

MITOS SOBRE LA PSICOLOGÍA

CADA VEZ EXISTE MÁS CONOCIMIENTO SOBRE LA PSICOLOGÍA Y SOBRE LOS PSICÓLOGOS, PERO TODAVÍA SE MANTIENEN ALGUNAS CREENCIAS ERRÓNEAS. ¿ERES CAPAZ DE RECONOCERLAS?



AL PSICÓLOGO SOLO ACUDEN LAS PERSONAS "LOCAS"

¡FALSO! POR SUERTE, LA SOCIEDAD CADA VEZ VA DEJANDO ATRÁS ESTA CREENCIA. ES IMPORTANTE SABER QUE LA TERAPIA ES ÚTIL PARA CUALQUIER PERSONA SIN NECESIDAD DE ESTAR "LOCA". SE PUEDE ACUDIR A TERAPIA PARA TRABAJAR ALGUNOS ASPECTOS QUE SE QUIERA MEJORAR.

RECORDATORIO: ¡UNA PERSONA CON UN PROBLEMA MENTAL NO ESTÁ "LOCO"! ES MÁS CORRECTO DECIR QUE PADECE UN TRASTORNO MENTAL



AL PSICÓLOGO SOLO ACUDEN LAS PERSONAS DÉBILES

¡FALSO! EXISTEN CIERTAS SITUACIONES QUE SE NOS ATRAGANTAN Y NO PODEMOS HACERLAS FRENTE SOLOS. ESTÁ BIEN PEDIR AYUDA CUANDO SE NECESITA Y AUNQUE ES MUY IMPORTANTE CONTAR CON EL APOYO DE NUESTROS FAMILIARES Y AMIGOS, PUEDE NO SER SUFICIENTE. ESTO NO SIGNIFICA SER DÉBIL.



RECORDATORIO: ¡RECONOCER CUÁNDO SE NECESITA AYUDA ES ORIENTARSE A LA SOLUCIÓN!

LOS PSICÓLOGOS SOLO ESCUCHAN MIENTRAS TÚ HABLAS

¡FALSO! IMPLICA MUCHO MÁS. COMUNICAR LO QUE GENERA MALESTAR AYUDA, PERO LO CIERTO ES QUE LOS PSICÓLOGOS ESCUCHAMOS CON ATENCIÓN, AYUDAMOS A ENCONTRAR OTRA PERSPECTIVA, A GENERAR ALTERNATIVAS, MANDAMOS LAS DICHOSAS "TAREAS PARA CASA"... ORIENTAMOS EL TRABAJO EN FUNCIÓN DE LAS NECESIDADES DE CADA PERSONA.

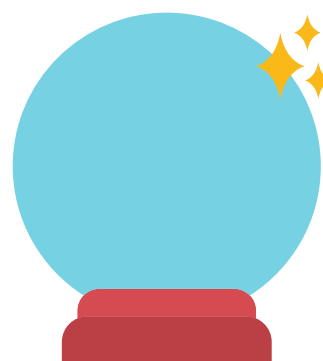


RECORDATORIO: ACUDIR A TERAPIA REQUIERE IMPLICACIÓN, MOTIVACIÓN POR EL CAMBIO



LOS PSICÓLOGOS LEEN LA MENTE

¡FALSO! POR DESGRACIA, DE MOMENTO NO HEMOS DESARROLLADO SUPERPODERES. SIMPLEMENTE, SOMOS SERES HUMANOS CON HERRAMIENTAS Y FORMACIÓN EN EL ESTUDIO DEL COMPORTAMIENTO HUMANO. TENEMOS EN CUENTA LA COMUNICACIÓN VERBAL Y LA NO VERBAL, ENTENDEMOS EN EL CONTEXTO Y EMPATIZAMOS.



¡CONTRIBUYAMOS A DESMITIFICAR LA PSICOLOGÍA!

CLARA BRESSEL LÓPEZ

PSICÓLOGA EN PRÁCTICAS