

PSICÓLOGOS DE ÉXITO



Material inspiracional cortesía de:



PSICÓLOGOS DE ÉXITO

¿Cómo lo han hecho?

Ilustraciones: Quique Caraballo Segura

Material inspiracional cortesía de:

iRG)))
Instituto Raimon Gaja

iRG Cátedra de
Neuropsicología Clínica
Dr. Raúl Espert)
Instituto Raimon Gaja

iRG Cátedra de
Educación
Dr. Ferrnán Carrillo)
Instituto Raimon Gaja

iRG Cátedra de
Psicología Clínica
Dr. Joan Deus)
Instituto Raimon Gaja

iRG Cátedra de
Logopedia
Dr. Ismael Fuentes)
Instituto Raimon Gaja

04 PRESENTACIÓN RAIMON GAJA

10 JOAN DEUS

30 ANTONI BOLINCHES

41 SERGIO PÉREZ SERER

54 NÚRIA JORBA

62 ESTHER TREPAT

70 XAVIER PELLICER

81 RAQUEL BALLESTEROS

89 M.^a EUGENIA MORENO

96 RUBÉN CARREÑO

104 ELENA BAIXAULI

111 SOFIA SANROMÀ

121 CARLOS O. ESQUIVEL

131 BELÉN ARIAS

138 XAVIER CLÈRIES

145 JOSEPA FERRER

152 EPÍLOGO

“ No hay que perseguir el éxito,
porque es la consecuencia
de lo que hacemos.
La conducta determina el éxito.
¡Te animo a trabajar duro
para alcanzar tu sueño!”



Raimon Gaja

Fundador y Director de iRG

Raimon Gaja

Raimon Gaja fundó su primer centro de formación de posgrado en 1982. Desde entonces hasta la actualidad, se ha destacado por su gran contribución al desarrollo de la formación continuada en España y Latinoamérica. Los datos lo avalan:

- Experiencia de **40 años** en la formación de posgrado.
- **+ 10 000** horas de práctica clínica.
- Ha diseñado **+ 60** programas de formación.
- Ha organizado **+ 150 000** horas de formación teórico-práctica.
- **+ 40 000** alumnos han pasado por sus centros.
- Alumnos de **+ 22 países** .
- **+ 950** profesionales han impartido formación con Raimon Gaja.
- Ha firmado **+ 110** convenios de colaboración internacional con universidades europeas y latinoamericanas.
- Ha organizado **+ 1 000** eventos de formación organizados.
- Red de hasta **33** franquiciados de gabinetes clínicos.
- **13** libros publicados.



En este libro he reunido el testimonio de 15 psicólogos de éxito. Defino 'psicólogo de éxito' como aquel que consigue vivir de la aplicación de la psicología, porque así se lo ha propuesto. Los 15 han sido alumnos míos, y todos ellos tienen en común que están satisfechos con la forma como han conseguido desarrollar su carrera profesional; pero cuando leas las entrevistas, te darás cuenta de que hay tantas maneras de tener éxito como profesionales hay.

- *Joan Deus* se ha especializado en **neuropsicología** y compagina su trayectoria profesional con la docencia como catedrático en la **Universidad Autónoma de Barcelona**.
- *Antoni Bolinches* ha hecho una inestimable aportación al corpus teórico de la psicología con su **Terapia Vital**, y destaca como conferenciante y **escritor de divulgación psicológica con más de 500 000 libros vendidos**.
- *Sergio Pérez Serer* es fundador y director de la Clínica Pérez de Vieco y pionero en España de las **terapias online**.
- *Núria Jorba*, ha fundado el Centro Núria Jorba dedicado a la **terapia sexual** y la **terapia de parejas**.
- *Esther Trepal* dirige la **Fundació Institut de Psicologia**. Combina la práctica clínica diaria con la docencia universitaria y la investigación.



- *Xavier Pellicer* es miembro del cuerpo facultativo del **Centro Médico Teknon** y docente en programas de posgrado de Psicología Clínica, **hipnosis clínica** y **psicooncología**.
- *Raquel Ballesteros* se ha especializado en la prevención de violencia de género y sexualidad e imparte talleres en **organismos públicos** y **asociaciones**.
- *María Eugenia Moreno* ha fundado la clínica de trastornos alimentarios **CTA**, el primer centro de estas características de Valencia.
- *Rubén Carreño* se ha especializado en **psicología del trabajo**, y valora por encima de todo el saber equilibrar la profesión con la conciliación de la vida familiar.
- *Elena Baixauli* ha encontrado su encaje dentro de la psicología en el mundo de la **mediación** empresarial y política, y como **speaker motivacional**.
- *Sofía Sanromà* ha dedicado gran parte de su carrera a la **doctrina**, pero actualmente está centrada en la atención a los pacientes desde su **consulta privada**.
- *Carlos O. Esquivel* ha podido combinar su **vocación** (la **psicología**) con su **pasión** (la **fotografía**) aportando una interesante visión.
- *Belén Arias* ha cumplido su sueño de tener su propia **consulta** y atiende a sus pacientes de modo **presencial** y **online**.
- *Xavier Clèries* es responsable del **área de comunicación** del Institut d'Estudis de la Salut de la Generalitat de Catalunya y se ha especializado en **educación médica**.
- *Josepa Ferrer* dirige el **Centro Proa**, un centro de referencia en su área geográfica de influencia en la atención, orientación y **tratamiento en psicología**.



Como ves hay muchos caminos diferentes para desarrollarse como profesional de la psicología, solo tienes que encontrar el tuyo propio.

Mi camino, si me permites explicarlo, ha sido el **emprendimiento en docencia**. Cuando empecé la carrera nunca hubiera imaginado que algún día fundaría una escuela de estudios psicológicos, la primera de España en ofrecer estudios de posgrado a los licenciados en psicología; ni que esta escuela crecería tanto que acabaría teniendo sedes en las principales ciudades españolas y algunas importantes capitales de Latinoamérica; ni que 40 000 mil profesionales confiarían en ella para que les ayudáramos a alcanzar sus sueños. Cuando miro atrás, no puedo si no sorprenderme y sentirme afortunado por estos 40 años dedicados a la formación. Por este motivo, siempre animo a los alumnos a confiar en su futuro profesional: si sabes hacia dónde quieres llegar, el estudio y el trabajo constantes te llevarán a tu destino. No lo dudes.

Para concluir esta presentación, te invito a que leas las entrevistas y saques tus propias conclusiones de estos maestros del éxito.

Raimon Gaja



←..... **Raimon Gaja**

PARA ALCANZAR TU META

1

Ten claro tu objetivo:
«No hay viento favorable para
el que no sabe dónde va.»



2

Si sueñas con ser psicólogo/a,
atrévete a hacerlo realidad. Que
no te asusten las dificultades.



3

Trabaja duro, hazte tolerante
al fracaso y levántate las
veces que sean necesarias.





“ Si deseamos y queremos que nos estimen y tengan en cuenta otros sanitarios, ***nuestra formación no puede ser menor en intensidad ni en tiempo respecto a otras disciplinas del campo de la salud.*** ”

Dr. Joan Deus

Director de la Cátedra de Psicología Clínica Dr. Joan Deus del iRG

Dr. Joan Deus

Catedrático de la UAB. Doctor en Psicología y premio extraordinario de doctorado por la UB. Experto en Neuropsicología Clínica.

Ha impartido docencia en **27 másteres oficiales** y propios. Coautor de 176 publicaciones, 126 de ellas en revistas indexadas.

Miembro investigador en 19 proyectos.

Ha dirigido 17 tesis doctorales y recibido **24 premios de investigación.**

Director de la Cátedra de Psicología Clínica Dr. Joan Deus del iRG, entre otros cargos.

TUVE A RAIMON GAJA COMO DOCENTE DURANTE MI FORMACIÓN EN EL POSGRADO EN TERAPIA DEL COMPORTAMIENTO. HACÍA FÁCIL LO COMPLICADO. EN ESTE SENTIDO ERA GENIAL.



←..... **Dr. Joan Deus**

PARA ALCANZAR TU META

1

Sigue formándote tras tu graduación y a lo largo de toda tu carrera a través de estudios de posgrado, asistencia a congresos y lectura de revistas científicas.



2

Defiende tu actividad profesional desde la ética, derivando a otro profesional cuando el caso no sea de tu especialidad o te falte conocimiento.



3

Ten presente que trabajas con personas que tienen problemas de salud mental no comprendidos por muchos, y que debes proporcionarles la mejor atención asistencial posible.



4

Asesórate y déjate aconsejar por profesionales seniors.





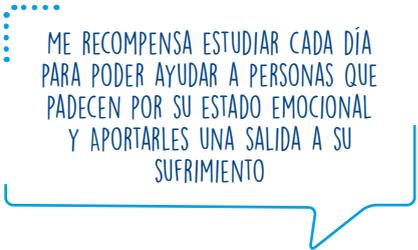
En la actualidad eres un profesional reconocido, pero cómo era aquel estudiante que pisó por primera vez la facultad de psicología. ¿Por qué elegiste esta carrera? ¿Hubo algún profesor, asignatura o/y autor que te marcara especialmente, y cuya influencia se manifiesta en tu día a día como profesional de la psicología?

Nací un 20 de febrero de 1966 en el seno de una familia de médicos y sanitarios. Mi abuelo materno era médico de familia, mi bisabuela materna comadrona, mi madre también comadrona y mi padre ginecólogo-obstetra. Por tanto, se esperaba que yo siguiera la tradición familiar en medicina, tal y como hizo mi hermano como médico odontólogo. En consecuencia, mi influencia familiar era claramente desde el ámbito de la medicina y yo tenía claro que me interesaba el cerebro y su disfuncionalidad, traducida en problemas de salud mental, así como poder explicar la conducta humana. Mi formación se inicia, intencionadamente seleccionada, en la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB) en septiembre de 1985. Inicé furtivamente mis estudios de Psicología, en la Facultad de Filosofía y Letras, puesto que mi padre deseaba que estudiara Medicina y siguiera sus pasos profesionales en el campo de la Ginecología y Obstetricia. Pero mis propósitos eran bien distintos y la Facultad de Psicología de la UAB me los cubría todos. Tuve ciertas experiencias previas que me determinaron a tomar esta decisión. Experimenté, en mi temprana juventud, un contacto directo con la salud mental y en el que pude comprobar, a diferencia de otras profesiones sanitarias del ámbito médico, la falta de protocolos de evaluación que permitieran llegar a un adecuado diagnóstico del caso, la falta de conocimiento sobre



las causas o etiología del trastorno en curso y sobre una base neurobiológica, la imposibilidad de explicar adecuadamente el comportamiento del paciente y la poca efectividad de muchas intervenciones psicológicas de un ámbito más psicodinámico. A ello se le añadió el conocer, durante mi temprana experiencia como celador de urgencias de un CAP de Mataró en mi primer año de licenciatura, a un excelente profesional asistencial de la psiquiatría: el Dr. Juan Miguel Rodríguez de los Santos, mi iniciador en el campo de la psicología clínica y mi profesor privado. Me inculcó mi entusiasmo por la patología mental y el cerebro. Me convenció y enseñó que la psicología era una forma de evaluar y tratar a los pacientes en salud mental, complementaria y necesaria a la intervención del psiquiatra.

A mi firme posición y convencimiento de que el camino que había escogido era el correcto, se le sumó el conocer varios compañeros de estudio inigualables (Dr. Josep María Losilla, Dra. Mariona Portell y Olga Pérez) a los que nos unía una pasión por el estudio de la psicología, la comprensión y el adecuado análisis de aquello que estudiábamos. Sin darnos cuenta fuimos inseparables y nos estimulábamos positivamente en nuestro alto rendimiento académico. Ello me permitió, durante mi licenciatura, acceder a 5 eventos que me reportaron grandes beneficios formativos.



ME RECOMPENSA ESTUDIAR CADA DÍA
PARA PODER AYUDAR A PERSONAS QUE
PADECEN POR SU ESTADO EMOCIONAL
Y APORTARLES UNA SALIDA A SU
SUFRIMIENTO

El primero aconteció en segundo curso (1986–1987), al ser seleccionado como becario investigador, por méritos académicos, en el Laboratorio de Psicología Matemática. Dicha posición me permitió poder participar activamente, por primera vez, en un gran proyecto de investigación como coanalista estadístico, cuyo director era el catedrático ya retirado Dr. Josep María Domènech i Massons, de una muestra de menores con alteración afectiva y que suponía la tesis doctoral de una doctoranda y futura Catedrática de la Facultad de Psicología de la UAB, la Dra. Lourdes Ezpeleta.

El segundo se produjo en tercer curso. En esa época pude diseñar y realizar un estudio de campo en Psicología Evolutiva que me permitió hacer mi primer artículo, en una revista nacional del ámbito de la Lo-



gopedia (Revista de Logopedia, Foniatría y Audiología, 1990;10(3):140-149, Q4 y factor de impacto -IF- de 0,264) sobre la evaluación en los procesos y estructuras del desarrollo del lenguaje en la identificación del agente.

En cuarto curso, mi expediente académico me permitió poder realizar el prácticum de psicobiología, nuevamente, en un proyecto de investigación que permitía realizar la tesis doctoral de mi tutora. En esa época, operando sistemáticamente a las ratas de laboratorio, iba creciendo mi mayor interés por el conocimiento del cerebro humano, desde una vertiente más clínica, y el catedrático Dr. Ignacio Morgado Bernal, ante mis evidentes inclinaciones académicas y clínicas, me orientó con gran clarividencia hacia la neuropsicología clínica y psicología clínica.

UN GRACIAS CON UNA MIRADA ILUMINADA
O UNA SONRISA ES MI MEJOR PAGO

En quinto curso, a mi prácticum externo clínico en el Centro NADIS de parálisis cerebral, se le sumó la posibilidad de poder participar en el proyecto de elaboración de un test para la evaluación de la lecto-escritura que lideraba el Dr. Ramón Canals en la Escuela *Costa i Llobera* de Barcelona. Allí realicé numerosas evaluaciones de las funciones neurocognitivas en los menores de la muestra.

Al finalizar mis estudios de Licenciatura, y a la espera de poder ingresar en el programa de doctorado de Neuropsicología de la Universidad de Barcelona (UB) en 1990, pude participar como principal analista estadístico del primer estudio epidemiológico que se realizaba en nuestro país sobre los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), en comparación con Estados Unidos, liderado por la catedrática Dra. Rosa María Raich Escursell y el Dr. James C. Rosen. Ello posibilitó mi primer artículo internacional en revista indexada en el JCR y con IF (*International Journal of Eating Disorders*, 1992;11(1):63-72, Q1 e IF de 1.19, con 43 citaciones). Mi formación académica había finalizado en la UAB con gran satisfacción personal.

HAY QUE SABER DÓNDE IR Y PROGRAMAR
ESE CAMINO CON EL CONSEJO DE OTROS
PROFESIONALES SÉNIORS



Un paso natural después de la Universidad es completar la formación con estudios de posgrado. ¿En tu caso fue también así? ¿Cómo valoras tu experiencia?

Ciertamente, después de mi experiencia en la licenciatura, decidí seguir formándome y en un mismo año académico (1989-1990) estudié dos posgrados complementarios a mi perfil asistencial: Posgrado en Terapia del Comportamiento de la Universidad Pontificia de Comillas y el Instituto Superior de Estudios Psicológicos y el Posgrado en Psicobiología Clínica en el Departamento de Psiquiatría y Psicobiología Clínica de la Universidad de Barcelona (UB).

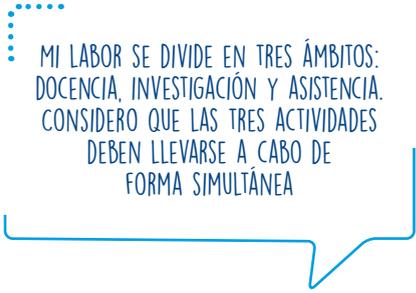
Posteriormente, tras ese año intenso de formación de posgrado, en 1991 emprendí una nueva aventura académica y de formación asistencial, en la Facultad de Psicología de la UB y en el Servicio de Neurología del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona, siendo la puerta de entrada para poder ir adquiriendo progresivamente un adecuado perfil investigador, docente y asistencial. Obviamente, mi experiencia fue sublime y esencial para establecer las bases profesionales e investigadoras de lo que soy ahora. Pude desarrollar ampliamente toda mi investigación y formación asistencial en el conocimiento del funcionamiento normal y patológico del cerebro en patologías que implican bien una pérdida bien una no adquisición de una o varias funciones neurocognitivas (neuropsicología clínica) y en patologías de la salud mental (psicología clínica). Esta ferviente y nutrida etapa de conocimiento, se gestó en la Unidad de Neuropsicología del Servicio de Neurología del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona, liderada por la catedrática Dra. Carmen Junqué i Plaja como referente en la neuropsicología, y prosigue hasta la actualidad, en la Unidad de Investigación con Resonancia Magnética (UIRM) del Hospital del Mar-Institute Research, con un irrepetible primera espada en neurociencias, el Dr. Jesús Pujol i Nuez como neurólogo especialista en neuroimagen. A él, sin lugar a ninguna duda, le debo el mayor porcentaje de mi actual trayectoria investigadora y de los conocimientos adquiridos en el funcionamiento cerebral normal y patológico. Ha sido mi principal valedor, precep-

MI CARRERA PROFESIONAL SIEMPRE HA SIDO UN TÁNDEM ENTRE ASISTENCIA E INVESTIGACIÓN. LA SEGUNDA ALIMENTABA Y ALIMENTA A LA PRIMERA



tor, guía investigador y profesional. A él le debo mi insuficiente, todavía, conocimiento del funcionamiento cerebral en la patología mental, psicológica y neurológica, y de neuroimagen. Sin él, muy verosimilmente, mi formación sería de un nivel netamente inferior o inexistente.

