueza afectiva. Es una de las fuentes esenciales de la salud psíquica pues una buena autoestima nos ayuda a aceptarnos tal como somos, permitiéndonos amarnos y amar a los demás. Podemos desarrollarla a lo largo de la vida y al hacerlo nos ayuda a desplegar todo el potencial que hay en cada uno de nosotros en tanto que seres irrepetibles y únicos, afectando de forma decisiva a todos los aspectos de nuestra experiencia. Por tanto, esta relación es positiva cuando vivimos respetando nuestros propios valores y es negativa cuando de forma inconsciente, no actuamos en coherencia con ellos

*¿Puede el ser humano cambiar?*

Sí!. La *plasticidad cerebral* además de reflejar la adaptación funcional del cerebro para minimizar los efectos de las lesiones estructurales y funcionales, es un proceso que tiene que ver con la adaptación que experimenta el sistema nervioso ante los cambios en el medio externo e interno y es, entre otras cosas, la prueba de que la

identidad psicológica no es algo fijo sino en movimiento, y de que por lo tanto, podemos cambiar, ser adaptativos, sobreponernos y trascender nuestras dificultades más persistentes. Conocedores de esta cualidad en el ser humano, los terapeutas apoyamos el cambio psicológico a partir del proceso de terapia

*¿Qué es una terapia?*

Es el proceso, guiado por un terapeuta, dirigido al cambio psicológico en la persona que acude a ella. Viene dado a través de la relación cliente-terapeuta y del diálogo que se establece entre ellos. Dependiendo de cada terapeuta y escuela a la que éste se adscribe, así como de las áreas de dificultad detectadas, vendrán como resultado unas técnicas y unos objetivos terapéuticos en las intervenciones. La orientación dinámica y filosófica a la que me adscribo, insta a llevar luz a las zonas de sombra que guían de forma inconsciente nuestros patrones de conducta provocándonos la sensación de no estar al control de nuestras vidas y produciendo de esta forma el origen de nuestra sintomatología psíquica y de nuestro sufrimiento. Por lo tanto, mi terapia se dirige a posibilitar en el individuo el descubrimiento del porqué de sus síntomas, facilitándole de este modo su control significativo, y en última instancia, la posibilidad de manejar sus problemas psíquicos

*¿Son todas la terapias y los terapeutas iguales? ¿Cómo sé que estoy en la terapia y con el terapeuta más adecuado para mí?*

Tal como vengo diciendo, no; No todas las terapias ni todos los terapeutas trabajan del mismo modo. Incluso, de manera extrema podríamos decir que hay tantas terapias como terapeutas y relaciones terapéuticas. Aunque hay escuelas a las que se adscriben los terapeutas, que delimitan con sus principios las formas de intervención, cada terapeuta lleva a la terapia el bagaje de sus propias experiencias y características. Además, toda relación terapeuta-cliente es un diálogo idiosincrásico y único que va

construyéndose a lo largo de la terapia y en este sentido, se puede decir que cada experiencia es siempre diferente.

Los psicólogos terapeutas ofrecemos una primera sesión informativa en la que explicamos los detalles de nuestra forma de proceder así como una primera elaboración de los objetivos de cambio que la terapia podría cubrir. Aprovecha para preguntarnos en ella todo lo que no te quede claro. También puedes pedir alguna referencia bibliográfica o de internet sobre la escuela terapéutica a la que se adscribe... Tómate tu tiempo para pensar y decidir si eso es lo que tú necesitas. Por último, debes saber que las técnicas y los objetivos terapéuticos siempre son resultado del consenso entre cliente-terapeuta, por lo que tú formas parte desde el primer momento de la definición de lo que tú necesitas

Ojo!, te aconsejo siempre ir a un terapeuta psicólogo convenientemente formado, con suficiente experiencia, y Colegiado en el *Colegio de Psicólogos*. A los psicólogos sanitarios nos piden muchos requisitos que debemos cumplir para tu seguridad, así que no dudes en asegurarte efectivamente de que el terapeuta que tienes frente a ti es el profesional que más te conviene. Es tu derecho

*¿Podemos gestionar nuestras emociones para dirigir nuestra vida?*

¡La buena noticia es que sí!. Las emociones no son buenas o malas en sí mismas... somos nosotros los que las gestionamos mal hasta acabar comportándonos a su merced, de forma compulsiva. La diferencia entre bienestar y malestar reside por tanto entre estar al control de nuestras emociones o que ellas nos controlen a nosotros a la manera de un caballo desbocado, volviéndose entonces peligrosas. Es decir, la diferencia entre la salud y la enfermedad está ni más ni menos en que la persona esté o no entrenada para ser un buen jinete: ahí reside la diferencia entre bienestar y sufrimiento. Y nosotros, los psicólogos terapeutas, somos los profesionales encargados de entrenarte en esa tarea

*¿Puede el psicólogo terapeuta dar algún tipo de información sobre mí o sobre el proceso de terapia sin mi consentimiento?*

No. Puedes sentirte totalmente segura/o dentro de la relación y del marco terapéuticos. El procedimiento del *Consentimiento Informado* implica el compromiso para el psicólogo terapeuta de sólo utilizar la información aparecida en terapia bajo tu permiso expreso. Además, todas las actuaciones del terapeuta están sujetas por unos principios éticos generales de *Confidencialidad y Fidelidad* que nos comprometen en el respeto a la intimidad y a la privacidad de los clientes, incluso aunque no hayas sido tú el que en un principio has solicitado la terapia –ojo, debe quedar claro que nunca se hace una terapia si uno no está de acuerdo-. Para el cumplimiento de estos principios tenemos distintos *Códigos Deontológicos* que se valen de una serie de artículos para guiar la toma de decisiones éticas en la práctica terapéutica. Por tanto, estos principios se traducen operacionalmente en reglas psico-éticas, que en este caso, se reflejarían del siguiente modo: por tomar un ejemplo, podemos destacar en el *Código del COP (Colegio Oficial de Psicólogos)*, de entre todos sus artículos sobre el apartado *Confidencialidad* -art- 39 al 49-, el “Derecho a la Intimidad”, art 39, el “Secreto Profesional”, art. 40, o el de “No revelar información salvo expreso permiso del cliente”, art. 41. En el *Código de la APA (American Psychological Association)*, todo el Capítulo 4, versa sobre *Privacidad y Confidencialidad*, por ejemplo, los art. 4.01 y 4.02 sobre el “Mantenimiento y límites de la confidencialidad”, respectivamente. Así que puedes sentirte totalmente segura/o

*Si lo que has leído te ofrece confianza y te encuentras en un momento en el que piensas que te vendría bien una terapia, no dudes en ponerte en contacto conmigo. Envíame un e-mail a [info@cruzmanas.com](mailto:info@cruzmanas.com) y fijaremos una primera entrevista en los próximos días para conocernos y para que te puedas informar de todo lo que necesites saber antes de comenzar.*