



7+1

CLAVES DE AUTOEVALUACIÓN
¿Me vendría bien acudir a consulta?



MARÍA JOSÉ ALONSO
Psiquiatra

SALUDOS

Hola, soy M^a José Alonso

Especialista en psiquiatría y te doy la bienvenida a esta guía de autoevaluación.

Aquí encontrarás información clave para ayudarte a entender si la consulta psiquiátrica puede ser beneficiosa para ti.

“Buscar ayuda es un paso valiente y significativo hacia el bienestar.”



Guía 7+1 claves de autoevaluación

RECUERDA! 

Todos estos problemas pueden ser tratados y aliviados con la ayuda adecuada.

En nuestras sesiones podrás expresarte con total confianza y seguridad. Cualquier aspecto que te esté preocupando es importante y merece todo mi respeto y atención.

La consulta estará enfocada en tu comodidad e intimidad, sin juicios de valor o prejuicios, sin indicaciones estrictas o rígidas. Todo girará alrededor de tus inquietudes y tus necesidades.

¿ESTÁS SUFRIENDO ALGUNAS DE ESTAS SITUACIONES?

SIGUE 

CLAVE 1

Me siento mal de ánimo

Notas cambios recientes y persistentes en tu estado de ánimo hacia la tristeza, tensión emocional, angustia, ansiedad, irritabilidad, impaciencia u otras emociones desagradables impropias de ti.

CLAVE 2

Me siento físicamente mal

Es muy frecuente que un malestar emocional sostenido se manifieste a través de problemas en tu salud física. Suelen ser síntomas vagos e indefinidos que en ocasiones generan un recorrido por distintos médicos, especialistas y pruebas complementarias que no acaban de explicar o aliviar tu sufrimiento.

Los más comunes son dolores de cabeza, contracturas musculares, molestias digestivas, dolores generalizados, astenia, fatiga, acufenos o pitidos en los oídos.



MARÍA JOSÉ ALONSO
Psiquiatra

CLAVE 3

No duermo, ni como bien

Te preocupan alteraciones en los hábitos de sueño y apetito prolongadas en el tiempo: cansancio excesivo, insomnio con o sin pesadillas asociadas, necesidad de mover mucho las piernas cuando te metes en la cama, cambios significativos en el apetito y el peso del tipo nudo en el estómago que no te deja comer, o al contrario, pagas con la comida tu ansiedad y estás poniendo peso descontroladamente.

CLAVE 4

Me cuesta estar con los demás

Dificultades en las relaciones personales: sientes que tu manera de estar en el mundo y de relacionarte con los demás en lugar de tener un resultado satisfactorio te genera problemas, nerviosismo, temores injustificados. Te estás aislando del mundo, ha dejado de atraerte la compañía de tus seres queridos y estas abandonando actividades que solían ser placenteras para ti.



MARÍA JOSÉ ALONSO
Psiquiatra

CLAVE 5

No consigo concentrarme como antes

Dificultades en el rendimiento laboral o académico: notas que tu rendimiento en el trabajo o en la escuela ha disminuido significativamente (que los demás pueden confirmar o no...), te cuesta mucho esfuerzo mantener la atención y concentrarte, recordar datos y gestionar deberes que antes no eran dificultosos para ti.

CLAVE 6

Tengo pensamientos negativos

Pensamientos sobre desesperanza, culpa, inutilidad y baja autoestima, te sientes incapaz de sobrellevar el día a día o te ves abrumado por el estrés; pesimismo; pensamientos agresivos hacia uno mismo o los demás, pensamientos recurrentes sobre miedo a la muerte o enfermedad, ideas obsesivas, dudas o inseguridades desmedidas.



MARÍA JOSÉ ALONSO
Psiquiatra

CLAVE 7

Tengo experiencia con problemas de salud mental

Si tú o tu familia habéis experimentado problemas de salud mental en el pasado, problemas neurológicos o de abuso de sustancias (uso del alcohol u otras drogas como una forma de autotratar el malestar emocional) es importante considerar una posible predisposición genética y por tanto es aún más importante estar pendiente a estos signos de alarma.

Lo mismo ocurre si has tenido experiencias traumáticas, vivencias duras en tu desarrollo personal, experiencias de abandono, abuso o negligencia en tus necesidades a lo largo de tu vida.



MARÍA JOSÉ ALONSO
Psiquiatra

+ 1

Me gustaría crecer como persona...

No es necesario estar en crisis para beneficiarse de psicoterapia. Si sientes el deseo de comprenderte mejor y mejorar tu bienestar vital, la psicoterapia te puede guiar a madurar emocionalmente.

La psicoterapia es la técnica psicológica por la que a través de la palabra y el discurso se pueden corregir distorsiones personales, desarrollar herramientas de afrontamiento del estrés, digerir y aceptar circunstancias adversas, elaborar nuevos enfoques para la resolución de conflictos y otras muchas estrategias de resiliencia.

Es humano sentirse mal en ocasiones. Todos nos hemos encontrado en dificultades en algún momento de nuestra vida y eso no nos hace menos fuertes. Al contrario, **¡reconocer cuando algo no está bien en ti es un signo de inteligencia emocional!**

No te quedes con la duda, ninguna persona se ha arrepentido nunca solo por consultar.



MARÍA JOSÉ ALONSO
Psiquiatra

“

Buscar ayuda es el primer
paso para encontrarte
mejor.

Tus preocupaciones
merecen tiempo e interés.
Estoy aquí para lo que
necesites.

”

Te ofrezco calidad y calidez en el
trato. Reserva tu primera consulta aquí



MARÍA JOSÉ ALONSO
Psiquiatra