Señalar, finalmente, que mientras realizaba mi formación como residente de doctorado (1991-1995), puesto que en esa época no existía todavía el PIR, me pude doctorar en Psicología (1995), con beca de Formación de Personal Investigador (FPI) (1991-1995) y premio extraordinario de doctorado (1995), de acuerdo con el programa de Neuropsicología adscrito a la Facultad de Medicina y Psicología de la Universidad de Barcelona (UB). Dicha formación y mi actividad asistencial me permiten obtener el título de Psicólogo Especialista en Psicología Clínica concedido por el Ministerio de Educación y Ciencia (2007), Experto en Neuropsicología Clínica por el Consejo General de la Psicología en España (2017) y por Colegio Oficial de Psicólogos de Cataluña (2008 y 2016) y Certificado Europeo de Psicología Clínica (EuroPsy) (2010). Además, recientemente, he obtenido la acreditación de Psicólogo del Dolor (2022) por el COPC.



MI LABOR SE DIVIDE EN TRES ÁMBITOS:
DOCENCIA, INVESTIGACIÓN Y ASISTENCIA.
CONSIDERO QUE LAS TRES ACTIVIDADES
DEBEN LLEVARSE A CABO DE
FORMA SIMULTÁNEA

Evidentemente, no puedo más que valorar muy positivamente esa experiencia y formación hospitalaria, en la que aprendí a trabajar en equipo multi e interdisciplinar, a estudiar continuamente, a creer en la formación continuada, en compaginar investigación con asistencia y en poder hablar en el mismo lenguaje y rango con otros compañeros facultativos médicos, contestando a sus preguntas sobre el paciente, dando respuestas y aportando alternativas de evaluación, diagnóstico e intervención diferentes y complementarias a las suyas. Aprendí a valorar y defender nuestra querida profesión y que si deseamos y queremos que nos estimen y tengan en cuenta otros sanitarios, nuestra formación no puede ser menor en intensidad ni en tiempo respecto a otras disciplinas del campo de la salud.



Durante tus estudios de especialización, tomaste clases con Raimon Gaja. ¿Cómo recuerdas el paso por su aula? ¿Te sirvió? ¿Tienes alguna anécdota?

Sí, lo tuve como docente en varias ocasiones durante mi formación en el Posgrado en Terapia del Comportamiento, del cual era el director del mismo, en la calle Balmes de Barcelona. Sus clases eran altamente amenas, aunque algo desorganizadas, y muy divertidas. Destaco los conocimientos prácticos que nos impartía, a raíz de su experiencia profesional y formación académica. Me enseñó por primera vez, de forma práctica, una técnica de relajación, durante la cual consiguió que me durmiese en “una incómoda silla de aula”, yo y otros estudiantes más. Era capaz de mantener mi atención, dada la dispersión de su discurso, al irse de un tema a otro y siempre con el ansia de esperar el mensaje final que quería transmitir. Dicho mensaje siempre era práctico y muy útil para la praxis profesional en psicoterapia. Hacía fácil lo complicado, aquello que se explicaban en páginas y páginas en numerosos libros de terapia cognitivo-conductual de la época. En este sentido era genial. De él aprendí, también, hacer mi primer análisis funcional de los casos y con sus ideas generé mi primer protocolo-esquema de evaluación de los casos mediante el análisis funcional que utilicé durante mis primeros años de actividad profesional. Fue él, conjuntamente con la Dra. Rosa María Raich y el Dr. Juan Miguel Rodríguez de los Santos, el inductor y promotor de mi introducción en la terapia cognitivo-conductual, pero también de mi visión ecléctica que tengo ahora sobre las técnicas terapéuticas en psicología.

MI PROYECTO FUTURO ES IR INTRODUCIENDO NUEVAS TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA NO FARMACOLÓGICA EN EL ÁMBITO CLÍNICO-SANITARIO

Tras la facultad y los estudios de posgrado, el paso siguiente es intentar ejercer de psicólogo. En tu caso, cómo fueron tus primeros pasos. ¿Estuviste solo o recibiste ayuda de alguien? ¿Qué les aconsejarías en este sentido a los estudiantes que finalizan ahora sus estudios?

Mis inicios se germinan, como residente becado para la formación como especialista en Neuropsicología Clínica y para la obtención de mi Doctorado, en la Unidad de Neuropsicología del Servicio de Neu-



rología Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona, e incorporándome a los proyectos en los que participa y/o dirige el Dr. Jesús Pujol i Nuez. En dicho período de formación participo activamente, en la evaluación neuropsicológica y como colaborador investigador, en nutridos proyectos de investigación competitivos de financiación pública (FIS=3) y privada (2 ensayos clínicos). Una de las destacables líneas iniciales de investigación fue la evaluación neuropsicológica del déficit neurocognitivo, y su relación con la hiperintensidad del globo pálido en T1 de la Resonancia Magnética (RM) y los niveles de amoníaco en sangre, producido por hepatopatía crónica por cirrosis en pacientes con abuso-dependencia alcohólica. Dicha línea generó mis 3 primeros artículos internacionales en revistas indexadas y de Q1 (1 en *Hepatology* y 2 en *Neurology*), con un IF acumulado de 14,37 y 196 citaciones. Una de las publicaciones (*Neurology*, 1993;43(12):2570-2573) recibió el premio Enric Concustell del Instituto de Investigación del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona. En este mismo período puedo ubicar mi tesis doctoral que defendí en diciembre de 1995, sobre la evaluación de la memoria implícita en la Enfermedad de Huntington, y por la que obtuve el premio extraordinario de doctorado en junio de 1997. A partir de dicha etapa, prosigue mi carrera investigadora en la evaluación de los procesos neurocognitivos y neuroimagen en patología neurológica en el Centro Diagnóstico Pedralbes de Barcelona (CDP) (1995-2005), en la UIRM-Hospital del Mar (2005-actualidad) y en el Hospital de Mataró-Consorcio Sanitario del Maresme (1997-2003).

ES ESENCIAL ENTENDER QUE PARA PODER ESTABLECER EL MEJOR PROTOCOLO DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA SE DEBE ESTABLECER EL DIAGNÓSTICO PSICOLÓGICO MÁS PRECISO

Durante mi residencia en el Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona, trabajé durante unos 6 meses en ISEP Clínic, gracias a la oportunidad que me brindó Raimon Gaja, y lo tuve que dejar al inaugurar un centro propio de psicología privado, el Instituto de Psicología Médica en el paseo Maragall de Barcelona conjuntamente con tres compañeros-socios de formación universitaria y una psiquiatra formada en el Hospital de Bellvitge. Dicha experiencia tuvo un recorrido relativamente corto, de unos 2 años y medio, debido a la alta actividad asistencial y de investigación que llevaba a cabo en esa época en el hospital y en otro centro médico privado en Mataró. De hecho, estaba también ejerciendo mi actividad asisten-



cial en el centro médico pediátrico Dr. Saltor, que posteriormente se pasó a llamar Gabinete de Especialidades Médicas Asociadas (GEMA) de Mataró y del que llegué a ser coordinador asistencial durante unos 6 años.

Mi actividad profesional asistencial, como psicólogo clínico y neuropsicólogo, la compaginé desde 1997 a 2002 con mi plaza de adjunto, como neuropsicólogo clínico, en el Servicio de Geriátria y Neurología del Hospital de Mataró. Del periodo del Hospital de Mataró, destacar el proyecto no público financiado por la Fundación La Caixa y siendo yo el investigador principal (IP) del mismo, sobre la evaluación de la efectividad de un programa de estimulación cognitiva integral en los pacientes con Demencia Degenerativa Primaria tipo Enfermedad de Alzheimer en un Hospital de Día. Dicho estudio promovió diversas conferencias invitadas en congresos de psicogeriatría y neurología nacionales, así como la publicación en una revista nacional de revisión a pares sin IF (Informaciones Psiquiátricas, 2006;184(2):119-151 y 18 citaciones). En mi estancia como adjunto pude crear el primer Hospital de Día de la Comarca del Maresme, con la inestimable ayuda de otros compañeros del Servicio de Neurología y Geriátria, con criterios propios y avanzados en la época. Dicho proyecto perdura a día de hoy. Además, durante ese período como neuropsicólogo clínico, y mi residencia hospitalaria en el Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, me dieron la posibilidad de formar parte de la primera comisión para establecer los criterios para la acreditación en la especialidad de Neuropsicología Clínica que había habilitado el Colegio Oficial de Psicología de Cataluña (COPC)

ACTUALMENTE, SOCIALMENTE SE DA MUCHA IMPORTANCIA A LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL Y CADA VEZ CON UN CRECIENTE INTERÉS POPULAR Y CIENTÍFICO

Durante ese periodo de alta actividad, recibí la ayuda de mis formadores (Raimon Gaja, Jesús Pujol, Pilar Català, Pilar Fosas, Manel Puig y Pepe Gil) y de mis compañeros de trabajo (Olga Pérez y Antonia Requena). Sin ellos, sin sus consejos, aportaciones personales, apoyo incondicional y días interminables de gestión, no hubiera podido iniciar mi actividad profesional.

Mi principal consejo es la formación posgraduación y la formación continuada. Que se asesoren y dejen aconsejar por profesionales se-



niors. Que siempre tengan en mente que trabajan con personas, que tienen problemas de salud mental no comprendidos por muchos, incluso sanitarios, y que deben proporcionar la mejor atención asistencial posible. Ello se consigue, además de las habilidades de vocación y empatía hacia los pacientes, con la formación necesaria y no siempre suficiente. No olvidemos que somos personal sanitario, aceptado ya socialmente y en el ámbito médico, y que nuestro camino para llegar ser aceptados en el mismo no ha sido fácil. Aceptar las limitaciones diagnósticas y terapéuticas de nuestra profesión, que requieren muchas veces compaginar con otras aproximaciones terapéuticas médicas complementarias, y saber escuchar, no oír, al paciente.

CADA VEZ ES MÁS HABITUAL IR AL PSICÓLOGO CLÍNICO PARA PEDIR OPINIÓN SOBRE EL ESTADO DE SALUD MENTAL DEL PACIENTE—USUARIO EVALUADO, COMO SE PIDE CONSULTA A CUALQUIER OTRO PROFESIONAL DE LA SANIDAD

¿Recuerdas cuál fue tu primer trabajo como psicólogo? ¿Hay algún trabajo, proyecto o experiencia en tu carrera que te ayudara a darte cuenta de que te habías convertido en un buen profesional? ¿Recuerdas algún episodio especialmente difícil y cómo lo solucionaste?

Mi primer trabajo como psicólogo clínico privado fue en 1990 en el despacho ginecológico de mi padre en la calle Santa Teresa de Mataró. Estuve durante 1 año haciendo mis primeros pinitos como profesional de la psicología y totalmente solo. Me di cuenta de mi carencia formativa, y de que uno solo se podía montar un despacho con proyección, pero que no era lo que yo quería al necesitar del apoyo de profesionales seniors y de compañeros de trabajo. Tuve pocos casos, pero me sentía solo y sin ayuda de una persona con mayor experiencia. Recuerdo atreverme con una paciente a realizar una sesión de hipnosis para dejar de fumar y que ésta le costó mucho salir de su estado hipnótico tras la sesión que yo creía controlar. Me asusté mucho, y de hecho no lo he vuelto a practicar, y me di cuenta de mis deficiencias formativas y de la necesidad de una supervisión por otro psicólogo más experimentado. Dejé esa actividad asistencial tras mi formación de Postgrado y al entrar como residente de doctorado en el Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona, en el cual me di cuenta de la necesidad de trabajar en equipo y de cómo tenía que ser mi



formación: especializarme. Entendí que la psicología no era una licenciatura-grado con una única actividad asistencial, sino que estaba constituida de diferentes especialidades o necesidad de formación diferentes. De hecho, desde ese momento defendí que la Psicología Clínica, al igual que la Medicina, debía evolucionar a diferentes especialidades psicológicas (psicología de adultos, psicología infanto-juvenil, psicogeriatría, neuropsicología, sexología, psicooncología o psicología forense entre otras). Adicionalmente, al poco tiempo, en 1992 entré como Psicólogo Clínico en ISEP Clínic, de la mano de Raimon Gaja. Me proporcionó la oportunidad de tratar individualmente con pacientes con problemas de salud mental, pero con el respaldo de un sénior. Raimon me orientaba en los casos en que no sabía qué hacer o cómo proceder. Fue mi sombra durante 6 meses, tras los cuales volé a proyectos personales, privados y públicos con esa idea de especialización en el ámbito de la Psicología Clínica. Pero esa primera oportunidad formal de tratar directamente y yo solo a los pacientes me permitió darme confianza en mis posibilidades y mi capacidad como psicólogo clínico-sanitario. Fueron estas tres experiencias parte de las bases de lo que ahora soy.

HAY QUE RECORDAR QUE HOY EN DÍA EL GRADO DE PSICOLOGÍA ES DE LAS CARRERAS UNIVERSITARIAS MÁS DEMANDADAS

Otro trabajo que me marcó mucho fue que se me escogiera, por parte del entonces decano del COPC Jaume Almenara, como vocal de la Comisión Deontológica del Colegio Oficial de Psicología de Cataluña (COPC) desde el 2007 a 2010. En esa etapa aprendí lo que no me enseñó ni la licenciatura ni mi especialización: qué comportamiento debía tener como profesional sanitario siguiendo las normas éticas de mi profesión y a quererla y a defender su actividad profesional. Me di cuenta de que mi formación y mi trayectoria había sido muy acertada y correcta, y que me había regido y me regía por la ética profesional que debía tener todo psicólogo.

¿Qué aspectos te satisfacen más del desarrollo de tu profesión?
¿Qué te recompensa más?

Ayudar a personas con problemas de salud mental, y de sus más allegados, mediante técnicas de intervención del ámbito de la psicología,



en combinación con otros potenciales tratamientos, y de la fitoterapia. Mi conocimiento creciente sobre el conocimiento de la mente humana, de sus desórdenes y del saber del funcionamiento cerebral. Es realmente apasionante. Lo que antes denominábamos enfermedades del alma, y no sabíamos dónde estaba ésta, ahora podemos denominarlos enfermedades o problemas de salud mental y situar nuestro órgano de estudio en el cerebro. Su funcionamiento depende de nuestra carga genética, de sus bases neurobiológicas y de cómo puede influenciar y condicionar sus respuestas mi entorno y la experiencia. Me recompensa el tener que estudiar cada día para poder ayudar a esas personas que padecen de su estado emocional y que les aportas una salida de su sufrimiento, una explicación de su estado psicológico y de sus conductas, sus sonrisas cuando están mejor, su agradecimiento cuando se sienten ayudados y comprendidos, o simplemente cuando te dan un abrazo y te dice: "Gracias, nadie me había dicho lo que tenía, nadie me había escuchado y ni me había ayudado a salir de este pozo". Un gracias con una mirada iluminada o una sonrisa es mi mejor pago.

¿El éxito profesional hay que planearlo paso a paso, o más bien se trata de coger las oportunidades al vuelo? En tu caso, ¿cómo se ha ido definiendo tu carrera? ¿Cuáles han sido los pilares sobre los que, desde tu punto de vista, se ha fundamentado?

LA FORMACIÓN ES LA NECESIDAD DE LECTURA CONTINUADA EN REVISTAS CIENTÍFICAS E INDEXADAS, NO EN INTERNET O GOOGLE

Considero que hay que planificar tu formación paso a paso para llegar a una meta u objetivos que pueden irse modificando con el paso del tiempo, y que no siempre son exitosas. Hay que saber dónde ir y programar ese camino con el consejo de otros profesionales seniors. No obstante, hay a veces oportunidades que salen puntualmente, 'al vuelo', y que se ha de saber si las puedes coger o no, en función de tu capacidad, habilidades, formación y ética profesional o personal. De hecho, cuando yo acabé la licenciatura me ofrecieron ser el psicólogo del deporte, en 1989, de un piloto de Moto GP (Sito Pons). Rechacé la oferta puesto que no me sentía preparado para ejercer dicho cargo, pero ciertamente era una oportunidad al vuelo.



Mi carrera profesional, a parte de lo que he dicho anteriormente, siempre ha sido un tándem entre asistencia e investigación. La segunda alimentaba y alimenta a la primera, completada con mi deseo de dar docencia y enseñar, puesto que, si tengo que formar, primero he de formarme a mí. En consecuencia, mis pilares como psicólogo clínico y neuropsicólogo asistencial se han fundamentado en la investigación y la amplia docencia en grado, posgrado y másteres que he impartido. De hecho, la puedo cimentar en tres ejes fundamentales de estudio paralelos y complementarios: la neuroimagen, la evaluación neuropsicológica y la evaluación en psicología clínica. Dicha trayectoria la puedo resumir en 4 ámbitos de trabajo:

1. neuropsicología y neurología;
2. neuropsicología y neurocirugía;
3. psicología clínica y neuropsiquiatría;
4. neuroimagen y psicología del dolor.

