



Colegio Oficial de la Psicología
de Castilla La Mancha

Colegio Oficial de la Psicología de Castilla -La Mancha

Guía de Psicología



INDICE

- **¿QUÉ ES LA PSICOLOGÍA?**
- **ÁMBITOS DE APLICACIÓN**
- **¿DÓNDE PODEMOS ENCONTRAR UN PROFESIONAL?**
- **¿CÓMO ME PUEDE AYUDAR LA PSICOLOGÍA?
¿QUÉ ES UN TRATAMIENTO PSICOLÓGICO?**
- **¿CÓMO SE SI NECESITO UN TRATAMIENTO
PSICOLÓGICO?**
- **FALSOS MITOS SOBRE LA PSICOLOGÍA**
- **¿ QUÉ ES EL COLEGIO OFICIAL DE LA PSICOLOGÍA
DE CASTILLA LA MANCHA?**



¿QUÉ ES LA PSICOLOGÍA?

La Psicología es la ciencia que estudia la conducta humana, entendiendo dentro de este concepto cuestiones relacionadas con el aprendizaje, la percepción, la atención, la motivación, la emoción, la inteligencia, la personalidad, las relaciones interpersonales, la consciencia y la inconsciencia, los procesos de pensamiento, comportamientos, tanto en su desarrollo normal como en los diferentes trastornos.



ÁMBITOS DE APLICACIÓN

ÁMBITOS DE APLICACIÓN

La Psicología comprende muchas áreas y ámbitos de intervención. Aquí te presentamos algunas:

Psicología Clínica. Rama de la Psicología que se dedica a la investigación, desarrollo y aplicación de tratamientos para los problemas psicológicos a través de la Terapia Psicológica; abarca un conjunto de teorías y de técnicas entre las que se incluye un tipo específico de relación entre el psicólogo clínico y su paciente o cliente.

Psicología de la Educación. Desarrolla su actividad profesional principalmente en el marco de los sistemas sociales dedicados a la educación en todos sus diversos niveles y modalidades; tanto en los sistemas reglados, no reglados, formales e informales, y durante todo el ciclo vital de la persona.

Psicología Jurídica. Comprende el estudio, evaluación, prevención y en su caso, asesoramiento y/o tratamiento de aquellos fenómenos psicológicos, conductuales y relacionales que inciden en el comportamiento legal de las personas, cubriendo por lo tanto distintos ámbitos y niveles de intervención en: Juzgados de Familia, Institutos de Medicina Legal, Juzgado de Menores, Asistencia Víctimas, Vigilancia Penitenciaria, Mediación, etc.

Psicología de la Intervención Social. Busca mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas tanto en situaciones de normalidad y conflicto, como en las de necesidad o carencia.

Psicología del Tráfico y Seguridad Vial. Es la intervención profesional que se realiza en el ámbito que concierne a la Seguridad Vial así como en el adecuado uso privado de las armas. También se evalúa a los pilotos de aeronaves, patrones de embarcaciones y buzos.

Psicología del Trabajo, de las Organizaciones y los Recursos Humanos. Estudia la conducta del ser humano y sus experiencias en el contexto del trabajo y la organización desde una perspectiva individual, grupal y organizacional. Su finalidad principal va dirigida a mejorar el rendimiento y la productividad así como potenciar el desarrollo personal y la calidad de vida laboral de los empleados en el trabajo.

Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Es el área de intervención que se ocupa de ámbitos como deporte de rendimiento, deporte de base e iniciación temprana, deporte y ejercicio de ocio y tiempo libre, deporte y ejercicio en poblaciones especiales y la Psicología de las organizaciones deportivas.



¿DÓNDE PODEMOS ENCONTRAR UN PROFESIONAL?

Puedes acudir a un profesional de la psicología de dos formas diferentes:

Asistiendo a servicios públicos, como pueden ser los servicios de Salud Mental de los hospitales, servicios de atención especializada, jurídica, en Servicio Sociales de Base, en Centros Educativos, Asociaciones, etc.

