

[PORTADA](#)

[PSICOLOGÍA](#)

[ONLINE](#)

[ABOGADOS](#)

[MEDICINA](#)

[ESPECIALISTAS](#)

[PORTADA](#) > [ENTREVISTAS](#) > [PSICOLOGÍA](#) > **CRISTINA GÓMEZ PSICÓLOGA**

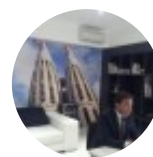


**ENTREVISTAS**

# Cristina Gómez Psicóloga

POR **SERGI LACORTE** • JULIO 18, 2016

Cristina Gómez Psicóloga especialista en Psicoterapia tiene su consulta en Terrassa. Trata múltiples preocupaciones: desde una depresión, un estado de ansiedad, pasando por problemas de relaciones interpersonales, diferentes tipos de fobias, obsesiones, miedos, celos, infidelidades, duelos, dependencia emocional, dificultades en el cambio de etapas del ciclo vital, etc.



**SERGI LACORTE**

Información  
acerca de mí

### **¿Por qué elegiste dedicarte a la psicología?**

Llevo muchos años trabajando en el mundo de la salud, si bien mis primeros contactos fueron en el ámbito hospitalario y en el laboratorio de análisis clínicos. En el trato a diario con los pacientes, a veces, mientras escuchaba sus quejas, notaba una sensación que yo por aquel entonces no sabía identificar, pero que me hacía intuir que había ciertos aspectos relacionados con su malestar o sufrimiento que no se contemplaban y para los cuales no servían los marcadores biológicos. La salud, desde un punto de vista estrictamente mecanicista, reduce las quejas de las personas a un problema estrictamente físico descartando otros orígenes. Así empezó mi interés por la psicología, y así es como entendí que mucha sintomatología física tiene su explicación en un problema psicológico.

---

♡ [0](#) ME GUSTA

---

💬 [0](#)  
[COMENTARIOS](#)

---

🖨 [IMPRIMIR](#)

---

### **¿Qué te ha aportado tu profesión?**

Mi profesión me aporta un estado de alerta y creatividad que me hace sentir muy viva. Cada persona que acude a la consulta es un mundo nuevo a descubrir, así como la forma de poder ayudarla.

### **¿Qué es lo que más te gusta de ella?**

Justo lo que te comentaba anteriormente. El tener que sentirme muy despierta para poder percibir el mundo del otro. La creatividad que he de poner en marcha a la hora de pensar cual es la técnica más adecuada a aplicar en cada momento, o cual es el plan a seguir para conseguir los objetivos que se propone la persona que acude a consulta.

### **¿Qué casos recuerdas especialmente?**

Por razones éticas no puedo dar datos sobre los casos. Si te diré que recuerdo cada una de las personas que han estado sentadas en mi consulta. Todas ellas tienen una historia y una forma de ver la vida que las hace únicas.

### **¿Algún o algunos pacientes a los que hayas ayudado de los que te sientas más orgullosa?**

No sabría decirte, la gran mayoría hacen o un esfuerzo por superarse... si bien es cierto que no todas las problemáticas son igual de invalidantes. Me quedaré pensando en un joven que reunió el coraje suficiente para enfrentarse a sus dificultades y que logró retornar al mundo. Vivimos en la misma ciudad así que a veces, a la lejos, le he visto pasear acompañado de alguien y me he sentido muy alegre y orgullosa de él.

### **¿En qué crees que debería mejorar la profesión?**

La profesión mejora si mejoran sus profesionales. Me consta que los psicólogos que nos dedicamos a las terapias somos personas responsables y con una gran curiosidad por ampliar conocimientos. Eso nos hace estar en formación continua, lo cual enriquece y mejora las terapias que podemos ofrecer a nuestros clientes. El hecho de que muchos de nosotros tengamos un supervisor/a de casos clínicos de

referencia es un punto más a favor de la calidad de los servicios que acabamos prestando.

En cuanto a mejorar creo que ya se ha dado un paso con el hecho de regular las consultas, y los profesionales, por parte del Departamento de salud. Me parece bien que los psicólogos tengamos que cumplir ciertos requisitos para poder ejercer como Psicoterapeutas, los clientes merecen tener garantías de que les atienden personas demostradamente cualificadas como para poder cuidar de su salud mental. En ese sentido lo que creo que debería mejorar es el de empezar a controlar a todo aquel profesional que se inmiscuye en una profesión para la cual no está debidamente preparado. En el mundo de la Psicología y de la psicoterapia hay mucho intrusismo, pero en todo caso no es un punto a mejorar en la profesión sino impedir que algunas personas se ocupen de aquello para lo que no están preparadas.

