

## **5 razones para ir al psicólogo, por la psicóloga Nieves García**

### **Lejos de ser un síntoma de derrota, pedir ayuda a tiempo es una señal de fortaleza, según la psicóloga Nieves García**

Llegar a una situación crítica y reconocer que hace falta ayuda no es algo sencillo, sobre todo por los clichés que rodean a esta sociedad en torno a la idea de que no salir de algo por las propias fuerzas es una debilidad. No obstante, es todo lo contrario, porque reconocer que se tienen límites y dejar que alguien oriente a la persona es un acto de madurez y fortaleza.

De hecho, al igual que cuando una persona siente malestar acude al médico para que le dé un remedio, si se enfrenta a situaciones de gran carga emocional es necesario acudir a un psicólogo.

¿Por qué hay miedo a ir al psicólogo?

Como comenta Nieves García Psicóloga, la idea de tratar con un profesional de la salud emocional a menudo causa cierto recelo. Hay quien piensa que solo deben ir personas que sufren graves trastornos, los que se denominan coloquialmente ‘locos’ o mentalmente inestables.

También hay temor porque se trata de una profesión bastante desconocida, y que cuando se utiliza se lleva en secreto. No obstante, es una rama de la medicina muy especializada, que al igual que otras se encarga de una parte del cuerpo. En este caso de las emociones y los pensamientos.

5 razones por las que ir al psicólogo no es nada malo

Cuando las emociones se reprimen durante mucho tiempo, la carga mental se hace tan grande que puede llegar a ser insoportable. Lo que puede ser un impedimento para las relaciones personales.

Estos son 5 motivos por los que visitar a un psicólogo.

- Saber lo que pasa de verdad

A menudo el estado emocional hace que no se pueda pensar con claridad, sin saber por qué se han tomado ciertas decisiones. Un experto puede ayudar a ser consciente de determinados detalles, aclarar las ideas y decidir mejor.

- Que alguien escuche sin juzgar

Muchas veces las personas reprimen sus pensamientos por miedo al qué dirán. En la consulta de un psicólogo una persona puede sentirse libre de expresarse, porque no se emiten juicios de valor. De hecho se analiza incluso el lenguaje no verbal y no se trata de determinar lo que es bueno o malo sino de saber lo que pasa para prestar la ayuda necesaria.

- No hace falta salir de casa

Algo que está cada vez más en boga es acudir a una consulta sin tener que moverse de casa. Gracias a servicios de psicología online como <https://nievesgarciapsicologa.com/>, se puede recibir la ayuda necesaria sin tener que salir, ni dar explicaciones cuando alguien vea a la persona entrar a consulta.

- Tener un punto de vista más objetivo

A menudo, las personas tienen un punto de vista concreto sobre cierto asunto. Esto condiciona a menudo qué decisiones se deben tomar, llevando a cometer errores.

Un psicólogo se centra en el qué y no el en cómo, por lo que se puede tener un punto de vista más neutral, y ver los asuntos desde un ángulo más amplio. Así se puede identificar mejor qué es lo que está impidiendo el avance.

- Aprender a solucionar conflictos

La vida está llena de situaciones conflictivas, más o menos intensas. Por eso, es necesario desarrollar habilidades y contar con recursos que permitan tanto solucionar los conflictos actuales como los que pueda haber más adelante. Ponerse en manos de un terapeuta es de gran ayuda en este sentido.

En el sitio web de Nieves García se puede encontrar más motivos por los que ir al psicólogo es una buena idea.

Si se necesita ayuda, hay que buscarla

Si después de ver estos motivos, una persona se da cuenta de que le hace falta ayuda, a tenor de la opinión de esta experta, no hay que dudarle y se debe dar el paso. Ir a la consulta de un psicólogo no es ninguna derrota, sino un síntoma de fortaleza. No debe esperarse para lograr un mayor grado de bienestar.

**Datos de contacto:**

Nieves García Psicóloga

<https://nievesgarciapsicologa.com/>

669 746 729

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [E-Commerce](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>