



¿Para qué ir al psicólogo?

Me llamo Mónica y soy psicóloga. Estoy colegiada en el colegio de psicólogos de Tarragona y tengo la titulación de psicóloga sanitaria.

- Mucha gente dice que ir al psicólogo es cosa de locos, pero la verdadera locura es no hacer nada cuando no estás bien. La inestabilidad emocional no es algo privativo de unos pocos, sino de todos nosotros, dependiendo del momento en el que estemos.
- ¿Qué hacemos los psicólogos? Los psicólogos no damos recetas mágicas para la vida, pero sí que podemos ayudar a que las personas se entiendan a sí mismos y a que aprendan a tomar sus propias decisiones.
- ¿Los psicólogos podemos predecir cómo será el futuro de alguien? Sí que podemos afirmar que, con voluntad y sinceridad, se pueden conseguir grandes cambios. Hay que querer y hay que creer para realizar una terapia seria y productiva.
- ¿Un psicólogo es un amigo, o un cura, o un padre? La relación con un terapeuta es la única que busca que tú crezcas adecuadamente, porque el psicólogo no tiene un interés especial en que seas de una manera o de otra o te comportes de algún modo especial, sino que seas la mejor versión de ti mismo.
- Si tuviera que recomendar a un amigo a qué psicólogo ir, lo primero que le diría es que se asegure que tiene la titulación adecuada para ejercer como terapeuta, que se sienta cercano a esa persona y que guarde a



consulta@mvm psicologia.com

web: **mvm psicologia.com**

Teléfono **622 861 317**

rajatabla el secreto profesional. Los psicólogos debemos salvaguardar tanto la identidad de los pacientes como el contenido de las sesiones. En nuestras consultas de Tarragona y Reus cumplimos absolutamente con todas las obligaciones que establece la Ley de protección de datos.

- Hay momentos en la vida en que no necesitas ni consejos, ni buenas intenciones, lo que necesitas es profundizar en ti, conocerte mejor, cambiar, mejorar.
- Los psicólogos no podemos garantizar la felicidad, nuestro objetivo es que las personas que acuden a terapia vivan mejor cada momento, a cada paso, porque la felicidad no es un destino, es una forma de recorrer un camino.

Te invito a conocer más de todo ello leyendo mi blog, en el que encontrarás artículos interesantes de temas de psicología. Y también puedes contactar conmigo para una consulta online o presencial, enviándome un mensaje a consulta@mvm psicologia.com.