



1) Cuando **una persona no se puede relacionar** de manera satisfactoria con los demás o tiene relaciones conflictivas con su familia, en su lugar de trabajo o en su entorno escolar o académico.

2) Para **afrontar el tránsito** de un cambio en la vida como puede ser **una separación o divorcio**, el fallecimiento de un ser querido.



3) Para **facilitar y promover cambios** para la persona como cambiar de trabajo, de ciudad, que generen inseguridad y desconfianza.

4) Para **mejorar el rendimiento** en una determinada actividad creativa, laboral, o deportiva, para potenciar los recursos personales y/o para el mejor manejo y control de las emociones.

5) El **apoyo psicológico** es conveniente para personas que realizan trabajos o actividades estresantes como cuidadores de personas dependientes físicos o psíquicos.



6) Para ayudar en lo **problemas psicológicos** derivados de lesiones importantes producidas por haber sufrido accidentes de tráfico, laborales o domésticos.

7) Cuando **una persona sufre por problemas** con el alcohol o por tener dependencia de sustancias o drogas. Y

8) Siempre que una persona quiera **mejorar su calidad de vida** y quiera cambiar un estado de sufrimiento por un estado de bienestar y salud mental.



# ACUDIR A REALIZAR UNA TERAPIA PSICOLÓGICA:

Por la Co-Responsabilidad Parental



**Padres y Madres**  
*en acción*

[www.padresdivorciados.es](http://www.padresdivorciados.es)

[usedimad@gmail.com](mailto:usedimad@gmail.com)

649 116 241

**Con tu Ayuda y Colaboración  
Conseguiremos como norma general  
la Custodia Compartida  
de nuestros hijos**

Boletín de Suscripción:

Nombre: \_\_\_\_\_

Apellidos: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_ nº \_\_\_\_\_

Población: \_\_\_\_\_

C.P.: \_\_\_\_\_ N.I.F.: \_\_\_\_\_

e-mail.: \_\_\_\_\_

Tlf.: \_\_\_\_\_

**Si, deseo pertenecer a la Asociación  
Padres y Madres en Acción (PAMAC) ,  
abonando la cantidad de:**

● **84´00 €** Anuales ☐

● \_\_\_\_\_ € Por Donación ☐

Ingresando en la Cuenta de la Asociación  
Nº: **2038-1893-75-6000068701** ó  
domiciliando el pago en el Banco/Caja: \_\_\_\_\_

Calle: \_\_\_\_\_ nº: \_\_\_\_\_

Población: \_\_\_\_\_ C.P.: \_\_\_\_\_

Entidad Oficina D.C. Cuenta

□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□

En \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_

Firmado: \_\_\_\_\_

**POR QUÉ Y CUÁNDO SE DEBE ACUDIR  
A UN PSICÓLOGO/A O REALIZAR UNA  
TERAPIA PSICOLÓGICA:**

Por Rosa Mª Boal Herranz, Psicóloga clínica.  
Madrid, 03-05-2013

A través de la terapia psicológica la persona adquiere un mayor conocimiento sobre sus funcionamientos mentales, sus pensamientos, emociones, conductas y sus actitudes ante la vida y ante los acontecimientos de su experiencia vital.



Buscar la ayuda de un psicólogo/a **debe hacerse siempre que uno lo desee por el solo interés de aumentar su autoconocimiento y satisfacción personal** pero, especialmente, cuando una persona necesita y desea producir cambios en su vida encaminados a promover estados positivos y de mayor bienestar que los que tiene.

Específicamente, la terapia psicológica está dirigida a **identificar, entender y modificar** aquellos funcionamientos, actitudes, pensamientos, emociones y conductas que le dificultan o incapacitan su normal funcionamiento diario y/o que le producen **desadaptación en su entorno y sufrimiento personal** y, por lo tanto, necesita y desea cambiar.

**EN ESTE SENTIDO, SE DEBE SOLICITAR LA  
AYUDA DE UN PSICÓLOGO O TERAPIA  
PSICOLÓGICA EN CASOS COMO:**

9) Cuando **una persona está** sufriendo por un **problema psicológico** (ansiedad, estrés, depresión, obsesiones, etc.) que le dificulta las actividades de su vida diaria.

10) Cuando una persona está sufriendo por un **problema físico-corporal** que persiste habiéndose descartado causas orgánicas como (dolores de cabeza, mareos, dolores musculares, problemas digestivos, etc.).

11) Problemas para **conciliar el sueño** (insomnio), **trastornos de la alimentación**.

12) Cuando **se padecen fobias** como pueden ser a espacios cerrados (claustrofobia); fobia a los espacios abiertos donde es difícil escapar o recibir ayuda (agorafobia); fobia a volar; fobia social, a estar con otras personas; fobia a conducir (amaxofobia); entre otras, que incapaciten sus actividades cotidianas.



13) Cuando una persona o algún familiar significativo **ha desarrollado una enfermedad crónica**, cáncer, enfermedad cardiovascular, etc. y le produce problemas psicológicos como ansiedad o depresión.