

# Para Un Cuerpo y Una Mente Saludable...Hable al Psicologo

“Ahora que mi psicólogo me ha enseñado estrategias para mejorar mi salud psicológica, mi salud física también ha mejorado.”

“Mi psicólogo me ha ayudado a entender mis problemas para que yo pueda desarrollar resiliencia a las cosas que me causan más estrés”.

“Ver a un psicólogo me ha ayudado a adoptar una actitud mental que me hace comportarme mejor en el trabajo y con mi familia”.

La vida puede causar estragos a su mente y su cuerpo.

La muerte de un ser querido, el divorcio, la pérdida del empleo, una enfermedad crónica – estas situaciones pueden causar dolor y estrés en nuestra vida.

Pero aún las causas diarias de estrés – esas que usted cree que puede manejar – pueden eventualmente abrumarle, sacar su vida de balance y afectar su salud física y mental.

## Su Trabajo

Menos personas haciendo la misma cantidad de trabajo. Trabajar hasta tarde. Jefes exigentes. Falta de armonía entre los compañeros de trabajo.

“Pensé que estaba manejando la presión en el trabajo, pero cuando arruiné una presentación a un cliente importante porque estaba muy estresado para concentrarme, me di cuenta de que debería haber buscado ayuda antes de que las cosas se descontrolaran”.

## Su Familia

Esforzarse para que el matrimonio funcione. Lidar con un presupuesto estrecho. Adolescentes con problemas. Cuidar a niños pequeños y a padres de edad avanzada. Los retos de las parejas con dos profesiones...

“Estábamos tan cansados del trabajo y de cuidar a los niños, que en vez de conversar, pasábamos el tiempo discutiendo en frente de nuestros hijos”.

Su Salud Física “El ataque al corazón fue leve, pero para mejorar y mantenerme saludable, tenía que mejorar psicológicamente...” Su Mente Y Su Cuerpo Trabajan Juntos

Estudios psicológicos demuestran que su mente y su cuerpo están estrechamente conectados. Si su salud mental se deteriora, su salud física también se ve afectada, y si su salud física es afectada, usted puede sentirse apesadumbrado mentalmente. Una actitud positiva le puede ayudar a mantenerse saludable.

Usted puede mejorar la calidad de su vida diaria desarrollando destrezas de resiliencia, que lo ayudarán a adaptarse al estrés y sobreponerse de los momentos difíciles de la vida. La resiliencia no es algo con lo que se nace – es algo que usted puede aprender con el tiempo. Las personas con destrezas de resiliencia son seres emocionalmente fuertes con relaciones personales saludables y un modo optimista de ver las cosas. Se ha demostrado que ambos, el optimismo y las buenas relaciones, afectan positivamente la salud y la longevidad.

Usted también puede prestar atención a lo que su cuerpo le dice sobre el estado de su mente. Si usted padece de dolores de cabeza por tensión, por ejemplo, su cuerpo posiblemente le está diciendo que usted necesita lidiar con lo que tiene en su mente.

“Mi psicólogo me ayudó a entender y a lidiar con mis sentimientos y a desarrollar resiliencia a las cosas de la vida diaria que más me causan estrés... Mi vida va lentamente volviendo al equilibrio.”

Un psicólogo le puede ayudar con la vida diaria.

Un psicólogo puede ayudarle a enfrentar los retos y el estrés que encontramos en la vida diaria, al trabajar con usted ayudándole a crear estrategias para aumentar su resiliencia. Hablar con un psicólogo puede ayudarle a manejar emociones que le pudieran enfermar.

El bienestar psicológico y aprender la resiliencia van de la mano y proporcionan:

- ◆ La capacidad de hacer planes realistas y llevarlos a cabo, al igual que el poder lidiar con lo que le provoca estrés
- ◆ Una visión positiva de usted mismo, la confianza en su fortaleza y habilidad para confrontar los retos de la vida
- ◆ Destrezas en comunicación y solución de problemas
- ◆ La capacidad de manejar sentimientos fuertes e impulsos asociados al estrés Un psicólogo puede ayudarle cuando usted no puede por si mismo.

A veces usted enfrenta sentimientos abrumadores o una enfermedad seria. Un psicólogo le puede

ayudar.

La psicología ha demostrado ser exitosa en el tratamiento de la depresión, ansiedad y en otras áreas de la salud emocional. Se ha demostrado que pacientes con enfermedades del corazón viven más cuando su tratamiento incluye la psicoterapia.

Cuando usted alcanza un punto en su vida donde desea ayuda profesional, usted quiere hablar con alguien en quien usted confíe y se sienta cómodo. Un buen amigo le puede escuchar, pero un psicólogo tiene las destrezas y el adiestramiento profesional para ayudarle a desenvolverse cuando se siente agobiado.

- Los psicólogos tienen grados doctorales y están licenciados por el estado en el cual practican.

Los psicólogos reciben uno de los más altos niveles de educación de todos los profesionales de la salud – de hecho, reciben un promedio de siete años en educación y adiestramiento después de completar su bachillerato.

- Los psicólogos estudian la conducta y la experiencia humana.

- Los psicólogos están adiestrados para ayudar a las personas a lidiar más efectivamente con los problemas de la vida, utilizando su experiencia, sus destrezas clínicas, y técnicas basadas en las mejores investigaciones disponibles, tomando en consideración los valores, objetivos y circunstancias únicas de cada individuo.