Mi trabajo en estos ámbitos ha permitido desarrollar mi carrera profesional, asistencial y docente tal y como resumo.

¿Qué labor estás realizando actualmente y qué proyectos tienes de cara al futuro?

Mi labor se divide en tres ámbitos: docencia, investigación y asistencia. Considero que las tres actividades deben llevarse a cabo de forma simultánea. Actualmente, docente en la UAB como Catedrático en Evaluación Psicológica en el Departamento de Psicología Clínica y de la Salud. Investigador senior de la Unidad de Investigación con Resonancia Magnética del Hospital del Mar-*Research Institute*. Coordinador asistencial del Servicio de Psicología y Logopedia de la UAB, Coordinador asistencial de Servicio de Psicología del Gabinete de Especialidades Médicas (GEMA) de Mataró y director de la Unidad de Psicología Forense del centro Brain-360

NUESTRA FORMACIÓN MÁS EXIGENTE
Y CONTINUADA NOS PERMITIRÁ PODER
INTERACTUAR DE IGUAL A IGUAL CON
OTRAS DISCIPLINAS DEL ÁMBITO SANITARIO



de Barcelona. En los Servicios que coordino llevo a cabo mi idea de que la Psicología Clínico-Sanitaria está constituida por diferentes especialidades y en los Servicios que coordino implico a diferentes facultativos con formación psicológica especializada para atender a los pacientes de forma acorde a sus problemas. Además, coordino la investigación en el ámbito de la neuroimagen-neuropsicología y psicología del dolor con varios proyectos competitivos públicos financiados por Gobierno de España y como investigador principal. Mi proyecto futuro es ir introduciendo nuevas técnicas de intervención psicológica no farmacológica en el ámbito clínico-sanitario centradas en la neuroestimulación cerebral no invasiva. Además, espero poder publicar otro libro, útil en el ámbito asistencial, en el que explique las bases neurobiológicas de algunos trastornos mentales y protocolos terapéuticos psicológicos según la evidencia científica.

¿Existe alguna línea de estudio dentro del campo de la psicología actual que te parezca especialmente prometedora y que va a definir la psicología del futuro?

DEBE SER UNA CARRERA VOCACIONAL
Y NO OLVIDAR QUE TRATAMOS
ENFERMEDADES DEL CEREBRO

Discurro que hay tres líneas a contemplar. La primera sería el estudio e incorporación de nuevas técnicas de intervención terapéutica dentro del ámbito de la Psicología. En este sentido, aparte de la sistematización y ampliación de nuevas aproximaciones y técnicas terapéuticas cognitivo-conductuales, agrupadas en las denominadas Psicoterapias de Tercera Generación, considero de utilidad la incorporación de nuevas aproximaciones terapéuticas como la aplicación de las Técnicas de Realidad Virtual y de la neuroestimulación cerebral no invasiva, mediante la estimulación magnética transcraneal (TMS) y la estimulación transcraneal por corriente directa (tDCS), y el uso de la fitoterapia como tratamiento no farmacológico son herramientas terapéuticas útiles para el ámbito clínico asistencial y que el futuro psicólogo debería dominar. Contemplando las diferentes aproximaciones terapéuticas se deberían formular y poder establecer los diferentes protocolos más eficientes de intervención psicológica y de evaluación psicológica de acuerdo al problema de salud mental que tenga el paciente. Es



esencial entender que para poder establecer el mejor protocolo de intervención psicológica se debe establecer el diagnóstico psicológico más preciso.

La segunda línea a desarrollar es el estudio de la neurobiología de los diferentes problemas de salud mental, mediante las diferentes técnicas de neuroimagen, así como poder demostrar y objetivar con ellas la eficacia terapéutica de las diferentes técnicas psicológicas al mostrar los cambios que se producen en las redes neurales implicadas, tanto en los problemas de salud mental como en las diferentes técnicas psicológicas.

ANTE LAS NECESIDADES DE LOS PACIENTES,
DEBEMOS SABER IMPROVISAR CON MENTE
ABIERTA

La tercera línea a desarrollar es un cambio profundo en el concepto de Psicología Clínica, que ya he formulado anteriormente, y definir las diferentes especialidades psicológicas que configuran el panorama actual del profesional sanitario en psicología. Este panorama ya aconteció en medicina en la segunda mitad del siglo XX. De hecho, este nuevo camino ya se está caminando y definiendo con las acreditaciones profesionales, por parte de los Colegios Profesionales de Psicología, en diferentes ámbitos asistenciales: neuropsicología, psicología forense, psicología del dolor, entre otros. En esta línea, como Coordinador Asistencial del Servicio de Psicología de GEMA he creado una Sociedad Limitada Profesional, bajo la cual ejerceremos los distintos facultativos, denominada Psicodeus-Gabinete de Especialidades Psicológicas. En este último aspecto, es sumamente importante redefinir la futura necesidad formativa del Psicológico Clínico-Sanitario y de su especialización en postgrado.

A nivel social se nota un cambio de perspectiva respecto a la salud mental. ¿La psicología está llamada a tener un papel relevante en la población del siglo XXI? ¿Qué retos se le plantean?

DEBEMOS AMAR LA PROFESIÓN Y
DEFENDER LA ACTIVIDAD PROFESIONAL
DESDE LA ÉTICA

Absolutamente sí. Actualmente, socialmente se da mucha importancia a los problemas de salud mental y cada vez con un creciente interés popular y científico. Es constante la implicación y el reclamo



del papel del psicólogo en la evaluación, diagnóstico y tratamiento de los diferentes y variados problemas de salud mental. Cada vez es más habitual ir al psicólogo clínico-sanitario para pedir opinión sobre el estado de salud mental del paciente-usuario evaluado, como se pide consulta a cualquier otro profesional de la sanidad. Cada vez más en las redes sociales se define y describe la opinión de un psicólogo especialista en un determinado tema. El problema es que los estamentos políticos no van a la misma velocidad que la sociedad en la generación de plazas públicas para psicólogos, ni en los necesarios cambios de la legislación profesional, para cubrir las necesidades que la sociedad reclama. Hay que recordar que hoy en día el Grado de Psicología es de las carreras universitarias más demandadas. Pero hay que regular el número de egresados o de matriculados en las diferentes facultades según las plazas disponibles en los diferentes estamentos sanitarios y las necesidades de la sociedad: planificación futura de la necesidad real de psicólogos en nuestra sociedad.

Los retos de la psicología es responder a las demandas de la sociedad actual en relación a los problemas de salud mental con una formación más depurada, exigente y continuada en la evaluación, diagnóstico e intervención. Además, debemos tener claro el tener que saber trabajar con equipos multidisciplinares socio-sanitarios y hablar en un lenguaje común que nos permita proporcionar soluciones a los diferentes problemas de salud mental. Nos planteamos retos de: mayor especialización y generación de especialidades, generación de nuevas técnicas de evaluación, generación y sistematización de nuevas técnicas de intervención, y objetivar y demostrar la eficacia de dichas técnicas demostrando que hay cambios en el funcionamiento cerebral tras la intervención. Nuestra formación más exigente y continuada nos permitirá poder interactuar de igual a igual con las otras disciplinas del ámbito sanitario”.

PROGRESIVAMENTE, LA PSICOLOGÍA HA IDO CONSIDERÁNDOSE UNA CIENCIA Y RESPETADA COMO TAL. PERO ES NUESTRO DEBER SEGUIR FORTALECIÉNDOLA Y DEFENDIÉNDOLA COMO CIENCIA

¿Qué 3 consejos le darías a los estudiantes que acaban su carrera ahora y qué habilidades les dirías que no dejaran de desarrollar para lograr ser grandes profesionales?

Mis consejos son los siguientes:



- **Formación Continuada.** Deben de seguir formándose para su especialización y con la convicción de la necesidad de formación continuada, para su actualización, bien mediante el estudio en nuevos posgrados-másteres y la asistencia a congresos profesionales. Así mismo, la formación es la necesidad de lectura continuada en revistas científicas e indexadas, no en internet o Google, y de manuales acreditados que permita responder a las preguntas y necesidades de nuestros pacientes.
- **Ética Profesional.** Amar a la profesión y defender su actividad profesional desde la ética o según el código deontológico que rige nuestra profesión, sabiendo derivar a otro profesional sanitario cuando precise el caso, al no ser de su especialidad o por falta de conocimiento para llevar el caso.
- **Consciencia de ser sanitarios.** No debemos olvidar nuestro ámbito de conocimiento, nuestra área de ubicación profesional y que tratamos con personas que tienen problemas de salud mental, unas pueden ser simplemente reacciones emocionales desadaptativas y otras derivar en enfermedades mentales.

Y las habilidades serían:

- Debe ser una carrera **vocacional** y no olvidar que estamos tratando problemas de salud mental o enfermedades del cerebro.
- Deben ser capaces de desarrollar **empatía** para tratar al paciente que les solicite sus servicios y practicar una escucha activa.
- Saber improvisar ante las necesidades del paciente con una **mente abierta** a nuevas estrategias terapéuticas y de evaluación, sin perder el criterio científico para la aplicación de las mismas.

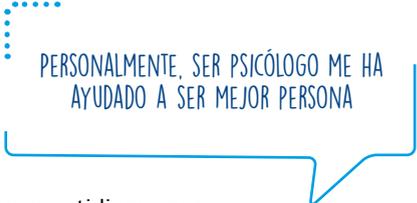
¿La psicología es una ciencia útil? ¿Ser psicólogo te ha ayudado a vivir mejor?

Totalmente. Históricamente, desde la antigüedad, el ser humano siempre se ha preocupado de la salud física y la emocional. La primera se dejó en manos de los llamados físicos, primeros médicos,



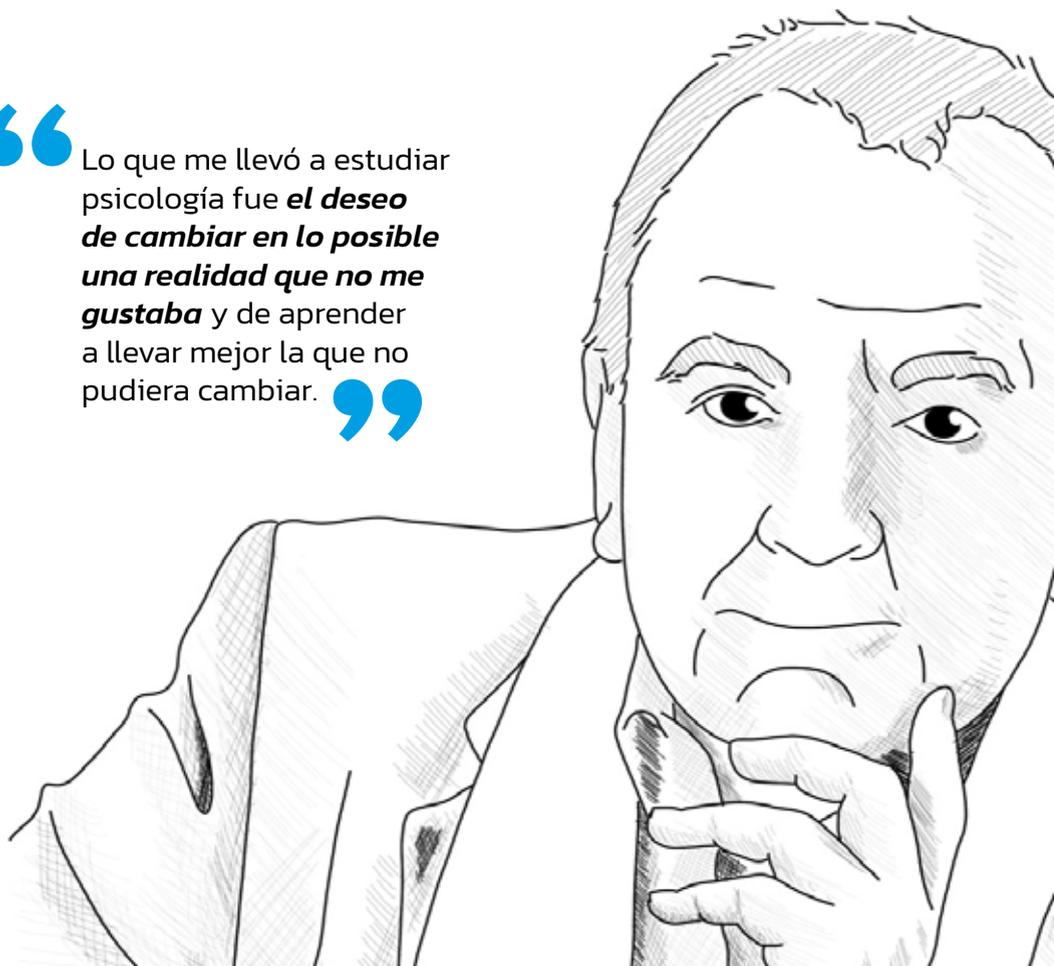
y la segunda, generalmente, en manos de diferentes religiones o humanistas. De hecho, muchas de las actuales técnicas de intervención psicológica derivan de dichas disciplinas aplicadas desde hace siglos, pero sin un control o base científica ni sistematización. Además, siempre ha habido físicos interesados en explicar y solventar los problemas emocionales y de la conducta, situando su órgano de estudio en el cerebro desde 2500 años antes de Jesucristo y reafirmado y potenciado dicha teoría en el siglo XIX. Ello ha permitido que progresivamente la psicología se considerase una ciencia y sea respetada como tal. Pero es nuestro deber seguir fortaleciéndola y defendiéndola como ciencia.

Personalmente, ser psicólogo me ha ayudado a ser mejor persona, a entender el estado emocional de los que me rodean, a ser observador y detectar signos de alteración emocional en las personas, y a procurar aplicar las técnicas de intervención psicológica a mis problemas cotidianos para mejorar mi estado emocional y mis relaciones personales. De hecho, muy probablemente, me ha ayudado a sortear los diferentes avatares personales de mi vida, que tenemos todos, con una entereza y serenidad inesperada. Me ha ayudado a entender, no siempre aceptar, y poder explicar la conducta de los humanos y que, aunque no siempre se pueden ver ciertas enfermedades, como las mentales, están ahí y si eres observador y tienes conocimientos puedes detectarlas y reducir su disfuncionalidad. ■



PERSONALMENTE, SER PSICÓLOGO ME HA
AYUDADO A SER MEJOR PERSONA

“ Lo que me llevó a estudiar psicología fue **el deseo de cambiar en lo posible una realidad que no me gustaba** y de aprender a llevar mejor la que no pudiera cambiar. ”



Antoni Bolinches

Creador de la Terapia Vital

Antoni Bolinches

Licenciado en Filosofía y Ciencias de la Educación. Psicólogo Especialista en **Psicología Clínica**, Máster en **Sexualidad Humana** y Diplomado en Sexología Clínica.

Es uno de los introductores de la psicología humanista en España y el **creador de la Terapia Vital**.

Escritor, conferenciante y colaborador habitual en importantes medios de comunicación españoles. Ha escrito 14 libros y vendido 500 000 ejemplares.

SIEMPRE DIGO QUE SIN LA AYUDA DE LOS DEMÁS NO PODRÍAMOS LLEGAR A SER NOSOTROS MISMOS. EN ESTE SENTIDO, QUIÉN MÁS ME AYUDÓ EN MIS INICIOS FUE RAIMON GAJA Y UNA COMPAÑERA DE AMBOS CON LA QUE TRABAJÉ HASTA QUE CREÉ MI PROPIO INSTITUTO.»



PARA ALCANZAR TU META

←..... **Antonio Bolinches**



1

Sólo resolviendo tus propios problemas, podrás contribuir a resolver los ajenos.



2

El primer cliente contento de un terapeuta has de ser tú mismo.



3

Procura preservar tu equilibrio psicológico y podrás ayudar a tus clientes a recuperar el suyo.





En la actualidad eres un profesional reconocido, pero cómo era aquel estudiante que pisó por primera vez la facultad de psicología. ¿Por qué elegiste esta carrera? ¿Hubo algún profesor, asignatura o/y autor que te marcara especialmente, y cuya influencia se manifiesta en tu día a día como profesional de la psicología?

Era un hombre de veinticinco años con una extraordinaria crisis existencial. Tenía un trabajo que no me gustaba y acababa de tener un hijo con una mujer con la que me casé por mi sentido del deber. Por tanto, se daban todas las condiciones para que me cuestionara mi realidad de manera integral. Un año antes, hablando con un compañero del banco en el que ambos trabajábamos, que estaba estudiando psicología, le dije que a mí también “me hubiera” gustado cursar esos estudios. Después, reflexionando al respecto, tomé conciencia de que a esa edad no era correcto hablar en pasado puesto que, teniendo en cuenta la expectativa de vida, me quedaban demasiados años de futuro como para renunciar a cambiar mi presente.