Acudiendo a un profesional en clínica o consulta privada, asegurándote que el profesional que te atienda reúna las exigencias formativas, legales y colegiales requeridas para su intervención con pacientes.



¿CÓMO ME PUEDE AYUDAR LA PSICOLOGÍA? ¿QUÉ ES UN TRATAMIENTO PSICOLÓGICO?

A veces las dificultades del día a día superan nuestras capacidades de respuesta, encontrándonos en una situación de bloqueo, con pocos recursos para salvar nuestros obstáculos. Es entonces cuando se recomienda acudir a profesionales de la Psicología.

La mayoría de las personas nos planteamos cuestiones de este tipo, quizá sin darnos cuenta. A modo de ejemplo:

Cómo soy en realidad y cómo puedo cambiar los aspectos que me molestan de mí.

Cómo puedo potenciar el rendimiento en mi trabajo o estudios.

Cómo cambiar mi vida sexual para que sea satisfactoria.

Cómo mejorar mi relación con mi pareja, familia, compañeros de trabajo, amistades, etc.

Cómo puedo afrontar los problemas que se me presenten, qué puedo hacer para sentirme más feliz.

Cómo afrontar las dificultades en las relaciones con mis hijos.

La Psicología nos ayuda a resolver estas dudas y nos sirve de apoyo para resolver problemas cotidianos de la forma más sana tanto para nosotros como para quienes que nos rodean.

De la misma forma, la Psicología también permite desarrollar de mejor modo las capacidades o competencias dentro de cualquier área de nuestra vida. La intervención y asesoramiento precoz y preventiva, tratará de resolver dificultades futuras y de potenciar las habilidades y competencias que cada uno posee.



¿CÓMO SE SI NECESITO UN TRATAMIENTO PSICOLÓGICO?

Eres una persona y alguna vez te ha sucedido o te puede ocurrir que...

Me siento con malestar e insatisfacción conmigo, con quienes me rodean, con el mundo, o con mi vida en general.

La situación en la que actualmente me encuentro interfiere considerablemente en mi trabajo, estudios, relaciones con los demás o cualquier otra área importante de mi vida.

No me valoro lo suficiente y no hago determinadas actividades porque creo que no me encuentro con la suficiente capacitación para hacerlas.

Me siento en una situación de gran estrés e incapaz de afrontar tranquilamente las responsabilidades cotidianas: pareja, mi descendencia, el trabajo, estudios, relación con los demás, etc.

He sufrido varias crisis fuertes de ansiedad (sudoración, taquicardia, desmayos, mareos, hormigueos, temor a perder el control o miedo a morir, respiración forzada, miedo a que se repitan los ataques...).

Me da mucho miedo determinadas situaciones: las alturas; algunos animales; los desconocidos; los encuentros sociales; viajar en avión, etc.

Experimenté algún suceso especialmente traumático y vivo con gran desasosiego por el recuerdo de dicho trauma.

Tengo dificultades para controlarme y de dependencia con alguna sustancia o actividad concreta, como ir de compras, robar, participar en juegos de azar, etc.

Tengo problemas en mis relaciones sexuales: bajo deseo, aversión; disfunción, etc.

Me siento tan triste y en un estado de gran desilusión que he dejado de realizar actividades agradables porque me siento sin ganas ni fuerzas.

Le doy demasiadas vueltas a la cabeza, preocupándome en demasía.

Me da mucho miedo determinadas situaciones: las alturas; algunos animales; los desconocidos; los encuentros sociales; viajar en avión, etc.

Experimenté algún suceso especialmente traumático y vivo con gran desasosiego por el recuerdo de dicho trauma.



FALSOS MITOS SOBRE LA PSICOLOGÍA

¿Te suenan estas frases?

No necesito recurrir a la Psicología porque...

... lo mío no es de locura.

Se acude a la Psicología porque se tienen emociones negativas o conflictos emocionales que generan malestar psicológico y que no necesariamente indican enfermedad mental. Además, también porque queramos resolver conflictos futuros y/o potenciar las habilidades que poseemos.

