

RAQUEL MURILLO

Psicóloga Sanitaria colegiada nº M 30933.
Terapia cognitivo conductual.
Especializada en terapia infantil-juvenil.
Intervención psicológica a todas las edades.

¿En que consiste la terapia psicológica?

La terapia psicológica es un proceso de comunicación entre un psicólogo (profesional de la salud con formación específica en el área de la psicoterapia y su paciente, que se da con el propósito de una mejora en la calidad de vida en este último, a través de un cambio en su conducta, actitudes, pensamientos o emociones para hacer un abordaje integral.

Psicología infantil-juvenil.

La forma de abordar el conflicto es apoyando al sistema familiar. Tendremos sesiones con el niño/adolescente y sesiones con los padres. La intención es que todos trabajemos en la misma dirección para solucionar el malestar, como un gran equipo.

Las técnicas que utilizamos son las apropiadas para niños, a través del juego, el dibujo, la plastilina, la dramatización, los muñecos, etc. Estas técnicas de psicología infantil nos permiten acercarnos al mundo interno del niño. Pretendemos poner palabras a lo que sucede, que los niños aprendan a identificarlo y buscar una solución.

En el caso de los adolescentes, nos adaptamos a su necesidad evolutiva. En ocasiones próximo de la niñez, y en otras más cerca de la edad adulta, por lo que intercalaremos las técnicas según las necesidades de cada adolescente.

En el desarrollo normal de nuestros hijos e hijas pueden aparecer ciertas dificultades, que si se les atiende de manera temprana y adecuada son decisivos en la prevención de desórdenes emocionales, incluso trastornos psicológicos, en la edad adulta.

Tratamientos en infancia y adolescencia:

Problemas de comportamiento, problemas escolares, trastornos de ansiedad, depresión, estrés Postraumático, agresividad, dificultades sociales y de adaptación, miedos infantiles, trastornos del sueño.

Psicoterapia para adultos:

El objetivo final del tratamiento psicológico o la psicoterapia es aliviar la tensión y mejorar la calidad de vida de la persona propiciando un mayor equilibrio psicológico

Son muy frecuentes los motivos de consulta no asociados a trastornos, sino debidos a desajustes y problemas cotidianos, de nuestro día a día: insomnio, problemas de pareja, duelo,

toma de decisiones, mal control de los enfados, problemas de comunicación con los hijos, autoestima...

Algunos ejemplos de **cuándo podemos necesitar a un psicólogo** son los siguientes:

- Cuando tenemos problemas emocionales o perdemos el control.
- Cuando tenemos miedos o fobias que nos paralizan nuestro día a día.
- Cuando nos invaden emociones negativas como la ansiedad, tristeza o vergüenza.
- Cuando no sabemos decir no y tenemos miedo a defender nuestros derechos.
- Cuando somos dependientes de los demás y sentimos que nosotros no valemos.
- Cuando hemos perdido la ilusión por la vida y nos invade la tristeza.
- Cuando tenemos dificultades para relacionarnos con los demás.
- Cuando nos sentimos confusos o no conseguimos tomar una decisión.
- Cuando nuestro pasado o el miedo al futuro nos causan malestar.
- Cuando atravesamos un proceso de duelo por pérdida o ruptura.
- Cuando nos sentimos inseguros, no nos gusta como somos o tenemos baja autoestima.
- Cuando tenemos problemas laborales, estrés o ansiedad.