Eso es lo que me llevó a estudiar psicología: cambiar en lo posible una realidad que no me gustaba y aprender a llevar mejor la que no pudiera cambiar. Dedicué cinco años de mi tiempo a compaginar la familia, el trabajo y los estudios, y creo que lo más importante que aprendí en esa época es que todos podemos aprender de todos y que no hay cambio sin esfuerzo.

En cuanto a los profesores mi conclusión más importante es que los “buenos” me sirvieron como inspiración y los “malos” para con-



firmar mi creencia de que yo podría hacerlo un poco mejor que ellos. Mi autor de referencia en aquellos momentos era, y sigue siendo, Sigmund Freud. Aunque no soy psicoanalista, tengo claro que nadie ha profundizado tanto en el conocimiento de la mente humana como él, de hecho, en la primera edición de mi primer libro *El cambio psicológico* constaba una dedicatoria en su memoria como gran maestro de la psicología.

Un paso natural después de la Universidad es completar la formación con estudios de posgrado. ¿En tu caso fue también así? ¿Cómo valoras tu experiencia?

Pues sí, ese paso natural es imprescindible hoy en día, pero hace cincuenta años también era aconsejable. Por tanto, después de licenciarme hice los cursos de doctorado y presenté la correspondiente tesina para obtener el Grado de Licenciado en Psicología. Además, cursé un máster en Sexualidad Humana y me diplomé en Sexología Clínica, lo cual me sirvió años después para propiciar mi primer éxito como escritor cuando, en el año 2001, publiqué *Sexo sabio*. Por tanto, en esos años de esfuerzo me quedó claro que como decía mi abuela “el que algo quiere algo le cuesta”.

Durante tus estudios de especialización tomaste clases con Raimon Gaja. ¿Cómo recuerdas el paso por su aula? ¿Te sirvió? ¿Tienes alguna anécdota?

Tengo la satisfacción de decir que sí. Pero antes de conocerle como profesor, lo había hecho como asistente a una de sus conferencias. De hecho, sus amplios conocimientos sobre psicología del comportamiento y terapia conductista fueron los que me animaron a inscribirme en la Diplomatura de Sexología Clínica que acabo de mencionar. Se impartía en el Instituto Superior de Estudios Psicológicos de Barcelona, donde Raimon Gaja ejercía su magisterio como director del centro y profesor de una de las asignaturas. Su capacidad docente no sólo contribuyó significativamente a mi formación, sino que reforzó mi

.....
 LOS PSICÓLOGOS DEBERÍAMOS AYUDARNOS TODOS A TODOS EN BENEFICIO DE CADA UNO, PERO SOBRE TODO DEBERÍAMOS ESCUCHAR A LOS QUE LLEVAN MÁS TIEMPO EJERCIENDO PARA QUE NOS ORIENTEN Y ACONSEJEN



vocación pedagógica cuando acepté formar parte del cuadro de profesores del Instituto donde he ejercido como tal durante treinta y cuatro años.

Por fortuna, durante ese tiempo, las anécdotas han sido muchas y todas positivas, pero si tuviera que destacar una diría que un día, hablando de las dificultades de promoción de nuestro colectivo, a él se le ocurrió crear un módulo de formación para abordar y resolver ese problema y decidió nombrarme a mí como profesor de la asignatura. Así que la influencia de Raimon Gaja sobre mi proyección profesional ha sido determinante primero como profesor y después como amigo y consejero.

MI PERCEPCIÓN DE CONSIDERARME UN BUEN PROFESIONAL FUE CRECIENDO A MEDIDA QUE MIS CLIENTES OBTENÍAN RESULTADOS Y SE CONVERTÍAN EN DIFUSORES DE MI COMPETENCIA TERAPÉUTICA

Tras la facultad y los estudios de posgrado, el paso siguiente es intentar ejercer de psicólogo. En tu caso, cómo fueron tus primeros pasos. ¿Estuviste solo o recibiste ayuda de alguien? ¿Qué les aconsejarías en este sentido a los estudiantes que finalizan ahora sus estudios?

Siempre digo, y así consta en mi último libro *Mis mejores pensamientos*, que "sin la ayuda de los demás no podríamos llegar a ser nosotros mismos". En ese sentido, quién más me ayudó en mis inicios fue precisamente Raimon Gaja y una compañera de ambos, Gloria Díez, con la que trabajé durante quince años en el Centro Psicológico Lesseps hasta que en el año 1994 creé mi propio Instituto.

Toda esa experiencia me ha llevado a la conclusión de que los psicólogos deberíamos ayudarnos todos a todos en beneficio de cada uno, pero sobre todo deberíamos escuchar a los que llevan más tiempo ejerciendo para que nos orienten y aconsejen. De hecho, tanto Raimon Gaja como yo ejercemos esa función de asesores quizá para favorecer que las jóvenes generaciones puedan beneficiarse de parte de la experiencia que nosotros hemos acumulado con los años.



¿Recuerdas cuál fue tu primer trabajo como psicólogo? ¿Hay algún trabajo, proyecto o experiencia en tu carrera que te ayudara a darte cuenta de que te habías convertido en un buen profesional? ¿Recuerdas algún episodio especialmente difícil y cómo lo solucionaste?

LOS REQUISITOS QUE FAVORECEN EL ÉXITO EN NUESTRA PROFESIÓN: FORMACIÓN SUFICIENTE, EQUILIBRIO ADECUADO E INTERÉS REAL POR LOS CLIENTES

Lo recuerdo con especial satisfacción, aunque no fue como psicólogo clínico sino como profesor de Psicología de la Publicidad en la Escuela de Administración de Empresas de Barcelona. Gracias a ese primer trabajo y la experiencia que obtuve en él, me contrató la empresa de productos lácteos Letona como asesor publicitario y el humorista Eugenio como asesor artístico. A partir de esos inicios todo evolucionó positivamente y me contrataron en el Ayuntamiento de Sant Sadurní d'Anoia para prestar asistencia clínica a la población hasta que di el salto definitivo a la psicología clínica formando parte del equipo de profesionales del Centro Psicológico Lesseps que ya he mencionado. A partir de ahí, mi percepción de considerarme un buen profesional fue creciendo a medida que mis clientes obtenían resultados y se convertían en difusores de mi competencia terapéutica.

Con respecto a las dificultades en la atención clínica, tuve la suerte de no encontrarme con ningún caso especialmente problemático porque desde el principio tuve claro que no debía atender casos de psicopatologías que pertenecieran al ámbito de la psiquiatría. Además, en la clínica privada es difícil que las personas sigan invirtiendo su dinero si no encuentran resultados. Por tanto, la evolución natural de cada tratamiento es que el cliente deje de serlo, bien porque su mejoría lo determina o bien porque abandona el tratamiento por falta de resultados.

QUIZÁ EL RETO MÁS IMPORTANTE SEA REDEFINIR E IMPULSAR UN PROYECTO DE SOCIEDAD DONDE LA FELICIDAD SEA POSIBLE



**¿Qué aspectos te satisfacen más del desarrollo de tu profesión?
¿Qué te recompensa más?**

Por fortuna me siento realizado tanto como escritor de autoayuda como en mi faceta de psicólogo clínico y profesor de posgrado. Como por suerte las tres actividades me gustan y todas ellas contribuyen el crecimiento humano, me considero un privilegiado por haber elegido una profesión que me permite seguir trabajando a mi edad y tener la satisfacción de recibir el reconocimiento de mis clientes, alumnos y lectores.

SE NOTA UNA MAYOR SENSIBILIDAD SOCIAL EN RELACIÓN A LA IMPORTANCIA DE PRESERVAR LA SALUD MENTAL, PERO QUIZÁ ES PORQUE NOS ESTAMOS DANDO CUENTA DE QUE LA ESTAMOS PERDIENDO

¿El éxito profesional hay que planearlo paso a paso, o más bien se trata de coger las oportunidades al vuelo? En tu caso, ¿cómo se ha ido definiendo tu carrera? ¿Cuáles han sido los pilares sobre los que, desde tu punto de vista, se ha fundamentado?

Curiosamente, esa pregunta abre un tema que forma parte de mis inquietudes como escritor y que espero convertir en un ensayo sobre "la importancia de la suerte en la vida de las personas". De momento, para sintetizar mi opinión al respecto, diré que siempre anda más ligero y con mejor ánimo quien sabe hacia dónde va, aunque eso no excluye la importancia del azar en la trayectoria de las personas. En mi caso concreto, aceptar la propuesta de incorporarme al cuadro de profesores del Instituto Superior de Estudios Psicológicos no fue algo que yo planificara sino algo que me ofrecieron, pero supongo que esa oferta llegó porque detectaron en mí una capacidad pedagógica que ya había desarrollado previamente como profesor de psicología de la publicidad. Por tanto, mi consejo para las nuevas promociones de psicólogos es que vayan "paso a paso", pero que aprovechen las oportunidades que encuentren en el camino. Por eso los tres requisitos que favorecen las posibilidades de éxito en nuestra profesión son los siguientes: formación suficiente, equilibrio adecuado e interés real por los clientes.



¿Qué labor estás realizando actualmente y qué proyectos tienes de cara al futuro?

Sigo activo en los tres ámbitos y mi proyecto de futuro es continuar con el que tengo en el presente: seguir ejerciendo como terapeuta, escritor y conferenciante y potenciar la Escuela de formación de Terapeutas Vitales.

¿Existe alguna línea de estudio dentro del campo de la psicología actual que te parezca especialmente prometedora y que va a definir la psicología del futuro?

Quizá el reto más importante sea redefinir e impulsar un proyecto de sociedad donde la felicidad sea posible. Es un problema complejo que va a necesitar del concurso de las mejores mentes de la filosofía, la sociología y la psicología. Yo considero que hace falta crear la especialización de una "psicología del bienestar" fundamentada en el crecimiento personal. Por tanto, somos nosotros los terapeutas veteranos los que debemos ayudar a que el futuro sea mejor que el pasado, realizando aportaciones psicológicas para revertir el déficit de felicidad que se aprecia en nuestra sociedad. De hecho, en el que fue mi segundo libro *La felicidad personal* traté esa cuestión y desde que lo publiqué sirvió de base a la creación de un módulo del Máster en Educación Emocional de la Facultad de Pedagogía de la Universidad de Barcelona. Por consiguiente, todos los psicólogos de cierta edad somos conscientes de un problema del que ya estamos formando parte de la solución.

PROCUREMOS PRESERVAR NUESTRO
EQUILIBRIO PSICOLÓGICO PARA PODER
AYUDAR A NUESTROS CLIENTES A
RECUPERAR EL SUYO

A nivel social se nota un cambio de perspectiva respecto a la salud mental. ¿La psicología está llamada a tener un papel relevante en la población del siglo XXI? ¿Qué retos se le plantean?

Es cierto que se nota una mayor sensibilidad social en relación a la importancia de preservar la salud mental, pero quizá es porque nos estamos dando cuenta de que la estamos perdiendo. Por esa razón los psicólogos estamos llamados a jugar un papel fundamental, pero nuestro trabajo será insuficiente si no revisamos en-



tre todos la escala de valores de una sociedad que ha confundido el consumo con la felicidad.

Esa es la razón por la cual los terapeutas hemos de desempeñar un papel relevante en un doble aspecto. El primero, en el ámbito clínico ayudando a las personas a combatir el estrés y a favorecer la realización personal. Y el segundo, interviniendo a nivel psicosocial para crear una escala de valores más cooperativa y menos competitiva, donde el éxito no signifique ser mejores que los demás sino tan buenos como nosotros podamos. Ese es el gran reto del siglo XXI.

¿Qué 3 consejos le darías a los estudiantes que acaban su carrera ahora y qué habilidades les dirías que no dejaran de desarrollar para lograr ser grandes profesionales?

Más que dar consejos soy partidario de dar ejemplo. Por tanto, partiendo de mi propia experiencia, ofrezco tres consignas que pueden inspirar guías adecuadas de comportamiento:

- Sólo resolviendo los propios problemas podemos contribuir a resolver los ajenos.
- Por eso, el primer cliente contento de un terapeuta ha de ser él mismo.
- En consecuencia, procuremos preservar nuestro equilibrio psicológico para poder ayudar a nuestros clientes a recuperar el suyo.

¿La psicología es una ciencia útil? ¿Ser psicólogo te ha ayudado a vivir mejor?

Por descontado, la psicología es una ciencia útil, pero considero que la psicoterapia es una actividad profesional donde, además de la base científica en la que se apoya cada modelo terapéutico, el éxito depende del grado de equilibrio que alcanza el psicólogo y la congruencia metodológica desde la que ejerce su función. En mi caso, es evidente que la psicología me ha prestado un gran servicio porque no solo me ayudó a resolver mis problemas personales, sino que al conseguirlo quedé habilitado para ayudar a miles de



personas como psicoterapeuta, profesor y conferenciante y a muchas más a través de mis libros de autoayuda. En definitiva, ser psicólogo me ha servido para vivir mejor, en el más amplio sentido del concepto, puesto que me dedico a lo que me gusta, ayudo a las personas a desarrollar sus potenciales, y además eso me permite sentirme autorrealizado. Para mí estas tres cosas juntas se acercan mucho a mi teoría de la felicidad. ■

SER PSICÓLOGO ME HA SERVIDO PARA
VIVIR MEJOR, EN EL MÁS AMPLIO
SENTIDO DEL CONCEPTO

“

Pienso en el principio de Pareto: si **quiero formar parte del 20% de los psicólogos que llegan al 80% de las personas**, deberé centrarme en hacer y conseguir aquello que no hace el 80% de los psicólogos.

”



Sergio Pérez Serer

Psicólogo clínico

Sergio Pérez Serer

Fundador y director de la **Clínica Pérez de Vieco**, centro de referencia en el tratamiento de las disfunciones sexuales y la terapia de pareja.

Pionero en España en ofertar **terapia online**. Posee varias plataformas en webs desde las que ofrece, junto a su equipo, terapia online, con un promedio de 7000 visitas mensuales.

PARA MÍ FUE MUY ESPECIAL CURSAR EL MÁSTER DE PSICOLOGÍA CLÍNICA SABIENDO QUE IBA A ESTAR ENTRE LOS PROFESORES RAIMON GAJA. CUANDO LE ESCUCHÉ EN CLASE, PENSÉ: YO QUIERO SER COMO ESTE SEÑOR.



←..... **Sergio Pérez Serer**

PARA ALCANZAR TU META

1

Profesionalidad, perseverancia, humildad y respeto hacia la profesión, los colegas y tus pacientes.



2

Nunca juzgues, intenta comprender y esfuerzate para sacar lo mejor de ti.



3

Dale al paciente lo que le prometes y un poco más.





En la actualidad eres un profesional reconocido, pero cómo era aquel estudiante que pisó por primera vez la facultad de psicología. ¿Por qué elegiste esta carrera? ¿Hubo algún profesor, asignatura o/y autor que te marcara especialmente, y cuya influencia se manifiesta en tu día a día como profesional de la psicología?

De estudiante mi vida no era fácil ni sencilla, crecí siendo el pequeño de tres hermanos en una familia de panaderos en un pueblo de casi 1000 habitantes, mi hermano mayor no estaba y tuve que ayudar en casa, combinando desde pequeño estudios y trabajo. Nadie en mi familia tenía estudios, aún recuerdo el primer día de universidad, aparecer en la ciudad y tener que apañármelas para buscar la facultad, las dificultades seguían en pie.

Desde mi visión de la psicología, en aquel momento sólo existía la forma del psicólogo como un profesional que ayudaba a las personas a estar mejor, por lo que solamente tenía en mi cabeza lo que hoy llamamos psicología clínica, pronto me di cuenta de que la rama de la clínica, junto con la biología y la farmacología era lo que me apasionaba... conocí entonces en una de mis asignaturas preferidas al profesor D. Juanjo Borrás, quien con los años se convirtió en mi compañero y jefe durante mis primeros años ejerciendo como psicólogo. Cursé todas las asignaturas que pude de psicología clínica, farmacología y de sexología en la universidad, comenzando así a darle sentido a mis estudios, no fue tarea fácil, hoy 25 años después, sé que fue una decisión acertada.



Un paso natural después de la Universidad es completar la formación con estudios de posgrado. ¿En tu caso fue también así? ¿Cómo valoras tu experiencia?

Cierto es que en la actualidad es obligado cursar los estudios de posgrado; hace 25 años era algo que tampoco se obligaba al alumnado de la universidad. Pero hacia el último curso comenzabas a fijarte y ver carteles de posgrados y másteres, así que pronto vi ese cartel de mi máster, mi primer máster. Un máster de 2 años de Sexología Clínica y de Psicoterapia Integradora, fue una gran decisión que me despertó mi pasión por la sexología y por la terapia de pareja. Todavía no había terminado los estudios de máster cuando ya estaba trabajando junto con quien fue mi profesor en la universidad en su centro, fue un referente para mí y para muchos en el mundo de la sexología. Terminando el máster y ya trabajando con un volumen considerable de consultas, fui consciente de que me faltaba formación en psicología clínica, pues la mayoría de las consultas de sexología clínica cursaban con ciertas patologías clínicas que podría mejorar el pronóstico con más conocimientos clínicos por mi parte. Fue entonces cuando con mi pequeño sueldo y con cuotas semestrales me embarqué en el máster de Psicología Clínica y Salud durante los siguientes dos años, combinando ahora tres dosis: mis estudios, trabajo como psicólogo y una dosis final de panadería por las noches.