... soy como soy y no puedo cambiar.

Se puede cambiar, pero es necesario identificar y superar las resistencias internas que tanto entorpecen el cambio. El interés por el cambio debe ir acompañado por otros componentes como pueden ser la motivación de cambiar, la entrega al proceso terapéutico, etc., y ayudarte en ese proceso es, precisamente, tarea de la Psicología.

... pedir ayuda es señal de debilidad.

Alguna vez hemos necesitado, necesitamos y necesitaremos de la ayuda de los demás y viceversa. Pedir ayuda no es señal de debilidad, sino de inteligencia y de autoconocimiento. Sólo quienes conocen sus propios límites saben a partir de qué momento no pueden seguir solos.

... para hablar, ya están mis amistades.

Las amistades permiten desahogarse, ofrecen apoyo y comprensión y, en ocasiones, nos dan consejos, pero carecen de las competencias profesionales y de las herramientas técnicas de las que dispone la Psicología y están implicados emocionalmente contigo. Además, la Psicoterapia consiste en algo más que hablar.

... mis intimidades no me atañen más que a mí. No quiero contarle todo.

El paciente es quien decide hasta dónde quiere revelar. Sin embargo, hay que recordar que cuanto más información se ofrezca, más eficaz y rápida será la terapia. Por otro lado, la información que compartas es estrictamente confidencial

... ya me tomo la medicación.

Siempre que se estén tomando bajo la supervisión médica, no hay inconveniente alguno en combinar los fármacos con la psicoterapia. De hecho, la psicoterapia refuerza a la farmacoterapia y viceversa. No son excluyentes.



¿ QUÉ ES EL COLEGIO OFICIAL DE PSICOLOGÍA DE CASTILLA LA MANCHA?

El Colegio Oficial de la Psicología de Castilla - La Mancha es una Corporación de Derecho Público, de carácter profesional sin ánimo de lucro con estructura y funcionamiento democrático.

Entre sus funciones, destacan:

- 1.** La ordenación del ejercicio de la profesión psicológica en todas sus formas y especialidades, la representación institucional exclusiva de la misma, la defensa de los intereses profesionales de los colegiados y la protección de los intereses de los consumidores y usuarios.
- 2.** Vigilar el ejercicio de la profesión, facilitando el conocimiento y cumplimiento de las disposiciones legales que afecten a la profesión de psicólogo, haciendo cumplir la ética profesional y las normas deontológicas del psicólogo, así como velar por el adecuado nivel de calidad de las prestaciones profesionales de los colegiados.
- 3.** Promover la constante mejora de las prestaciones profesionales de los colegiados, a través de la formación continuada y el perfeccionamiento de los mismos.

- 4.** Fomentar la promoción y el desarrollo técnico y científico de la profesión, la solidaridad profesional y el servicio de la profesión a la sociedad.
- 5.** Defender los intereses profesionales de los colegiados y sociedades profesionales, así como la representación del ejercicio de la profesión.
- 6.** Colaborar con la Administración de la Junta de Comunidades de Castilla - La Mancha o con cualquier otra Administración u organismo público en el ejercicio de sus competencias, en los términos previstos por las Leyes.
- 7.** Hacer propuestas para la mejora de los estudios que conducen a la obtención del grado en Psicología, habilitante para el ejercicio de la profesión, así como para la formación de posgrado.
- 8.** Colaborar en la protección de la salud, del bienestar psicológico y de la calidad de vida de la población.

Para el cumplimiento de sus fines el Colegio se relaciona con la Administración Autonómica a través de la Consejería competente, con otras asociaciones y colegios profesionales y es miembro del Consejo General de Colegios de Profesionales de la Psicología del Estado Español de acuerdo con la legislación y normativa de aplicación.

Más información
www.copclm.com





Ilustre Colegio Oficial de la Psicología de Castilla La Mancha
C/Cruz 12- Bajo, 02001 Albacete
Tfno. 967 219802 Fax 967524456
copclm@copclm.com
www.copclm.com