

Circular N° GIRH-038-2021

Asunto: Servicio de Atención Psicológica

Fecha: 19 de enero de 2021

Para: Todo el Personal

De: Maribel Chaves Sánchez

Servicio de Psicología - Departamento de Gestión Institucional de
Recursos Humanos

Estimados compañeros la Imprenta Nacional es una institución que se ha preocupado por poner al servicio de los funcionarios especialidades como Medicina General, Fisioterapia y Psicología, lo que significa un beneficio para todos los funcionarios.

Pero en muchas ocasiones nos preocupamos por nuestra salud física, pero no por nuestra salud mental. Sin embargo, cuidar la salud mental simplemente significa ocuparnos de nuestro interior y de desarrollar nuestra inteligencia emocional. Por lo que les invito a leer lo siguiente:

EL miedo a ir al psicólogo.

La realidad es que hay miedo. A ir al psicólogo y a decir que vas al psicólogo. En primer lugar, por esa idea tan arraigada de que al psicólogo van los locos. Al psicólogo no van los locos, van las personas que se encuentran perdidas, sin



salida o con algún problema que no saben cómo solucionar. En algún momento todos nos hemos encontrado en esta situación.

La más destructora de todas las suposiciones para evitar el psicólogo. No creo en los psicólogos. Muchas personas lo dicen así, como si fuera un acto de fe, como si el trabajo de los profesionales de la psicología no llevara un amplio esfuerzo y avales de conocimientos detrás este.

Cuando ir al psicólogo

Muchas personas se preguntan cuándo y para qué ir al psicólogo. La lista de motivos sería interminable, pero aquí cito algunos motivos o situaciones en los que le vendría muy bien la ayuda psicológica:

- ✓ Como la muerte de un ser querido para ayudarlo a superar el duelo.
- ✓ Cuando tiene problemas laborales como frustración en el trabajo, menor rendimiento del habitual o en un despido.
- ✓ Si tiene alguna adicción, al alcohol, a las drogas, al juego o incluso al sexo.
- ✓ Cuando estás viviendo una crisis de pareja o en una ruptura.
- ✓ Si tiene problemas para relacionarse con los demás por una timidez excesiva o baja autoestima.
- ✓ Situaciones de abuso o maltrato.
- ✓ Cuando sufre algún miedo o fobia que le impide hacer algunas actividades.
- ✓ Cuando el estrés le desborda.
- ✓ Si sufre angustia habitualmente o llanto incontrolado.
- ✓ Si tiene explosiones de ira o enfado que están afectando a sus relaciones sociales y familiares.
- ✓ Cuando la comunicación con su pareja o con sus hijos falla.



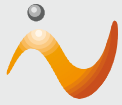
- ✓ Cuando siente que ha perdido las riendas de su vida.
- ✓ Cuando no te reconoces a ti misma (o), o no le encuentra sentido a su vida.
- ✓ Si sufre crisis de ansiedad frecuentes.
- ✓ Si tiene dolor emocional independientemente de si el motivo le parece justificado o no.

Como ven, no todas las situaciones implican un problema grave o un trastorno mental y seguro que ha pasado o está pasando por alguna de ellas.

Los beneficios de ir al psicólogo y por qué deberíamos ir

¿Y qué puede hacer un psicólogo por usted? Pues ante todo ayudarle. La terapia psicológica se centrará en unas cosas u otras según el motivo por el que acuda, pero en líneas generales, encontrará los mismos beneficios de cualquier psicólogo.

- ✓ **Una persona que le escucha sin juzgarle.** el psicólogo además de escucharle le dará consejos basados en sus necesidades y en su forma de ser.
- ✓ **Ir al psicólogo es toda oportunidad para conocerse mejor** a ti mismo (a) pero, sobre todo, para comprender. Comprenderse mejor, por qué hace las cosas o por qué deja de hacerlas. Comprender mejor lo que está pasando, lo que está ocurriendo en su vida y por qué lo está afrontando de esta manera.
- ✓ **Aprender a afrontar los sucesos que ocurren en su vida de una forma más saludable.** Aprender a relacionarte mejor con los demás, desde la seguridad que le da mejorar su autoestima. Reclamar sus derechos en las relaciones de forma asertiva. Comunicarte mejor.

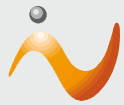


- ✓ **El psicólogo le ayudará a gestionar sus emociones.** El trabajo lo hará usted, pero tener una guía hacia el bienestar emocional que le asegure un futuro de equilibrio psíquico no es algo que deba pasar por alto.
- ✓ **Modificar las conductas que le están haciendo daño.** Desde aferrarte al pasado hasta alguna adicción, pasando por la incapacidad para perdonarse a sí mismo (a). Tenga en cuenta que en muchas ocasiones no se da cuenta de esas conductas hasta que provocan un problema importante. ¿Por qué esperar?
- ✓ **Aliviar el sufrimiento emocional.** Este beneficio se deriva de aprender a gestionar las emociones, cuando llega ese momento en que se liberas de esos esquemas que no le sirven y comienza a ver la vida desde un punto de vista diferente.
- ✓ El mejor beneficio de ir al psicólogo que incluso podemos considerar un regalo es **lograr ser tú mism0(a)**. Ser auténtico (a), independiente y seguro (a) de ti mism0 (a). Aceptarte tal y como eres, comprenderte, perdonarte y amarte.

El psicólogo NO hace milagros

Es evidente que el psicólogo no va a hacer milagros. Pero puede ayudarle a mejorar tu calidad de vida. En realidad, debe tener en cuenta que un psicólogo **no va a resolver sus problemas**, eso lo tendrá que hacer usted mismo (a). Por lo que su actitud debe de ser activa y no pasiva.

Algo muy importante ir al psicólogo cuesta dinero que no siempre tenemos, y desde los servicios públicos (CCSS) es escasa cuando se recibe. No obstante, la Imprenta Nacional brinda este servicio a sus funcionarios



pensando en su bienestar, por lo que les invitamos a contar con este servicio.

Para agendar cita solo tiene que solicitarla por medio de:

- Correo electrónico mchaves@imprenta.go.cr
- Plataforma de teams
- La atención se brinda en forma presencial o virtual