### **¿Por qué recomendarías a la gente visitar a un psicólogo?**

Porque es la forma más fácil de superar un problema. Cuantas veces no hemos intentado solucionar algo des de nuestro propio conocimiento y no hemos sabido hacerlo. Después, una vez cansados hemos admitido llamar algún profesional i "et voilà" ha resuelto en un abrir i cerrar de ojos lo que nosotros no atinábamos a resolver. Piénsalo un poco, busca un ejemplo cotidiano, algún tema de bricolaje, de mecánica, trámites administrativos... dejarnos ayudar por un experto es el camino más corto entre lo que deseamos tener y su obtención.

### **¿Cuál es tu especialidad?**

Mi especialidad es la psicoterapia. Las personas pueden llagar a mi para consultar por múltiples preocupaciones , desde una depresión, un estado de ansiedad, pasando por problemas de relaciones interpersonales, diferentes tipos de fobias, obsesiones, miedos, celos, infidelidades, duelos, dependencia emocional, dificultades en el cambio de etapas del ciclo vital, etc.

### **¿Qué características tiene y a quien trata?**

Me posiciono en una perspectiva integradora-humanista-constructivita y eso está muy relacionado con la creatividad de la cual te hacía mención con anterioridad. Entender las terapias de esta determinada manera me obliga a pensar que cada persona es un mundo, y tiene su propia construcción de el. Esto se traduce en adaptar la terapia a la persona y no al revés. Así unas veces puedo utilizar técnicas más estratégicas, otras veces gestálticas, narrativas o decidir hacer una intervención más cognitiva. Todo variará dependiendo de los objetivos y las características de la persona, así como de la evolución que se vaya observando. A mi me gusta pensar que los terapeutas somos como un sastre que confeccionamos un traje a medida de quien lo ha de vestir.

Decidí especializarme en las terapias individuales, atendiendo a adultos y adolescentes. Más tarde decidí formarme en la terapia de parejas ya que me pareció un complemento necesario. No es una situación extraña la de reconvertir

terapias que siendo individuales acaban siendo demandas de terapia de pareja y al revés, terapias de pareja en la que hay que hacer una doble intervención (caso en el cual se pide colaboración de algún otro colega).

### **¿Quiénes han sido tus referentes profesionales?**

Mis referentes profesionales han sido aquellos que me han cautivado por sus conocimientos, profesionalidad y calidad humana, a lo largo de mi formación. Es evidente que un psicólogo no puede dejar nunca de estudiar y explorar nuevas posibilidades para sus terapias, así que seguro que en mi camino encontraré nuevos referentes en los cuales apoyarme y en los que inspirarme. Actualmente me encuentro muy curiosa con la Terapia Breve Estratégica. Recientemente acabé una formación de postgrado y desde entonces tengo la necesidad de saber más sobre ella.

### **¿Hay alguna práctica que se haga habitualmente y que crees que es errónea?**

Las únicas prácticas erróneas, faltas de ética, y potencialmente perniciosas para las personas son aquellas que se derivan del intrusismo profesional. Es este caso ya no estamos hablando de psicólogos expertos en psicología, los cuales actualmente han de cumplir requisitos específicos para poder ejercer como psicólogos clínicos, sino de personas que sin formación se atreven a ejercer con algo a lo que hemos de tenerle el máximo respeto; la salud de las personas.

### **¿Qué le recomendarías a la gente para ser feliz?**

Yo soy de las que defienden que la felicidad no es un estado o un objetivo a conseguir. La felicidad para mí son pequeños momentos en los que conectamos con nosotros mismos y nos sentimos serenos, contentos, tranquilos, y muy en paz con nosotros y con los demás. Momentos en los que no hay nada que nos perturbe, nos inquiete, asuste, incomode, entristezca...para mí son momentos en los que te sientes bien y no hace falta preguntar por qué te sientes así, lo disfrutas y te dejas llevar por esa buena sensación.

