

A lo largo de la historia, las personas hemos ido evolucionando, adaptándonos, consiguiendo cada vez mayores logros que se traducían en comodidades: mayor calidad en el entorno del hogar (lavadoras, neveras, televisiones...), mayor calidad en la alimentación (tenemos más en cuenta llevar una dieta equilibrada), en el ocio (vacaciones, cenas con amigos, actividades de tiempo libre con nuestros seres queridos...), en la salud (nos hacemos chequeos médicos, seguros privados, vamos al dentista...).

Y todo esto, para sentirnos mejor, estar más sanos, más contentos... para obtener una MAYOR CALIDAD DE VIDA.

Pero, ¿qué es la calidad de vida? Porque, si tengo todo aquello que me facilita la vida, pero no disfruto de ella, no sé resolver problemas emocionales, no me relaciono bien con algunas personas, a nivel de pareja no sé comunicar de manera funcional, sufro más de lo debido...

La calidad de vida la conseguimos cuando somos capaces de sacar partido a nuestra vida siendo conscientes de la realidad: aceptando nuestras limitaciones, nuestras carencias, nuestras dificultades...aun así disfrutamos cuando se da la circunstancia, y lo pasamos mal, pero sin llegar a sufrir, ante situaciones desagradables.

Este es el objetivo de la vida: VIVIR en el sentido más amplio de la palabra. Y a vivir, se aprende desarrollando las habilidades que nos ayudan a afrontar, de manera adaptativa, los problemas y los retos que nos van surgiendo, de forma inevitable, a lo largo de nuestra vida.

Y ahí es donde se aparece la figura del especialista en Psicología clínica. Aunque la pregunta que muchos nos hacemos es cuándo acudir al psicólogo... Cuando:

- en algún momento puntual de nuestra vida nos sentimos “perdidos”.
- teniéndolo “todo” no disfrutamos de la vida.
- tenemos cambios bruscos de humos y no sabemos controlarlo.
- nos enfrentamos a un gran cambio en nuestra vida y no sabemos cómo afrontarlo.
- hemos de tomar una decisión importante y no nos atrevemos.
- llevamos ya un tiempo que no conectamos con los demás.
- no tenemos la vida que esperábamos.
- tenemos algún tipo de problema ante el cual nos hemos bloqueado.
- Estos y otros son los motivos que nos llevan a consultar con un psicólogo, de la misma forma que consultamos con cualquier otro tipo de especialista.

¿Cómo trabaja un psicólogo? ¿Cómo nos puede ayudar?

Un psicólogo es un especialista en comportamiento humano, un profesional de la salud que se encarga de ayudarnos a adquirir habilidades específicas que nos ayudarán a adaptarnos a las dificultades que nos vayan surgiendo en la ardua tarea de vivir.

Y una vez lleguemos a consulta... ¿qué nos espera?

Cuando pensamos en ir al psicólogo, lo más habitual es que no tengamos claro cómo se va a desarrollar el proceso, de modo que de manera sencilla, esto podría ser una aproximación:

- **Evaluación:** es la primera fase del tratamiento, donde el psicólogo evaluará cuál es el problema y qué déficit de habilidades está manteniendo dichas dificultades.
- **Explicación de hipótesis:** se explica cuál es el problema, los objetivos terapéuticos y las técnicas a emplear.
- **Terapia propiamente dicha:** en esta tercera fase, la más larga, el psicólogo entrena al paciente a través de una serie de técnicas cómo desarrollar las habilidades necesarias para aprender a afrontar el problema que le trae a consulta.
- **Seguimiento:** en esta última fase, se distancian las sesiones de modo que tanto psicólogo como paciente van a asegurarse que las habilidades desarrolladas durante el tratamiento le resultan lo suficientemente eficaces como para afrontar el problema y resolverlo.

En estos momentos se ha firmado un acuerdo con el Colegio Oficial de Ingenieros Informáticos de la Comunidad Valenciana y ALMA Psicología, en el que se ofrecen los servicios con tarifas especiales para este colectivo a realizar en este centro de atención psicológica y de logopedia y que son:

- Servicio **gratuito** de **primera consulta** tanto presencial como on-line.
- Para los casos en los que sea necesaria intervención **psicológica presencial y/o logopédica**, se realizará un **descuento del 20%** en cada una de las consultas en dicho centro.
- Las **tarifas** actuales vigentes **durante el 2014** son de 50 euros para la consulta psicológica presencial y 30 euros para las de logopedia.
- Para las consultas de psicología on-line consultar los precios en la página web (<http://www.almapsicologia.com>).

Alma Psicología está en la calle Fornás 1A, en Puerto de Sagunto.

La modalidad de terapia psicológica es presencial y online.

El horario es de lunes a viernes de 9 a 22 y sábados de 10 a 14 h.

Pilar Solana Muñoz

Psicóloga Especialista en Psicología Clínica
Directora de ALMA Psicología
Colegiada CV-04.650