Curiosa y anecdótica fue cómo encontré el Máster de psicología clínica, en aquella época ya buscaba libros de cómo ayudar a las personas y encontré uno que me gustó mucho de un psicólogo español que nunca había escuchado, el libro es "Bienestar, autoestima y felicidad" una editorial De Bolsillo y de tapa blanda, no podía permitirme más, de un tal Raimon Gaja. Muchas de las cosas que encontré en aquel libro, que hoy todavía guardo en mi clínica, me sirvieron y me sirven 25 años después a ayudar a mis pacientes en su bienestar psicológico y emocional. Ese nombre que no conocía es el que vi en el anuncio del máster y me decidí a cursarlo al ver que los contenidos que ofrecía eran los que necesitaba en mi formación para mi proyecto profesional, y Raimon

A LOS ESTUDIANTES LES DIGO QUE SE NUTRAN DE TODO CUANTO PUEDAN, QUE SE FIJEN EN TODOS LOS DETALLES Y QUE NUNCA DIGAN 'ESTO A MÍ PARA QUÉ ME SIRVE', PORQUE TODO ES UN TESORO DE INFORMACIÓN Y APRENDIZAJE



Gaja era un referente para mí, esa fue la razón principal. Nuevamente, hoy pienso que nuevamente acerté en mi decisión.

La experiencia fue satisfactoria, aunque decir cabe que en aquella época los estudios de posgrado eran muy magistrales y poco prácticos si los comparamos con la actualidad. Ciertamente es que, al contrario que la mayoría de mis compañeros yo estaba ya en activo. El hecho de que la formación era muy magistral no me gustaba y siempre tuve en mente que si algún día me dedicaba a la formación mis clases iban a ser muy dinámicas y prácticas junto con base teórica.

Casualidades de la vida, que darían para una disertación, con los años, D. Raimon Gaja, a la cabeza del Instituto Superior de Estudios Psicológicos, me dio la oportunidad de ejercer como docente en varios másteres. Desde el primer día me puse a dar clases con revisión de casos clínicos como base junto con la formación teórica pertinente, pues yo no entendía la formación de otra manera y no quería que quienes eran entonces mis alumnos sufrieran lo mismo que yo en mis primeros años, esa era mi responsabilidad ahora como docente y profesional de la psicología y sexología clínica.

Durante tus estudios de especialización, tomaste clases con Raimon Gaja. ¿Cómo recuerdas el paso por su aula? ¿Te sirvió? ¿Tienes alguna anécdota?

Para mí fue muy especial cursar el máster de psicología clínica sabiendo que iba a estar entre los profesores Raimon Gaja. Cuando lo escuché en clase, bajo la sugestión psicológica de sus libros, junto con dosis de humor, con su forma de hablar y con las tablas que tenía junto con la humildad y profesionalidad que mostraba, pensé "Jo vull ser com este tio" ("Yo quiero ser como este señor").

Detalles que me gustaban eran que desde el inicio de las clases pedían una evaluación de los docentes, algo que me llamaba la atención, pues pensaba que la autocrítica podría hacer daño, con el tiempo y con los años fui consciente y doy fe de que todas aquellas evaluaciones hicieron del Instituto Superior de Estudios Psicológicos una gran empresa de Formación para psicólogos.



Tras la facultad y los estudios de posgrado, el paso siguiente es intentar ejercer de psicólogo. En tu caso, cómo fueron tus primeros pasos. ¿Estuviste solo o recibiste ayuda de alguien? ¿Qué les aconsejarías en este sentido a los estudiantes que finalizan ahora sus estudios?

Aunque terminé mis estudios de licenciatura o grado como lo llaman ahora y pronto comencé a trabajar, cierto es que pasé unos meses difíciles sin saber qué hacer, nada comparado con lo que hoy en día sufren muchos estudiantes. Antes de terminar el máster de Sexología y comenzar a trabajar en ese centro estuve tres largos meses en un despacho donde éramos varios psicólogos que pagábamos por ejercer de psicólogos, en aquel momento, 60.000 pesetas mensuales. Invertí mis ahorros del verano trabajando en la panadería, sólo daba para tres meses escasos, luego tuve la suerte de incorporarme al equipo del centro donde hice mi primer máster.

SER DOCENTE RESULTÓ SER PARA MÍ
UNA LANZADERA EN MI PROFESIÓN COMO
PSICÓLOGO Y SEXÓLOGO CLÍNICO

Algo que no dejo de recordar a los estudiantes y jóvenes psicólogos que entran en el ámbito profesional de la psicología es que se nutran de todo cuanto puedan, que se fijen en todos y cada uno de los detalles y que nunca digan "esto a mí para qué me sirve", pues con los años de profesión eres consciente de que cualquier persona, cualquier situación y cualquier momento de la vida es un tesoro de información y aprendizaje para la labor del psicólogo en el ámbito profesional y personal. Les invito a pensar y a creer que para ser un buen profesional primero deben de esforzarse en ser buenas personas, no entiendo la profesión de la psicología de otra manera.

¿Recuerdas cuál fue tu primer trabajo como psicólogo? ¿Hay algún trabajo, proyecto o experiencia en tu carrera que te ayudara a darte cuenta de que te habías convertido en un buen profesional? ¿Recuerdas algún episodio especialmente difícil y cómo lo solucionaste?

Como decía anteriormente, terminando mis primeros estudios del máster de Sexología Clínica y Psicoterapia Integradora me puse a trabajar como psicólogo y sexólogo clínico. En aquellos años en el centro éramos varios profesionales, varias psicólogas, mi compañero y jefe



D. Juanjo Borrás era médico, y yo que era un joven psicólogo. Mi trabajo allá por el 1999 era polifacético, ejercía como psicólogo y sexólogo clínico, llevaba a cabo mucha terapia de pareja, y me dedicaba a coordinar varios foros de sexología de las diferentes webs del centro, al mismo tiempo me encargaba de problemas informáticos, redes y ordenadores que surgían en el centro. Creo que la oportunidad de trabajar en aquel centro fue la mejor oportunidad y ayuda para darme cuenta de lo que era capaz de conseguir en mi proyecto profesional.

Casualidades de la vida, en el máster de sexología uno de mis compañeros era un médico del "Hospital Universitario La Fe" de Valencia. Tras tres años de trabajar en mi primer centro, amanece un día y me llama este compañero, diciéndome que si me interesaba trabajar en el Centro de Orientación Familiar (COF) del hospital, pues había una baja laboral y había pensado en mí. Eso suponía despedirme de mi trabajo actual, irme al hospital y luego ya veríamos lo que deparaba el futuro.

Tras hablarlo en casa con mis padres, éstos me decían de lo difícil que era la decisión y el riesgo que implicaba, yo seguía trabajando en la panadería. Lo hablé con mi pareja, y tras varias reflexiones comenzamos juntos un nuevo proyecto de vida. Decidimos juntos iniciar ese proyecto de mis sueños, formar una Clínica de Psicología, Sexología y de Pareja. Así pues, acepté el trabajo en el hospital, compramos una casa en Valencia y por las tardes comencé a pasar consulta en una habitación de nuestra casa, era el inicio de nuestra Clínica Pérez Vieco de Psicología, Sexología y Pareja. Si fue difícil dar el paso, más difícil fue mantenerse firme.

Tras varios años, en el 2014, el Instituto Superior de Estudios Psicológicos me dio la oportunidad de ser docente en varios de sus másteres, tuve la gran oportunidad de formar parte del primer Máster de Sexología Clínica y Terapia de Parejas que se hacía en Valencia. Luego vino más docencia y más másteres, el Máster de psicología clínica y de salud, el Máster de terapia cognitiva y el Máster de bienestar emocional. Durante todos estos años formar parte de la familia del Instituto Superior de Estudios Psicológicos ha sido uno de los mejores regalos en mi carrera profesional y resultó ser para mí una lanzadera en mi profesión como psicólogo y sexólogo clínico.



**¿Qué aspectos te satisfacen más del desarrollo de tu profesión?
¿Qué te recompensa más?**

En mi caso personal, hace muchos años llegó a mis manos un libro maravilloso de Viktor E. Frankl, “El hombre en busca de sentido”. Seguramente llegó a mis manos en el momento que tenía que llegar, pues pronto me di cuenta de que aquello que pensaba desde joven de ayudar a los demás era lo que daba sentido a mi vida, pensé entonces que si podía ayudar a las personas en su bienestar integral y hacer que estuviesen bien, entonces mi vida tendría sentido.

Hoy sigo formándome y aprendiendo como persona y como profesional, siendo mi forma de ver la profesión del psicólogo desde un punto holístico e integral en cuanto a formación y labor profesional se refiere, pues pienso que hay psicólogos que curan la enfermedad y psicólogos que curan al paciente que tiene la enfermedad. Yo me esfuerzo por ser de los segundos.

¿El éxito profesional hay que planearlo paso a paso, o más bien se trata de coger las oportunidades al vuelo? En tu caso, ¿cómo se ha ido definiendo tu carrera? ¿Cuáles han sido los pilares sobre los que, desde tu punto de vista, se ha fundamentado?

Las oportunidades existen y pueden ayudarte o no en tu proceso profesional, pero si lo vemos desde el punto de vista del crecimiento como empresario y profesional me atrevo a decir que las oportunidades son las que definen tu carrera. Siempre he dicho que el éxito es cuesta arriba, que el camino está repleto de obstáculos que te dificultan tu llegada al objetivo, cuando piensas que estás llegando, ocurre algo y vuelta a la casilla de salida. Esto te curte, te hace más duro, y aparece en tu persona una alta tolerancia a la frustración que te obliga a formarte aún más desde la humildad, quieres saber qué ha pasado, quieres conocer y saber cómo ayudar a ese paciente que por “no sabes qué razón” ha dejado de venir a consulta y llega fin de mes y nuevamente es cuesta arriba.

Así un obstáculo y otro hasta que un día abres los ojos y te planteas la gran afirmación: “No se trata de si puedo o no puedo conseguirlo, se trata de cómo puedo conseguirlo”. Me atrevo a decir que de las pocas



cosas que pueden garantizar el éxito es la perseverancia, con dosis de formación, contactos y sufrimiento. Y siempre es un proceso, no hay autopistas que lleven más rápido a tu objetivo, y si bajas la guardia, mal asunto.

¿Qué labor estás realizando actualmente y qué proyectos tienes de cara al futuro?

EL ÉXITO ES UN PROCESO. NO HAY AUTOPISTAS QUE TE LLEVEN MÁS RÁPIDO A TU OBJETIVO

En la actualidad, ejerzo mi pasión, trabajar como psicólogo y sexólogo clínico, siendo mi gran pasión la terapia de pareja. Actualmente junto con mi pareja Miriam Vieco codirigimos la Clínica Pérez Vieco de Psicología, Sexología y Pareja, recientemente hemos cumplido el 20 aniversario de la clínica.

Toda la experiencia profesional de estos 25 años me sirvió también para dirigir y diseñar varias webs de psicología y sexología, pues en aquella época no poseíamos recursos económicos y todo lo teníamos que hacer nosotros, hoy vemos que tras una larga y dura siembra aparece una gran cosecha.

Mis conocimientos de informática, redes e internet en su día me sirvieron allá por 2003 para ser uno de los psicólogos pioneros en España de la Terapia Online, hoy en nuestra clínica llegamos a más de 20 países, contamos con varios profesionales, todos psicólogos y sexólogos clínicos, incluso con atención en idiomas castellano, catalán, francés e inglés por alguno de ellos.

Entre mis proyectos en funcionamiento contamos junto con la labor diaria de la Clínica Pérez Vieco con La Academia Online, desde 2021, tras la pandemia del COVID-19 decidimos crear una Academia Online desde nuestra web de SexologosValencia.es donde tanto pacientes como profesionales y alumnos pueden comprar Cursos Tratamiento-Terapéuticos de las diferentes disfunciones sexuales, así como otros contenidos de psicología en formatos online y videos FHD, todos los cursos como decimos "por el precio de un libro".

Igualmente poseemos varias plataformas a través de nuestras webs para llevar a cabo terapia online en cualquier rincón allá donde existe una conexión a Internet. Nuestra red de webs de psicología y sexo-



gía en la actualidad reciben más de 7000 visitas mensuales, siendo además de imagen de la Clínica Pérez Vieco, sitios online donde poder encontrar información rigurosa y científica de la psicología y de la sexología clínica.

Hacia el futuro miramos siempre, guiados por nuestro lema “Creemos Contigo y para ti”. Miramos siempre hacia delante, con paso firme, aceptando errores y dando lo mejor de nosotros en cada momento. Creemos firmemente en aportar nuestro granito de arena siempre que nos sea posible y en cualquier circunstancia. Seguramente, junto con la terapia presencial, la terapia online y, la formación en varias formas sea el objetivo que tenemos en mente, pero aceptaremos el camino.

¿Existe alguna línea de estudio dentro del campo de la psicología actual que te parezca especialmente prometedora y que va a definir la psicología del futuro?

En la actualidad todo está cambiando a pasos de vértigo. Muchos profesionales de la psicología y de la pseudopsicología quieren conseguir objetivos mucho más rápido de lo que realmente es y será siempre. Se están cometiendo errores seguramente que ayudarán a crecer a estos profesionales, pero muchos por desgracia se quedarán por el camino, veo esta carrera profesional como una fecundación, donde miles de espermatozoides luchan por conseguir fecundar el óvulo, pero sólo uno de ellos o alguno más consigue su objetivo, el resto serán los eternos olvidados. Pienso día tras día en el famoso Principio de Pareto o también llamado el principio 20/80, gran conocido por todos en el mundo de la economía, la estadística y la empresa. Pienso firmemente que, si quiero formar parte del 20 por ciento de los psicólogos que llegan al 80 por ciento de las personas, deberé de centrarme en hacer y conseguir aquello que no hace el 80 por ciento de los psicólogos. Esto es una carrera de largo recorrido que muchas veces es más larga que la propia vida.

En cuanto a la psicología del futuro, observando el mundo en la actualidad, individuos en general, el mundo empresarial y el ritmo de vida vertiginoso que llevamos... creo que habrá que trabajar en ese sentido, en encontrar el sentido de la vida, crear recursos para que



todas las personas que acudan a la consulta del psicólogo aprendan a gestionar sus emociones, aprender de ellas y no luchar contra ellas. Crecerse ante las adversidades desde la aceptación y el compromiso.

Los psicólogos que trabajamos en pareja consideramos que la terapia de pareja es una de las terapias más complejas que existen, pues muchas son las áreas de actuación como profesionales, a saber, familia, trabajo, economía, hogar, hijos, familia política, ámbito social, infidelidades, edad, pérdidas dolorosas y un largo etcétera.

Creo firmemente, como siempre he pensado, que los profesionales de la psicología deben de tener una formación integral y multidisciplinar, tener conocimientos para poder abordar las diferentes situaciones y patologías que se nos vienen encima. Las terapias de tercera generación están siendo relevantes, aunque muchas de las técnicas que se están llevando a cabo no tendrán mucho tiempo de vida, también en psicología se aprende con los errores que cometemos los psicólogos (todavía recuerdo con gran tristeza cuando la homosexualidad era una enfermedad), pero no hay que olvidar que tratamos con personas y muchos psicólogos no conocen el principio hipocrático de sólo centrarse en ofrecer y velar por el bien de la salud de los enfermos. Hoy se observa que muchos profesionales el código ético no lo conocen o no lo respetan y velan por sus intereses y no por los que deben al paciente.

A nivel social se nota un cambio de perspectiva respecto a la salud mental. ¿La psicología está llamada a tener un papel relevante en la población del siglo XXI? ¿Qué retos se le plantean?

LA FORMACIÓN DEL PSICÓLOGO, HOY EN DÍA, DEBERÍA INTEGRAR FORMACIÓN EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, ENDOCRINOLOGÍA, INMUNOLOGÍA, FARMACOLOGÍA, ANTROPOLOGÍA, NUTRICIÓN, ECONOMÍA Y FINANZAS, JUNTO CON CONOCIMIENTOS DE INFORMÁTICA Y RECURSOS DIGITALES

Desde mi humilde punto de vista, la formación del psicólogo, hoy en día una carrera de ciencias y sanitaria en mayor medida, debería integrar grandes dosis de formación en psicología clínica, así como de formación en endocrinología, inmunología, farmacología, antropología, nutrición, economía y finanzas, junto con grandes dosis y conocimientos de informática y recursos digitales. Sólo así pienso que podemos ser ese grupo de profesionales de referencia en salud y no



el que mucha gente a veces se plantea, “pero estos realmente qué hacen, cada uno hace una cosa”

Debemos buscar cada día la excelencia en nuestra profesión y en nuestro trabajo, nuestros pacientes se lo merecen y a ellos se lo debemos.

¿Qué 3 consejos le darías a los estudiantes que acaban su carrera ahora y qué habilidades les dirías que no dejaran de desarrollar para lograr ser grandes profesionales?

