

[Ana Cristina Rodríguez Pérez](#)



**Ayúdame, Freud**

Hiperventilando llegó al lugar pactado, apresando su bolso como si se lo fuesen a arrebatarse. Sudorosa, con las manos frías, traspasó el umbral de la puerta del pequeño local donde otras personas, algunas igual de nerviosas, aguardaban por aquel especialista milagroso que ayudaba a “salir del bache”. En su caso, el milagro era sencillo: se trataba de escuchar, trabajar en su deteriorada autoestima y mostrar

que al final de cada túnel siempre hay una luz.

Bastaron par de encuentros para que volviera a confiar en sí misma y caminar con libertad por la calle, sin los temores que antes le impedían salir de casa. No más pastillas para dormir. No más sentimientos de “cucaracha”, como una vez llamó a sentirse incapaz de asumir ciertos roles domésticos o laborales. ¡Por fin de vuelta al trabajo y a sus sueños!



¿Y tu mamá no trabaja?, por Miguel Morales Madrigal

“Ellos no dan receta, solo gotas florales”, “ni se te ocurra estudiar eso, no son ni médicos”, “de ser eso, mejor [psiquiatra](#), que son los buenos”... Infravalorado a veces, el psicólogo es una pieza clave en la sociedad, igual de importante que otras especialidades de las áreas médicas que sanan lesiones, solo que en su caso se trata de la salud mental.

Capacitados con potentes herramientas, ayudan a entender y resolver problemas emocionales, cognitivos y conductuales, que en casos

extremos pueden provocar serios desajustes que afectan hasta la toma de decisiones.

### [La psicología jugó un papel decisivo durante los sucesos del Supertanquero](#)

No hay que estar loco para concertar una cita; tampoco se convierte en delito asumir que se necesita de una mano para enfrentar rutinas y situaciones cotidianas.

Hay infantes que lo requieren para reconocer los beneficios de un nuevo hermanito, adaptarse al cambio de escuela o, simplemente, aceptar la dolorosa ruptura de mamá y papá.

Están ahí si no se sabe cómo lidiar con la vida y la muerte, con una lesión que de la noche a la mañana te transformó en un supuesto “minusválido”, con el distanciamiento de un ser querido, la vejez, el resquebrajamiento del matrimonio pensado “para siempre”, con la imposibilidad de la maternidad o el volver a confiar tras una traición.

Si alguna vez lo necesitas, búscalo. Nadie como un psicólogo para ayudar a restablecer el equilibrio y las conexiones entre el cuerpo y la mente, para devolver la calma y la paz interior.

