GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Cómo saber qué psicólogo escoger?

Actualidad Empresarial | 23/10/2023 | 00:00

Elegir un buen psicólogo es una decisión importante que puede tener un impacto significativo en la vida y el bienestar emocional. Desde Psicólogos Pozuelo presentan algunos consejos clave para ayudar al individuo a seleccionar al profesional adecuado.

En primer lugar, aconsejan investigar y recopilar información. Comenzar por hacer una investigación básica. El afectado puede buscar en línea, pedir recomendaciones a amigos, familiares o médicos de confianza, o consultar con su seguro de salud para obtener una lista de psicólogos en su área.

Verificar las credenciales. Asegurarse de que el psicólogo esté debidamente licenciado y tenga las credenciales necesarias para ejercer. Esto garantiza que haya recibido la formación y capacitación adecuadas.

Garantizar que es un centro sanitario. Es imprescindible que el profesional esté colegiado y su lugar de trabajo sea un centro sanitario registrado por la Consejería de Sanidad.

Especialización en la problemática. Considerar el área de especialización del psicólogo. Algunos profesionales se enfocan en trastornos específicos, como la ansiedad, la depresión, el trauma, las adicciones o la terapia de pareja.

Asegurarse de que el psicólogo tenga experiencia en tratar los problemas que preocupan al usuario. Ya que la psicología abarca diversas especialidades, y es conveniente que el profesional tenga formación especializada y experiencia en un área de intervención concreta, así como la habilitación sanitaria.

Compatibilidad personal. La relación con el psicólogo es fundamental para el éxito de la terapia. Programar una primera cita o consulta inicial para conocer al profesional y evaluar si la persona se siente cómoda y conectada con él o ella. La empatía y la confianza son aspectos esenciales.

Método terapéutico. Preguntar al psicólogo sobre su enfoque terapéutico. Algunos utilizan enfoques basados en la conversación, como la terapia cognitivo-conductual, mientras que otros pueden emplear técnicas más creativas o alternativas. Asegurarse de que el enfoque sea adecuado para sus necesidades y preferencias. Desde Psicólogos Pozuelo abordan un enfoque Emocional Sistémico.

Experiencia y trayectoria. La experiencia del psicólogo/a puede ser un factor determinante.

Horario y ubicación. Cabe considerar la ubicación de la consulta y si el horario de atención es conveniente para el afectado. Un lugar cercano y horarios flexibles pueden facilitar la asistencia regular a las sesiones.

Intuición. Escuchar la intuición. Si después de la primera sesión se siente que no hay una buena conexión o que no se siente cómodo, no hay que dudar en buscar otro profesional. La relación y vínculo terapéutico es esencial para el éxito de la terapia.

Hay que recordar que la elección de un psicólogo es una decisión personal, y no hay una respuesta única para todos.

Lo más importante es que el individuo se sienta seguro/a y confiado/a en la relación con su terapeuta, ya que esto contribuirá en gran medida a los resultados positivos en el proceso de tratamiento.

Psicólogos Pozuelo es un Centro Sanitario con más de 15 años de experiencia, acreditado por la Consejería de Sanidad, que consta de un grupo de 29 especialistas distribuidos por área de especialidad (Adultos y Pareja, Infantojuvenil y Familia y Neuropsicología) especializados en diversas áreas y/o problemáticas.

En caso de querer consultar más aspectos sobre la empresa, el cliente puede dirigirse a la página web y contactar con el equipo.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/220156-como-saber-que-psicologo-escoger.htm