Más que 3 consejos les daría un cóctel de profesionalidad, de perseverancia y de humildad con grandes dosis de respeto por la profesión, por los colegas y sobre todo por los pacientes. Y un gran toque final a modo de guinda de un pastel, NUNCA juzgar, siempre comprender y esforzarnos en sacar lo mejor de nosotros como profesionales para darle aquello que nos pide el paciente, que le ayudemos. Sólo así nuestra profesión tiene sentido, el resto no vale. En mi día a día, en el trabajo, pienso firmemente en darle al paciente lo que le prometo y un poco más.

¿La psicología es una ciencia útil? ¿Ser psicólogo te ha ayudado a vivir mejor?

La psicología es como la vida misma, la vida es dura pero bella, así veo la psicología. Ser psicólogo no te perdona si no lo haces bien, te pasa factura, duele y a veces te plantea abandonar. Es importante ser humilde y sensato para saber pedir ayuda desde la humildad, poseer a alguien que te diga esas cosas a la orejita que no te gusta escuchar, pero debes de saberlas y ser honesto para aceptarlas y tenerlas en cuenta.

Para ser psicólogo creo que debes de estar conforme contigo mismo, ser conocedor de tus defectos y de tus virtudes, conocer tus límites y no dejar nunca de pensar que no sabes nada, pero al mismo tiempo seguir en el camino y disfrutar del paisaje, pues conforme van pasando los años y escuchas los “gracias”, te das cuenta entonces de que tu vida te ofreció la oportunidad como un gran regalo que aprovechaste. ■

“ Es fundamental ser pioneros en alguna especialidad o encontrar un nicho en el que ser los primeros. ***Es un error querer copiar a un competidor.*** ”



Núria Jorba

Psicóloga clínica.

Núria Jorba

Fundadora y directora del **Centro Núria Jorba**, dedicado a la terapia sexual, la terapia de parejas y la psicología emocional.

Colaboradora muy activa en los **medios de comunicación**.

Profesora de varios másteres y conferenciante.

Autora de los libros "Parejas imperfectas y felices" y de "Sexo Gourmet".

RAIMON GAJA HA SIDO MI MENTOR. ME ENSEÑÓ
A CONOCERME Y A ENCONTRAR MI MARCA PARA
PODER MOSTRAR AL MUNDO QUIÉN SOY Y QUÉ HAGO.
SIN ESE EMPUJÓN NO HABRÍA LLEGADO NI LA MITAD
DE LEJOS.





←..... **Núria Jorba**

PARA ALCANZAR TU META

1

Especialízate, la especialización es esencial para poder destacar y poder dominar un sector concreto.



2

Invierte en definir tu marca personal.



3

Acepta que para poder crecer, destacar y hacerte un nombre tienes que dedicar mucho esfuerzo, tiempo y energía.



En la actualidad eres una profesional reconocida, pero cómo era aquella estudiante que pisó por primera vez la facultad de psicología. ¿Por qué elegiste esta carrera? ¿Hubo algún profesor, asignatura o/y autor que te marcara especialmente, y cuya influencia se manifiesta en tu día a día como profesional de la psicología?

Siempre he sido una estudiante muy aplicada, exigente y que iba a por el 10 y no quería un 9. En la universidad tenía mucho miedo de no ser suficiente, pero acabé consiguiendo muchas matrículas de honor y confiando en mí ya que tiendo a exigirme mucho. La verdad es que la asignatura de psicopatología es la que más me motivó, porque es la que se parecía más a la práctica clínica que es lo que siempre me ha llamado la atención y además fue el único profesor que vivía su profesión, que notabas que era vocacional y eso se transmitía. Creo que a día de hoy no me llevo nada relevante de la carrera en sí, siempre digo que lo único que consigues es el título para tener la profesión, pero que el verdadero reto viene después.

Un paso natural después de la Universidad es completar la formación con estudios de posgrado. ¿En tu caso fue también así? ¿Cómo valoras tu experiencia?

Considero que al menos en la carrera de psicología la especialización es fundamental, sin ella no eres nadie ni tampoco acabas siendo buen profesional de nada porque tocas muchos temas sin



profundizar en ninguno. Allí es donde realmente aprendí lo que me inspiraba, aprendí muchos conocimientos específicos y aplicables que pude trasladar a mi día a día como profesional.

Durante tus estudios de especialización, tomaste clases con Raimon Gaja. ¿Cómo recuerdas el paso por su aula? ¿Te sirvió? ¿Tienes alguna anécdota?

Raimon Gaja me lo ha dado todo, siempre digo que ha sido mi mentor, que sin él no habría encontrado mi camino ni habría llegado tan lejos. Lo más relevante es que me enseñó a conocerme, sacarme partido, potenciar mis puntos fuertes y sobre todo a encontrar mi marca para poder mostrar al mundo quién soy y qué hago. Creo que sin este empujón y estos conocimientos de marca personal no habría llegado ni la mitad de lejos.

Raimon Gaja se ha caracterizado, entre otras cosas, por ayudar a sus alumnos a incorporarse al mundo laboral. ¿Este fue también tu caso? Sí es así, explícanos en qué consistió esa ayuda, y si les recomendarías a los jóvenes que busquen un mentor que les ayude a dar sus primeros pasos.

EN LA CARRERA DE PSICOLOGÍA LA ESPECIALIZACIÓN ES FUNDAMENTAL. SIN ELLA, TOCAS MUCHOS TEMAS SIN PROFUNDIZAR EN NINGUNO

Por supuesto ha sido la función que él ha hecho en mí, me ofreció contactos muy valiosos, me enseñó cómo hacer los míos y cómo reforzar mi marca, ver lo que era deseable en mí y cómo potenciarlo. Además, te enseña a confiar, a encontrar el camino y a potenciar tu esencia para expresarla al público objetivo. Creo que la parte de gestión y de marca personal son esenciales para triunfar.

¿Recuerdas cuál fue tu primer trabajo como psicóloga? ¿Hay algún trabajo, proyecto o experiencia en tu carrera que te ayudara a darte cuenta de que te habías convertido en una buena profesional? ¿Recuerdas algún episodio especialmente difícil y cómo lo solucionaste?

Empecé con Antoni Boliches, psicólogo experto en parejas y sexualidad, conseguí ser secretaria de su centro y poco a poco meterme en el mundo de la psicología, lo conocí gracias al máster de sexo-

logía y terapia de parejas, fue una experiencia muy enriquecedora y de allí pude empezar a atender a mis primeros pacientes de clínica.

Creo que no hay ningún momento clave en el que me diera cuenta de que había llegado lejos o me había convertido en una buena profesional; simplemente con los años, los feedback de los pacientes, el saber enseñar, el colaborar en medios de comunicación, etc., me han ido reafirmando que soy buena en mi profesión, pero reconozco que a veces me sigue costando verlo.

Hay muchos episodios difíciles por los que he tenido que transitar, a día de hoy llevo 14 años con mi propio centro y un equipo de 13 personas y la verdad que sigue siendo difícil. En una profesión como la de psicólogo, si quieres tener marca, vivir de ello y estar en los primeros puestos, toca luchar todos los días sin decaer y reinventarse constantemente. Hay que ser conscientes de que detrás de todo éxito hay un esfuerzo titánico.

**¿Qué aspectos te satisfacen más del desarrollo de tu profesión?
¿Qué te recompensa más?**

El tener un equipo, el ver que los pacientes confían en mi centro, el ayudar a formar a especialistas, el colaborar con medios de comunicación, etc., así que creo que el propio día a día y el vivir de lo que más me apasiona es lo que ya me recompensa.

¿El éxito profesional hay que planearlo paso a paso, o más bien se trata de coger las oportunidades al vuelo? En tu caso, ¿cómo se ha ido definiendo tu carrera? ¿Cuáles han sido los pilares sobre los que, desde tu punto de vista, se ha fundamentado?

LA PARTE DE GESTIÓN Y DE MARCA PERSONAL SON ESENCIALES PARA TRIUNFAR

Mi pilar más importante ha sido la especialización y dedicarme a un sector muy concreto, sin querer llegar a todo. Otro pilar ha sido mis habilidades sociales, es decir, saber hacer contactos, comunicar y tener un buen marketing personal (creo que esto no se enseña, sino que se nace). Y, por último, mu-



cha dedicación, capacidad de frustración y claridad en la toma de decisiones.

¿Qué labor estás realizando actualmente y qué proyectos tienes de cara al futuro?

Hago mil labores: atender pacientes, gestionar el equipo y el centro, hacer colaboraciones de muchos tipos, escribir libros y ahora estoy en un punto en el que voy a desarrollar la parte de cursos y formación dentro del centro. También me apetece empezar a disfrutar más de mí misma y de tiempo libre, porque lo he sacrificado durante muchos años.

EL RETO NO ES TANTO CONSEGUIR ENTRAR EN LA PROFESIÓN, SINO DESTACAR Y MANTENERTE

¿Existe alguna línea de estudio dentro del campo de la psicología actual que te parezca especialmente prometedora y que va a definir la psicología del futuro?

La parte de la psicología infantil creo que está en auge, que es un sector que va a crecer mucho y que ahora hay muchas oportunidades que poder aprovechar. También hay la parte de las nuevas tecnologías que ofrecen muchas novedades, creo que es fundamental poder ser pioneros en alguna especialidad del sector o encontrar un nicho en el que ser los primeros para destacar en ello. Uno de los errores a veces es querer copiar a un competidor o buscar competir.

A nivel social se nota un cambio de perspectiva respecto a la salud mental. ¿La psicología está llamada a tener un papel relevante en la población del siglo XXI? ¿Qué retos se le plantean?

Cuando yo inicié mi profesión la psicología aún era un terreno muy tabú, pero por suerte cada día está cambiando y eso favorece poder crecer en este sector y conseguir una buena marca y que el proyecto que te planteas dé un buen resultado. Por tanto, el reto no es tanto conseguir entrar en la profesión, sino más bien destacar y mantenerse.



¿Qué 3 consejos le darías a los estudiantes que acaban su carrera ahora y qué habilidades les dirías que no dejaran de desarrollar para lograr ser grandes profesionales?

- El primer consejo es la especialización, es esencial para poder destacar y poder dominar un sector concreto.
- El segundo invertir en definir la marca personal.
- Y el tercero aceptar que, para poder crecer, destacar y hacerse un nombre hay que dedicarle mucho esfuerzo, tiempo y energía.

¿La psicología es una ciencia útil? ¿Ser psicóloga te ha ayudado a vivir mejor?

Considero que la práctica clínica te ayuda a estar en contacto constante con la reflexión, las emociones, el crecimiento personal y, por tanto, inevitablemente, te hace replantearte muchas cosas y fomentar tu propia autocrítica y autoconocimiento. Pero creo que lo que me ha ayudado a vivir mejor es saber diferenciar ser psicóloga de ser emprendedora, porque esta segunda profesión es la fundamental para potenciar tu profesión y hacerte un lugar. ■

SER EMPRENDEDORA ES FUNDAMENTAL
PARA POTENCIAR TU PROFESIÓN Y HACERTE
UN LUGAR

“ **El éxito profesional llega con esfuerzo y constancia.** Aunque tomes una oportunidad al vuelo, si luego no te dedicas concienzudamente la perderás. ”



Dra. Esther Trepapat

Doctora en Psicología Clínica y de la Salud

Dra. Esther Trepapat

Doctora en Psicología Clínica y de la Salud. Diplomada en Magisterio. **Directora de la Fundació Institut de Psicologia.**

Se ha especializado en la intervención del TDAH, el TND y los problemas de conducta, los Trastornos Específicos del Aprendizaje, el TEA, los trastornos depresivos y la ansiedad.

Combina la práctica clínica con la docencia universitaria y la investigación.

RAIMON GAJA HA SIDO UN REFERENTE QUE ME ABRIÓ
LAS PUERTAS A DIVERSAS EXPERIENCIAS LABORALES
Y SIEMPRE HE PODIDO CONTAR CON SU APOYO
Y ORIENTACIÓN A LO LARGO DE MI
TRAYECTORIA PROFESIONAL.



←..... **Dra. Esther Trepát**

PARA ALCANZAR TU META

1

Desarrolla tus habilidades terapéuticas.



2

Fundamenta tu práctica clínica en el conocimiento basado en la evidencia científica.



3

Cultiva la capacidad empática y el rigor.





En la actualidad eres una profesional reconocida, pero cómo era aquella estudiante que pisó por primera vez la facultad de psicología. ¿Por qué elegiste esta carrera? ¿Hubo algún profesor, asignatura o/y autor que te marcara especialmente, y cuya influencia se manifiesta en tu día a día como profesional de la psicología?

Previamente a psicología había hecho magisterio con lo cual ya tenía experiencia universitaria y estaba trabajando como maestra. Creo que por aquel entonces era una persona con muchas inquietudes y sueños a nivel profesional y con una gran vocación de servicio que ha sido determinante en mi vida.

Elegí estudiar Psicología, inicialmente, para completar mi formación universitaria y para poder ejercer de maestra con mayor capacitación. También por un interés en comprender la mente humana. Paulatinamente, la psicología fu ganando terreno y me apasionó la psicopatología y las opciones de tratamiento basadas en la evidencia.

En la facultad y en mi trayectoria profesional fue clave la Dra. Lourdes Ezpeleta, catedrática de psicopatología. Me generó pasión por este ámbito y me introdujo en el mundo de la investigación. Con el tiempo se ha convertido en una persona muy importante en mi vida. Me enseñó a trabajar con rigor y a comprender la psicopatología. A nivel de autores, destacaría a Ellis y Beck.



Un paso natural después de la Universidad es completar la formación con estudios de posgrado. ¿En tu caso fue también así? ¿Cómo valoras tu experiencia?

Sí, fue así. He realizado 2 másteres, 4 posgrados y diversos cursos de especialización, así como el doctorado. En general, la experiencia ha sido determinante en mi formación y en la mejora de mi práctica clínica. El máster que dirigía Raimon Gaja y el posgrado que dirigía la Dra. Isabel Paula fueron también determinantes en mi formación y práctica clínica.

RECUERDO EL MÁSTER DE PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD CON MUCHO CARÍÑO Y AGRADECIMIENTO.

Durante tus estudios de especialización, tomaste clases con Raimon Gaja. ¿Cómo recuerdas el paso por su aula? ¿Te sirvió? ¿Tienes alguna anécdota?

Recuerdo el paso por el máster de Psicología en Psicología Clínica y de la Salud con mucho cariño y agradecimiento. Los profesores del equipo que lideraba Raimon Gaja fueron para mí los grandes “maestros” de la profesión. Era un máster de orientación cognitivo-conductual. Raimon Gaja proporcionaba materiales de gran calidad formativa y nos hacía realizar *role plays* en los cuáles nos grabábamos simulando sesiones de intervención clínica que luego veíamos en clase y comentaba. Eran de gran ayuda, de hecho, su modelo didáctico y de organización de clases lo he aplicado cuando posteriormente me he dedicado a la docencia universitaria. Realmente, siempre he pensado que él y los profesores del máster fueron los que me enseñaron el oficio de psicólogo. Recuerdo que además de la formación dirigida a la práctica clínica había un buen ambiente entre alumnos y profesorado que culminaba con cenas divertidas donde intercambiar experiencias. Raimon Gaja ha sido un referente que me abrió las puertas a diversas experiencias laborales y siempre he podido contar con su apoyo y orientación a lo largo de mi trayectoria profesional.

RAIMON GAJA PROPORCIONABA MATERIALES DE GRAN CALIDAD FORMATIVA, DE HECHO, SU MODELO DIDÁCTICO Y DE ORGANIZACIÓN DE CLASES LO HE APLICADO POSTERIORMENTE CUANDO ME HE DEDICADO A LA DOCENCIA UNIVERSITARIA



Tras la facultad y los estudios de posgrado, el paso siguiente es intentar ejercer de psicóloga. En tu caso, cómo fueron tus primeros pasos. ¿Estuviste sola o recibiste ayuda de alguien? ¿Qué le aconsejarías en este sentido a los estudiantes que finalizan ahora sus estudios?

Tuve el apoyo de la Dra. Lourdes Ezpeleta de la facultad de psicología (UAB) quien dirigió mi tesis y me ha permitido estar en su grupo de investigación desde hace muchos años.

Les aconsejaría que tengan claro que deben formarse de manera permanente. Deben sentir un auténtico placer por aprender y estar al día de las orientaciones de las guías de la buena práctica clínica, por entrenarse en programas de tratamientos basados en la evidencia y deben sentir un gran respeto por sus pacientes. Deben entender que nuestra profesión, sanitaria, requiere de un elevado nivel de responsabilidad, profesionalidad y rigor, donde no nos podemos mover ni por modas ni por opiniones personales, sino por el conocimiento y la formación. Ello requiere de constancia y gran dedicación.

¿Recuerdas cuál fue tu primer trabajo como psicóloga? ¿Hay algún trabajo, proyecto o experiencia en tu carrera que te ayudara a darte cuenta de que te habías convertido en una buena profesional? ¿Recuerdas algún episodio especialmente difícil y cómo lo solucionaste?