De todas formas no olvidemos que la felicidad es un término abstracto, una construcción personal que cada uno hace de lo que para él o ella es la "felicidad". Lo que me hace feliz a mí no tiene por qué hacer feliz al otro. Lo importante es que cada uno sepa con qué es feliz y con qué no. A partir de ahí marcarse expectativas realista, claro.

### **¿Qué deberíamos tener en cuenta para elegir a un buen Psicólogo?**

Como en muchos casos una recomendación de un allegado nos puede ir bien a la hora de escoger un profesional si no sabemos a quien acudir. Eso no quiere decir que con toda seguridad nos vaya a funcionar, ya que a priori no se puede saber si vamos a establecer una buena alianza terapéutica con el/la terapeuta (que tengamos "feeling", para que nos entendamos). Un consejo que yo doy a las personas es que si en el momento de estar con el /la terapeuta sienten un "no sé qué" que les hace sentir incómodos no den más oportunidad y cambien de profesional. La psicoterapia, para ser efectiva, ha de basarse en una buena alianza entre las personas, la que haga sentir al cliente que puede abrirse en un entorno de calidez, empatía, respeto y plena aceptación. Si estos ingredientes faltan mejor

buscarlos en otro sitio.

Después me aseguraría de que la persona sea un profesional formado y acreditado por el departamento de salud para poder ejercer la psicoterapia. Así nos evitaremos el tema del intrusismo al cual nos referíamos anteriormente.

### **¿Qué virtudes te gusta encontrar en las personas?**

Me encantan las personas que tiene la virtud de la coherencia, el sentido de la sinceridad adecuado al momento, libertad para poder expresar lo que sienten y piensan así cómo para para actuar en consecuencia. La sociabilidad, serenidad, reflexión, la capacidad de esfuerzo y sacrificio, el sentido del humor y del amor hacia los demás y el mundo, la responsabilidad con uno mismo y el entorno.

### **¿Dónde te ves de aquí a 5 años?**

Disfrutando de mi profesión. Espero seguir ejerciendo la psicoterapia en mi consulta ya que es algo que me hace disfrutar y crecer cada día. Me gustaría colaborar con colegas en algún proyecto ilusionante ya que soy de las que piensan que cuando compartes te enriqueces mucho a nivel personal. Por supuesto me veo siguiéndome formando y aprendiendo del extenso campo de la psicología y la psicoterapia.

### **¿Si no te hubieses dedicado a la psicología a qué te hubieses dedicado?**

A la relación de ayuda, sin duda. Me gustan las personas, nada hay mejor que trabajar por y para ellas.

### **¿Cuándo recomiendas que se te visite?**

Cuando alguien siente que tiene un problema (ya sea emocional, relacional o conductual) consigo mismo o con alguien que no haya atinado a resolver por sus propios medios.

### **¿Algo de la conducta humana que te fascine?**

La capacidad de rehacernos del sufrimiento y la de reconstruirnos de nuevo siendo nosotros mismos pero diferentes; más sabios, con más recursos y habilidades.

### **La vida es cada vez más complicada, y la Psicología es una profesión que está cada vez más presente, ¿están ambas cosas relacionadas?**

Podría ser, sí. Es lógico pensar que al incrementar la complejidad de la vida cotidiana las personas tenga más dificultad en la adaptación las nuevas exigencias y por ende más problemas, y por tanto que recurran a lo que les pueda ayudar a resolverlos, en este caso la psicología.

### **¿Cómo percibe el ciudadano al profesional de la psicología, se puede hablar ya de la necesidad de un psicólogo de cabecera?**

Por un lado las generaciones más jóvenes lo ven como un profesional más de la salud. Tienen poco reparo en buscar la ayuda, lo tiene muy normalizado justamente por lo que hablábamos anteriormente de que de unos años a acá la psicología está más presente entre nosotros.

Las personas de más edad, sobre todo los de la tercera edad, les cuesta hacer la

demanda porque creen que al psicólogo se ha de ir cuando una está "muy mal" o "loco". Imagínate si entre este colectivo existe desinformación que para según qué problemas continúan acudiendo al médico de familia, o simplemente lo continúan sufriendo pensando que no es algo que tenga solución.

[Más información sobre Cristina AQUÍ](#)

---

## LEAVE A REPLY

Your email address will not be published. Required fields are marked \*

COMMENT

NAME \*

EMAIL \*

WEBSITE

**SUBMIT COMMENT**