Un psicólogo puede ayudarle a identificar sus problemas y a encontrar la mejor forma de lidiar con estos; cambiar las conductas o hábitos que contribuyen a estos; o a encontrar formas constructivas de manejar una situación que está fuera de su control. En otras palabras, un psicólogo puede mejorar ambos su bienestar físico y mental.

Es tiempo de hablar con un psicólogo cuando...

- usted no quiere que lo que le causa estrés en su vida diaria amenace a su salud física.
- usted quiere desarrollar confianza y resiliencia para enfrentar los retos directamente.
- usted quiere adquirir una agudeza mental para estar en óptima condición en su trabajo y con su familia.
- usted o alguien en su familia ha sido diagnosticado con una enfermedad crónica.
- usted está agobiado y no puede manejar el problema por si mismo.

“Mi psicóloga hizo más que escucharme con empatía; ella me ayudó a cambiar mi situación. No

solamente mejoró mi salud psicológica, sino mi salud física también”.

Respuestas a sus preguntas en cuanto a buscar un psicólogo

La Asociación Americana de Psicólogos puede ayudarle. Llamando al 1-800-964-2000, usted puede conectarse directamente al servicio de referido del estado o local para psicólogos en su área, o usted puede visitar la ayuda en línea de APA, [www.apahelpcenter.org](http://www.apahelpcenter.org).

¿Y que ocurre con la confidencialidad?

Su privacidad es importante para usted y será importante para su psicólogo. Todos los miembros de la Sociedad Americana de Psicólogos se subscriben a un Código de Ética que requiere el compromiso estricto de mantener la confidencialidad del paciente.

Hoy en día, las leyes de los estados requieren que se les pida a los pacientes permiso antes de divulgar información en cuanto a su salud mental para obtener un reembolso o cobertura de seguros por su tratamiento. Su psicólogo solamente ofrecerá la información si usted firma un permiso indicando que usted da su aprobación. La promulgación de la Notificación de Prácticas de Privacidad “Health Insurance Portability and Accountability Act” (HIPAA) tiene también el propósito de proveer a los pacientes una mayor protección de la información.

¿Cubre mi plan de seguro médico la terapia?

Muchos planes médicos proveen algún nivel de cobertura para servicios psicológicos. Además, los programas de salud que patrocina el gobierno (Medicare, Medicaid, CHAMPUS, y otros) proveen varios niveles de cobertura.

Si usted no tiene cobertura y pagará por el tratamiento por si mismo, usted puede hablar con su psicólogo sobre su escala de tarifas o establecer un plan de pago. Centros de salud mental de su comunidad también pueden ser una alternativa.

Millones de personas en los Estados Unidos [we advise not to use “americanos,” as it leaves out non-citizens] que han recibido ayuda de un tratamiento psicológico le dirán que es una de las mejores inversiones que han hecho para mejorar sus vidas.

¿Cómo puedo obtener información sobre mi cobertura?

Llame al representante de su plan médico para conocer exactamente qué está cubierto – terapia como paciente externo, más tratamiento intensivo, etc. – y qué nivel de cobertura usted tiene.

Pregunte si cubre el total del costo del tratamiento, o solamente una parte. Investigue si hay límites tales como co-pagos, el número de visitas, o máximos anuales o por vida. Si el plan cubre

solamente tratamientos que son “médicamente necesarios”, infórmese acerca de cómo se determina esa decisión.

Pregunte qué puede hacer si la cobertura le es denegada o cortada.

Investigue si existe un grupo de proveedores o “red” , de la cual usted debe escoger, o si usted puede escoger cualquier psicólogo con quien se sienta cómodo.

El gerente de beneficios o recursos humanos de su empleo puede sugerir un doctor que ofrece servicios a un costo que usted pueda pagar. Algunas comunidades tienen clínicas u hospitales que ofrecen enseñanza donde los servicios se ofrecen a un costo variante según su ingreso. Puede haber una asociación local de psicólogos que mantenga una lista de practicantes privados que ven a pacientes por una tarifa reducida. Su médico de familia también puede ayudarle.

¿Cómo escojo un psicólogo que sea el correcto para mí?

Una vez que usted obtenga el nombre o nombres de varios psicólogos, hay varias preguntas que usted querrá hacer, incluyendo:

- ◆ ¿Es usted licenciado por el estado?
- ◆ ¿Cuánto tiempo lleva practicando?
- ◆ ¿En qué área se especializa? (Por ejemplo, terapia de familia, consejería matrimonial, etc.)
- ◆ ¿Qué tipo de tratamiento utiliza usualmente, y por qué considera que será efectivo para mi situación? ¿Por cuánto tiempo espera usted que dure mi tratamiento?
- ◆ ¿Cuáles son sus tarifas? ¿Aceptaré mi seguro o la cobertura de mi HMO? ¿Le cobrará usted directamente a mi compañía de seguros? ¿Tiene usted una escala proporcional de tarifas, o me podrá establecer un plan de pagos?

Una vez establecidas las pautas básicas, es importante que usted se sienta cómodo con el psicólogo que usted escoja, y que con el tiempo, usted desarrolle una relación de confianza con el psicólogo pues su tratamiento consiste en trabajar juntos como un equipo.

Para más información

Comuníquese con la Asociación Americana de Psicología al siguiente número gratuito:

1-800-964-2000

o visite a nuestro Centro de Ayuda al Consumidor en:

<http://www.apahelpcenter.org>

**(c) Copyright 2004 American Psychological Association**