Cuando finalicé el máster abrí una pequeña consulta privada en la que solamente aceptaba casos que sintiera que tenía la formación suficiente. Además, entré a trabajar como psicóloga en el departamento de sanidad en el ámbito de las drogodependencias. Posteriormente, trabajando en centros educativos me hicieron la responsable de crear una Fundación dedicada a la atención psicológica. Fue un gran reto que me asustó y encontré especialmente difícil, ya que era un proyecto muy ambicioso y complejo. Nuevamente, Raimon, me orientó, y el resultado es una institución sanitaria sólida de más de 17 años de trayectoria.

LOS ALUMNOS DEBEN ENTENDER QUE NUESTRA PROFESIÓN REQUIERE DE UN ELEVADO NIVEL DE RESPONSABILIDAD, PROFESIONALIDAD Y RIGOR



¿Qué aspectos te satisfacen más del desarrollo de tu profesión? ¿Qué te recompensa más?

Lo que más me satisface y más me recompensa son la cantidad de familias y pacientes que hemos ayudado desde la Fundación. Ver a niños con graves problemas que evolucionan satisfactoriamente y llegan a la vida adulta plena y con buenas trayectorias personales y ver a pacientes recuperados de trastornos depresivos, entre otros, o contribuir a solucionar situaciones de conflicto familiar o entre parejas, es para mí la mayor de las satisfacciones.

OIGO MUCHO RUIDO, MUCHAS ORIENTACIONES NO BASADAS EN EL CONOCIMIENTO CIENTÍFICO QUE GENERAN IATROGENIA Y MALAS PRÁCTICAS

¿El éxito profesional hay que planearlo paso a paso, o más bien se trata de coger las oportunidades al vuelo? En tu caso, ¿cómo se ha ido definiendo tu carrera? ¿Cuáles han sido los pilares sobre los que, desde tu punto de vista, se ha fundamentado?

Muchas horas de formación, actitud humilde y siempre dispuesta a aprender y muchas horas de dedicación para trabajar con rigor. El éxito profesional llega con esfuerzo y constancia. Aunque tomes una oportunidad al vuelo, si luego no te dedicas concienzudamente, la perderás. Mi carrera se ha ido definiendo entre una mezcla de oportunidades y una actitud de servicio, responsabilidad y formación permanente.

¿Qué labor estás realizando actualmente y qué proyectos tienes de cara al futuro?

Actualmente dirijo la *Fundació Institut de Psicologia*, con todo lo que implica de gestión de personas, servicios, organización, etc. y realizo actividad asistencial en la misma fundación realizando evaluaciones psicológicas e intervención. Además, soy profesora asociada de la Facultad de Psicología (UAB) y profesora de diversos estudios de posgrado. También realizo actividad investigadora en el equipo de la Dra. Ezpeleta.



¿Existe alguna línea de estudio dentro del campo de la psicología actual que te parezca especialmente prometedora y que va a definir la psicología del futuro?

Todo lo que tiene que ver con trayectorias evolutivas, tratamientos basados en la evidencia, alteraciones de conducta, trastornos del neurodesarrollo y emocionales y la perspectiva transdiagnóstica me interesa.

A nivel social se nota un cambio de perspectiva respecto a la salud mental. ¿La psicología está llamada a tener un papel relevante en la población del siglo XXI? ¿Qué retos se le plantean?

Creo que tenemos una responsabilidad elevada a nivel social y que se debe entender que hablar de psicología, conductas de riesgo o psicopatología no es hablar de aspectos banales. Es hablar del bienestar de las personas y, por tanto, requiere de criterios profesionales bien fundamentados. Oigo mucho ruido, muchas orientaciones no basadas en el conocimiento científico que generan iatrogenia y malas prácticas. Otro reto es la prevención. Hay que evitar difundir informaciones que contribuyen al contagio social de conductas de riesgo. Creo también que hemos contribuido a la desorientación de muchas familias en la educación de sus hijos difundiendo mitos que no facilitan el crecimiento y desarrollo armónico y saludable.

¿Qué 3 consejos le darías a los estudiantes que acaban su carrera ahora y qué habilidades les dirías que no dejaran de desarrollar para lograr ser grandes profesionales?

Hay que desarrollar las habilidades terapéuticas y fundamentar su práctica clínica en el conocimiento basado en la evidencia científica. Cultivar la capacidad empática y el rigor.

¿La psicología es una ciencia útil? ¿Ser psicóloga te ha ayudado a vivir mejor?

Sí, es una ciencia útil si se aplica de manera ética, con rigor y de forma adecuada. Ser psicólogo te ayuda a comprenderte mejor y a tener estrategias para manejar tu vida con mayor resiliencia y bienestar. ■

“ **Elegí** la carrera de **psicología**, porque me resultaba muy motivador e inspirador el hecho de poder **ayudar** a las **personas** a restablecer o mejorar su salud mental. ”



Dr. Xavier Pellicer

Doctor en Psicología

Dr. Xavier Pellicer

Doctor en Psicología. Premio PAVLOV 2019. Docente en varios cursos y másteres dentro del ámbito de la Psicología Clínica y de la Salud.

Autor de múltiples trabajos de investigación. Ha presidido la Sociedad Catalana de Investigación y Terapia del Comportamiento.

Actualmente es Psicólogo Clínico en el **Centro Médico Teknon** de Barcelona.

RAIMON GAJA Y YO VIAJAMOS JUNTOS A ESTADOS UNIDOS PARA ESTABLECER CONTACTOS PROFESIONALES CON ALBERT ELLIS Y HELEN KAPLAN Y CON LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD DE CHICAGO.



←..... **Dr. Xavier Pellicer**

PARA ALCANZAR TU META

1

Sigue formándote al finalizar el grado y a lo largo de toda la carrera profesional.



2

Invierte tiempo, esfuerzo y sacrificio en adquirir experiencia práctica. Ya recuperarás la inversión.



3

Participa en sociedades científicas o en grupos de trabajo para crear una red de contactos que te abrirán nuevos caminos.





En la actualidad eres un profesional reconocido, pero cómo era aquel estudiante que pisó por primera vez la facultad de psicología. ¿Por qué elegiste esta carrera? ¿Hubo algún profesor, asignatura o/y autor que te marcara especialmente, y cuya influencia se manifiesta en tu día a día como profesional de la psicología?

Elegí la carrera de Psicología porque sentía mucho interés por el estudio y conocimiento de la mente humana. El futuro profesional que imaginaba desde el principio era el de dedicarme al tratamiento de personas con trastornos psicológicos combinado con la investigación, pues me resultaba muy motivador e inspirador el hecho de poder ayudar a las personas a restablecer o mejorar su salud mental, aumentando así su calidad de vida. En los tiempos en que inicié la carrera, corría el año 1977, la profesión de psicólogo era algo que la sociedad percibía como muy interesante e innovador. Sin embargo, los prejuicios que muchas personas tenían en aquella época respecto a la salud mental y los problemas psicológicos, el estigma sobre el hecho de ir al psicólogo o al psiquiatra hacían que hubiera poca predisposición a la hora de acudir a la consulta de un profesional de la psicología. Salvo si se trataba de niños con problemas, grupo de población con el que la sociedad en general y los padres y madres en particular podían estar más sensibilizados a la hora de recibir ayuda psicológica para ayudarles en sus problemas escolares, emocionales o conductuales.

Si bien en los primeros años de mi formación leí a distintos autores de las principales escuelas o corrientes dentro de la Psicología (psi-



coanálisis, psicología humanista, Gestalt), pronto me sentí identificado con el modelo conductual (en aquella época lo “cognitivo” era una promesa incipiente) porque lo veía más científico, un modelo explicativo del comportamiento y de los trastornos más basado en la evidencia y que evitaba entrar en el terreno especulativo. Las asignaturas en las que más disfrutaba eran las de psicopatología y la terapia y modificación del comportamiento.

Durante la carrera, además de mi inclinación por el modelo conductual surgió el interés por dos disciplinas que acabaron resultando cruciales en mi carrera profesional: la sexología y la hipnosis científica.

Un paso natural después de la Universidad es completar la formación con estudios de posgrado. ¿En tu caso fue también así? ¿Cómo valoras tu experiencia?

AL FINALIZAR LOS ESTUDIOS UNIVERSITARIOS ENTENDÍ QUE ERA NECESARIO CONTINUAR CON MI FORMACIÓN DÁNDOLE UN CARIZ MÁS PRÁCTICO; ERA IMPRESCINDIBLE, PUES LA FORMACIÓN RECIBIDA EN LA FACULTAD HABÍA SIDO MERAMENTE TEÓRICA

Al finalizar los estudios universitarios entendí que era necesario continuar con mi formación dándole un cariz más práctico; era imprescindible, pues la formación recibida en la facultad había sido meramente teórica. Tuve la fortuna de poder incorporarme como psicólogo asistente en la Unidad de Terapia de Conducta y Sexología del Servicio de Psiquiatría del Hospital Clínico de Barcelona. Allí tuve la oportunidad de empezar a aprender “el oficio” de psicólogo clínico dentro del ámbito de la terapia del comportamiento y de la sexología de la mano de grandes profesionales. Fueron dos años de estancia que me proporcionaron seguridad profesional, solidez y que marcarían para siempre mi carrera profesional. En ese tiempo, la colaboración con grandes profesionales como los psiquiatras Josep M.^a Farré, Josep Toro, Joan Massana, Aurora Otero, Luis Salvador, Manel Salamero o psicólogos de la Escuela Profesional de Psicología Clínica como Josep M.^a Peri o Antoni Tejero dejaron una marca imborrable y contribuyeron a dejar bien establecido el que sería mi rumbo profesional definitivo. Allí aprendí a ejercer de psicólogo clínico con criterios basados en el rigor científico y la profesionalidad.



Durante tus estudios de especialización, tomaste clases con Raimon Gaja. ¿Cómo recuerdas el paso por su aula? ¿Te sirvió? ¿Tienes alguna anécdota?

Corría el año 1983 y recién había finalizado la carrera. Al tiempo que inicié mi período de formación clínica en el Hospital Clínico me matriculé en un curso de Sexología, pues deseaba una formación específica en este ámbito y la oferta formativa existente en aquella época era todavía muy escasa, casi inexistente. El centro tenía por nombre "Equip de Psicologia Clínica Dr. Gaja", ubicado en la calle Còrsega de Barcelona, muy cerca del Hospital Clínico. El curso que inicié estaba creado y dirigido por Raimon Gaja, quien impartía también algunos de los temas, junto con otros docentes experimentados como Antoni Bolinches, Antoni Martín o Montse Calvo.

Durante los meses que duró aquella formación aprendí los fundamentos de la sexología, así como el tratamiento de las disfunciones sexuales y esos conocimientos fueron de mucha utilidad para dar sentido, solidez y eficacia a las intervenciones que estaba aprendiendo a llevar a cabo con los pacientes en el hospital. Por otra parte, conocer a Raimon jugó un papel muy importante en los inicios de mi carrera profesional, pues en su consulta empecé a atender a algunos de mis primeros pacientes privados.

CONOCER A RAIMON GAJA JUGÓ UN PAPEL MUY IMPORTANTE EN LOS INICIOS DE MI CARRERA PROFESIONAL, PUES EN SU CONSULTA EMPECÉ A ATENDER A ALGUNOS DE MIS PRIMEROS PACIENTES PRIVADOS

Cuando al finalizar el curso de sexología, en una charla informal, Raimon supo de mi interés y conocimientos sobre la hipnosis, me ofreció crear e impartir un curso sobre el tema en su centro. Esta fue mi primera experiencia profesional como docente. A los pocos meses, me propuso también impartir una de las asignaturas en el programa de su curso de sexología, "Aspectos Sociológicos y Antropológicos de la Sexualidad", un tema que ya sabía él que era de mucho interés para mí. Así, de esta forma y en estas circunstancias, se inició mi relación profesional con Raimon.

Con Raimon realizamos por aquel entonces algunas formaciones en el centro CINETECO de Madrid que dirigía Antonio Carroble. Posteriormente, viajamos juntos a Estados Unidos en dos ocasiones



para establecer contactos profesionales con Albert Ellis o Helen Kaplan en Nueva York, o con la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Chicago. En el año 1993 Raimon me convenció para que dirigiera el master en psicología clínica que impartía en su centro de formación, el Instituto Superior de Estudios Psicológicos, labor que llevé a cabo durante los diez años siguientes.

Ahora, cuarenta años después de habernos conocido, Raimon y yo seguimos manteniendo una relación afectuosa y una estrecha colaboración profesional.

Tras la facultad y los estudios de posgrado, el paso siguiente es intentar ejercer de psicólogo. En tu caso, cómo fueron tus primeros pasos. ¿Estuviste solo o recibiste ayuda de alguien? ¿Qué les aconsejarías en este sentido a los estudiantes que finalizan ahora sus estudios?

Empecé a ejercer como psicólogo a nivel privado. En los primeros tiempos en la consulta de Raimon Gaja, como antes expliqué, ejerciendo de psicólogo clínico y de docente, al tiempo que avanzaba en mi formación clínica en el Hospital Clínico. También otro profesional de la salud con el que colaboré, el ginecólogo Dr. Vicente Díaz de Brito, me ofreció su consulta para poder atender a mis primeros pacientes como sexólogo que él me derivaba. La ayuda de estos dos profesionales fue clave en mis inicios como psicólogo. Asimismo, la experiencia adquirida durante dos años en la Unidad de Terapia de Conducta y Sexología del Hospital Clínico y los contactos profesionales que surgieron en aquel entorno fueron también claves en el inicio de mi carrera profesional.

Mis consejos para los futuros profesionales de la psicología que finalizan ahora sus estudios de grado se resumirían en dos ideas: en primer lugar, que amplíen su formación básica universitaria realizando algún postgrado o máster que les permita profundizar en aquella rama o ámbito que sea de su interés; en segundo lugar, que busquen con intensidad y persistencia la posibilidad de realizar prácticas, de adquirir experiencia profesional,

ADQUIRIR EXPERIENCIA ES LO ÚNICO
QUE TE DA SEGURIDAD, CONFIANZA Y
GARANTÍAS PARA EMPEZAR A EJERCER UNA
PROFESIÓN DE CALIDAD



que aprovechen las oportunidades que les surjan al respecto sin que les importe mucho las horas que tengan que invertir, o el que no sea su "tema preferido", o el esfuerzo y sacrificio que supone y la escasa remuneración económica que puedan obtener al principio. Adquirir experiencia, "practicar el oficio" es lo único que te da seguridad, confianza y garantías para empezar a ejercer una profesión de calidad.

¿Recuerdas cuál fue tu primer trabajo como psicólogo? ¿Hay algún trabajo, proyecto o experiencia en tu carrera que te ayudara a darte cuenta de que te habías convertido en un buen profesional? ¿Recuerdas algún episodio especialmente difícil y cómo lo solucionaste?

Los primeros trabajos como psicólogo fueron apareciendo de manera simultánea a mi formación clínica en el hospital. Fueron mis primeros pacientes privados que me llegaron por diferentes vías y que empecé a tratar en consultorios que me prestaban como he explicado antes. Enseguida abrí con dos socias un centro de psicología en la población donde yo vivía cerca de Barcelona, en El Masnou. A los pocos años empecé a colaborar en un proyecto de investigación en el ámbito de la Psicooncología colaborando con el psiquiatra Luis Salvador Carulla en su tesis doctoral en el Servicio de Oncología del Hospital Vall d'Hebron de Barcelona. El tema suscitó mi interés, la psicooncología estaba empezando en aquellos tiempos (años 1984-85) así que mi período de aprendizaje en dicho servicio se prolongó un total de tres años y acabó dando lugar a mi tesis doctoral unos años después. La cuestión es que estuve trabajando en varios frentes desde el principio.

**¿Qué aspectos te satisfacen más del desarrollo de tu profesión?
¿Qué te recompensa más?**

Me considero muy afortunado porque me dedico a lo que es mi vocación, la psicología clínica, el tratamiento de pacientes adultos con problemas psicológicos y esto lo he podido combinar con mi interés por la investigación y la docencia de postgrado. A mi entender, la combinación óptima.



¿El éxito profesional hay que planearlo paso a paso, o más bien se trata de coger las oportunidades al vuelo? En tu caso, ¿cómo se ha ido definiendo tu carrera? ¿Cuáles han sido los pilares sobre los que, desde tu punto de vista, se ha fundamentado?

Desde mis inicios, ya en la universidad, tenía claro que me quería dedicar a la psicología clínica de adultos. El poder acceder a la Unidad de Terapia de Conducta y Sexología del Hospital Clínico fue clave, como he explicado, en la consecución de mis objetivos. Pero a partir de allí, se trató de ir cogiendo oportunidades al vuelo, pues los caminos iniciales no son fáciles y más teniendo en cuenta que a principios de los años ochenta pesaba todavía un estigma sobre el hecho de "ir al psicólogo". Así pues, empecé como psicólogo escolar con dos compañeras en un colegio o colaboré posteriormente en una tesis doctoral sobre aspectos psiquiátricos en pacientes oncológicos. Ninguno de los dos temas era de interés especial para mí en un principio. No estaban en mi hoja de ruta inicial de mi carrera profesional. Pero aprovechar estas oportunidades me brindó la posibilidad de que se fueran abriendo nuevas puertas. Por ejemplo, me llevaron a realizar mi tesis doctoral sobre un tema muy novedoso en psicooncología y ello acabó derivando por diversas circunstancias en el inicio de mi actividad profesional en la Clínica Quirón de Barcelona en 1988.

LAS APP Y LOS PAQUETES DE TRATAMIENTO ONLINE PUEDEN SER MUY ÚTILES COMO COADYUVANTES DE LOS TRATAMIENTOS PSICOLÓGICOS

¿Qué labor estás realizando actualmente y qué proyectos tienes de cara al futuro?

Actualmente trabajo como psicólogo clínico en el Centro Médico Teknon de Barcelona y en ISEP Clínic de Barcelona e imparto formación en programas de posgrado (ISEP, Universitat de Barcelona). Asimismo, me mantengo activo y vinculado a dos sociedades científico-profesionales, la SCRITC (*Societat Catalana de Recerca i Teràpia del Comportament*) y la AAHEA (Asociación para el Avance de la Hipnosis Experimental y Aplicada).

Mis proyectos profesionales de futuro consisten en este momento en mantenerme haciendo lo mismo que ya hago. Tengo el privilegio de realizar un trabajo que me complace, me llena.



¿Existe alguna línea de estudio dentro del campo de la psicología actual que te parezca especialmente prometedora y que va a definir la psicología del futuro?

Encuentro especialmente interesante el desarrollo de App y de paquetes de tratamiento online que pueden ser útiles como coadyuvantes de los tratamientos psicológicos.

A nivel social se nota un cambio de perspectiva respecto a la salud mental. ¿La psicología está llamada a tener un papel relevante en la población del siglo XXI? ¿Qué retos se le plantean?

La psicología ha ido adquiriendo en las últimas décadas un papel cada vez más relevante en nuestra sociedad, tanto en el ámbito escolar, en el de las organizaciones y en el clínico. Un ejemplo reciente de ello ha sido la toma de conciencia de la sociedad en general y de la clase política en particular sobre la necesidad de mejorar los servicios de salud mental debido al incremento que se ha producido de trastornos mentales por la pandemia de Covid.

¿Qué 3 consejos le darías a los estudiantes que acaban su carrera ahora y qué habilidades les dirías que no dejaran de desarrollar para lograr ser grandes profesionales?

Primero, que sigan formándose al finalizar el grado universitario y a lo largo de toda la carrera profesional. La formación debe ser continuada para mantenerse actualizado en los conocimientos profesionales. Segundo, que hagan lo posible por adquirir experiencia práctica invirtiendo tiempo, esfuerzo y sacrificio, aunque al principio la compensación económica sea escasa o incluso nula en ocasiones. La inversión realizada en esos momentos se recuperará paulatinamente en los años venideros. Y en tercer lugar aconsejaría que desde el principio de su carrera profesional sean miembros y participen activamente en sociedades científicas o en grupos de trabajo de los colegios profesionales a fin de crear una red de contactos profesionales que les abrirán nuevos caminos en su trayectoria profesional.

LA FORMACIÓN DEBE SER CONTINUADA PARA MANTENERSE ACTUALIZADO EN LOS CONOCIMIENTOS PROFESIONALES

¿La psicología es una ciencia útil? ¿Ser psicólogo te ha ayudado a vivir mejor?

La psicología es una disciplina científica fascinante y con el desarrollo que están adquiriendo las neurociencias presenta un futuro prometedor.

Evidentemente, ser psicólogo me ha ayudado a vivir mejor porque ha supuesto poder desarrollar la actividad profesional que deseaba y ganarme la vida con ello. ■

“**La psicología es algo que me apasiona** desde niña. Quería tratar de entenderme y comprender el comportamiento de las personas que me rodeaban.”



Raquel Ballesteros

Psicóloga clínica

Raquel Ballesteros

Psicóloga clínica. Actualmente tiene consulta en el Centro Ágape de Barcelona.

Imparte **talleres** a mujeres, niños/as y adolescentes en materias de inteligencia emocional, comunicación asertiva y no violenta, **prevención de violencia de género y sexualidad**.

Es autora de los libros "Tu emoción tiene razón" y "¡Camarero, este café está frío!" y colabora regularmente con diversos medios de comunicación.

RECUERDO LAS CLASES CON RAIMON GAJA: SU MANERA DISTENDIDA DE DAR CLASES Y SU PASIÓN POR MOTIVAR Y HACER LLEGAR LA PSICOLOGÍA DE MANERA PRÁCTICA A LOS JÓVENES PSICÓLOGOS QUE ESTÁBAMOS EMPEZANDO.

PARA ALCANZAR TU META

←..... **Raquel Ballesteros**



1

Acude a charlas y haz pequeñas formaciones desde lo corporal, mental, emocional y energético para elegir aquella orientación que más te resuene.



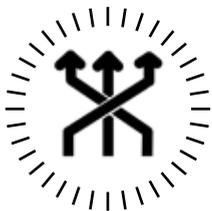
2

Lo que realmente te aportará seguridad y confianza es la práctica y experiencia con los pacientes.



3

Acepta que esta profesión es un camino de constante aprendizaje, y que para definir tu camino necesitas probar muchas veces.



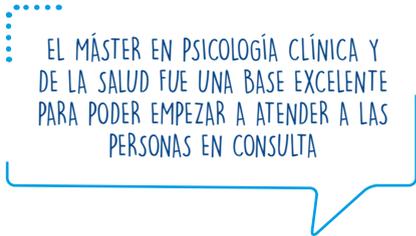


En la actualidad eres una profesional reconocida, pero cómo era aquella estudiante que pisó por primera vez la facultad de psicología. ¿Por qué elegiste esta carrera? ¿Hubo algún profesor, asignatura o/y autor que te marcara especialmente, y cuya influencia se manifiesta en tu día a día como profesional de la psicología?

La psicología es algo que me apasiona desde niña. Quería tratar de entenderme y comprender el comportamiento de las personas que me rodeaban. Recuerdo que mi padre tenía uno de estos cuadros surrealistas de ilusiones ópticas con la cara de Freud y pese a ser un clásico, el padre del psicoanálisis fue una figura que me inquietó y a la vez me generó curiosidad desde pequeña.

Un paso natural después de la Universidad es completar la formación con estudios de posgrado. ¿En tu caso fue también así? ¿Cómo valoras tu experiencia?

Sí. Yo cursé el Máster en Psicología Clínica y de la Salud. Esta fue una base excelente para poder empezar a atender a personas en consulta, con la seguridad y los conocimientos teóricos y prácticos suficientes. Para luego seguir formándome y complementando con otras formaciones, que aún continúo haciendo a día de hoy, como psicóloga integrativa.



EL MÁSTER EN PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD FUE UNA BASE EXCELENTE PARA PODER EMPEZAR A ATENDER A LAS PERSONAS EN CONSULTA



Durante tus estudios de especialización, tomaste clases con Raimon Gaja. ¿Cómo recuerdas el paso por su aula? ¿Te sirvió? ¿Tienes alguna anécdota?

Sí. Recuerdo bien las clases con Raimon cuando el Instituto Superior de Estudios Psicológicos aún era un centro pequeño en la calle Balmes de Barcelona y él llevaba gran parte lectiva. Su manera distendida de dar clases y su pasión por motivar y hacer llegar la psicología de manera práctica a los/as jóvenes psicólogos/as que estábamos empezando.

Tras la facultad y los estudios de posgrado, el paso siguiente es intentar ejercer de psicóloga. En tu caso, cómo fueron tus primeros pasos. ¿Estuviste sola o recibiste ayuda de alguien? ¿Qué les aconsejarías en este sentido a los estudiantes que finalizan ahora sus estudios?

Conocí a dos compañeras en el Máster de Psicología Clínica que me abrieron las puertas a poder empezar a anunciarme en su centro. Durante 5-6 años tras terminar la carrera seguí compaginando un trabajo a media jornada con mis tardes de consulta. Colaboré con muchos centros clínicos y espacios multidisciplinares que me permitieron ir creciendo hasta tener mi propia consulta.

TRAS 18 AÑOS TRABAJANDO EN CONSULTA PRIVADA ME SIGUE ENTUSIASMANDO VER QUE TODOS SOMOS MUY IGUALES. Y QUE CUANDO SE ROMPEN LAS CORAZAS, EXISTE MUCHA BELLEZA Y VERDAD EN TODOS/AS NOSOTROS/AS

¿Recuerdas cuál fue tu primer trabajo como psicóloga? ¿Hay algún trabajo, proyecto o experiencia en tu carrera que te ayudara a darte cuenta de que te habías convertido en una buena profesional? ¿Recuerdas algún episodio especialmente difícil y cómo lo solucionaste?

Mi primer trabajo en consulta clínica fue en el centro de mis compañeras de Máster y en un Centro Médico en Vilanova y la Geltrú. Recuerdo que trabajaba con mutuas y esto me facilitó poder conocer pacientes con multitud de dificultades emocionales y vitales diferentes. Esta experiencia me preparó muy bien para abordar casos muy diversos.



**¿Qué aspectos te satisfacen más del desarrollo de tu profesión?
¿Qué te recompensa más?**

Mi trabajo me ha aportado mucha humildad y aceptación también de mis propias dificultades y de las demás personas.

Me sigue entusiasmando, tras más de 18 años trabajando en consulta privada, ver que todos/as somos tan iguales. Que tras una personalidad (por muy diversa que sea), se esconden los mismos miedos, vulnerabilidades y necesidades humanas que todos/as compartimos. Y que cuando se rompen las corazas, existe mucha belleza y verdad en todos/as nosotros/as.

¿El éxito profesional hay que planearlo paso a paso, o más bien se trata de coger las oportunidades al vuelo? En tu caso, ¿cómo se ha ido definiendo tu carrera? ¿Cuáles han sido los pilares sobre los que, desde tu punto de vista, se ha fundamentado?

Si el camino es como psicólogo/a que desea tener su propia consulta, como es mi caso, el camino se hace dándose a conocer, colaborando durante algún tiempo con otros espacios y tipos de profesionales, así como impulsando charlas y talleres en centros cívicos u otras entidades que permitan difundir tu propia labor. En mi caso así ha sido.

¿Qué labor estás realizando actualmente y qué proyectos tienes de cara el futuro?

Actualmente sigo haciendo consulta privada para adultos/as, jóvenes, parejas y familias, y me sigue entusiasmando.

CADA VEZ SERÁ MÁS ESENCIAL COMO PSICÓLOGO/A ESTAR BIEN PREPARADO/A PARA LA INTERVENCIÓN EN TRAUMA Y EN REPARACIÓN DE VÍNCULOS

Sin embargo, la consulta requiere de mucha presencia y entrega y en mi caso disfruto cuando puedo compaginarlo con impartir formación. Es por eso que hace unos años colaboro con la Asociación Dona Cançó: vamos a Institutos y otros centros a impartir talleres de Prevención de Violencias, Educación Emocional, entre otros.

Otro de mis proyectos para el futuro es escribir mi tercer libro.



¿Existe alguna línea de estudio dentro del campo de la psicología actual que te parezca especialmente prometedora y que va a definir la psicología del futuro?

Más que conocimientos en intervención en terapias con inteligencia artificial (que es algo que se plantea en un futuro), pienso que cada vez será más esencial e impredecible como psicólogo/a estar bien preparado/a para la intervención en trauma y en reparación del vínculo. Vivimos en una sociedad donde el trauma aflora por la falta de conexión que tenemos con lo esencial, nuestro propio cuerpo y los/as demás.

MÚLTIPLES FIGURAS CONOCIDAS
HABLAN DE LA PSICOLOGÍA COMO UN
CONOCIMIENTO BÁSICO Y NECESARIO
PARA LA VIDA

A nivel social se nota un cambio de perspectiva respecto a la salud mental. ¿La psicología está llamada a tener un papel relevante en la población del siglo XXI? ¿Qué retos se le plantean?

La psicología ya ocupa por fin un espacio en los medios de comunicación. Múltiples influencers y figuras conocidas hablan con más naturalidad de sus dificultades emocionales y de la psicología como un conocimiento básico y necesario para la vida.

¿Qué 3 consejos le darías a los estudiantes que acaban su carrera ahora y qué habilidades les dirías que no dejen de desarrollar para lograr ser grandes profesionales?

- Que antes de comprometerse con una formación de especialidad muy larga, acudan a charlas y hagan pequeñas formaciones desde lo corporal, mental, emocional y energético para elegir aquella orientación que más les resuene.
- Que lo que realmente les aportará seguridad y confianza será la práctica y experiencia con pacientes (más que los títulos). Y aunque crean que siempre pueden saber más o tener más conocimientos, siempre podrán aportar algo al/la paciente de valor, estén en el punto que estén.



- Que acepten precisamente que esta profesión es un camino de constante aprendizaje. Y que para ir definiendo su camino y/o su método necesitarán probar y experimentar muchas veces.

Algunas habilidades a desarrollar: Empatía, humildad, neutralidad, flexibilidad, asertividad.

LA PROFESIÓN DE PSICÓLOGO/A ES UN CAMINO DE CONSTANTE APRENDIZAJE

¿La psicología es una ciencia útil? ¿Ser psicólogo te ha ayudado a vivir mejor?

Rotunda y absolutamente Sí. ■

“

La **mayor satisfacción** de mi profesión es dar el alta a un/a paciente y sentir que he podido **ayudar a mejorar una vida.**”

”



M.^a Eugenia Moreno

Psicóloga clínica

M.^a Eugenia Moreno

Fundadora y directora clínica de la **Clínica de Trastornos Alimentarios** de Valencia (**Clinica CTA**), centro de referencia en el tratamiento psiconutricional y en la intervención con mindfulness y compasión de los TCA.

Directora del posgrado “Enfoque dietético-nutricional para la intervención de los trastornos alimentarios” de la Universidad de Valencia y docente en múltiples universidades.

YO NO ESTUVE SOLA EN MIS INICIOS, SINO QUE TUVE MUCHO APOYO DE RAIMON GAJA. ME AYUDÓ A REALIZAR PRÁCTICAS EN EL HOSPITAL DE BELLVITGE. EN AQUELLOS MOMENTOS HABÍA SOLO 3 UNIDADES DE TCA EN TODA ESPAÑA Y YO TUVE LA SUERTE DE PODER ESTAR ALLÍ.



←.....**M.ª Eugenia Moreno**

PARA ALCANZAR TU META

1

Ten una actitud de principiante,
fórmate continuamente.



2

Realiza un trabajo de
psicoterapia personal.



3

Haz supervisión de los casos
clínicos con otros profesionales
para retroalimentarte.





En la actualidad eres una profesional reconocida, pero cómo era aquella estudiante que pisó por primera vez la facultad de psicología. ¿Por qué elegiste esta carrera? ¿Hubo algún profesor, asignatura o/y autor que te marcara especialmente, y cuya influencia se manifiesta en tu día a día como profesional de la psicología?

Elegí psicología por pura intuición, no conocía a ningún psicólogo, pero pensé que era una carrera con la que podría ayudar a los demás.

La formación posterior a la carrera, en mindfulness y compasión, Christopher Germer, ha sido donde me he sentido más identificada y me ayuda a conectar conmigo como psicóloga y personalmente también.

ELEGÍ PSICOLOGÍA POR PURA INTUICIÓN,
PENSÉ QUE ERA UNA CARRERA CON LA
QUE PODRÍA AYUDAR A LOS DEMÁS

Un paso natural después de la Universidad es completar la formación con estudios de posgrado. ¿En tu caso fue también así? ¿Cómo valoras tu experiencia?

Fue la primera toma de contacto con la profesión, ya que los profesores no nos hablaban de forma teórica, sino que nos explicaban sus experiencias clínicas del día a día. Fue una gran experiencia, enriquecedora y motivante.



Tras la facultad y los estudios de posgrado, el paso siguiente es intentar ejercer de psicóloga. En tu caso, cómo fueron tus primeros pasos. ¿Estuviste sola o recibiste ayuda de alguien? ¿Qué les aconsejarías en este sentido a los estudiantes que finalizan ahora sus estudios?

Yo no estuve sola en mis inicios, sino que tuve mucho apoyo de Raimon Gaja, por lo que siempre le estaré muy agradecida. Cuando le dije que iba a realizar el TFM sobre trastornos alimentarios, me ayudó a realizar prácticas en el Hospital de Bellvitge, en la unidad de Trastornos Alimentarios junto con Fernando Fernández. En aquellos momentos había solo 3 unidades de TCA en toda España y yo tuve la suerte de poder estar allí realizando mis prácticas. Raimon Gaja también me apoyó y me permitió iniciar consulta en su clínica de Valencia.

Aconsejo a los estudiantes que se formen y realicen prácticas en diferentes centros. En el inicio hay que luchar por encontrar el lugar donde sientas que puedes desarrollarte mejor profesionalmente.

LOS ESTUDIOS DE POSGRADO FUE MI PRIMERA TOMA DE CONTACTO CON LA PROFESIÓN

¿Recuerdas cuál fue tu primer trabajo como psicóloga? ¿Hay algún trabajo, proyecto o experiencia en tu carrera que te ayudara a darte cuenta de que te habías convertido en una buena profesional? ¿Recuerdas algún episodio especialmente difícil y cómo lo solucionaste?

Mi primer trabajo como psicóloga fue en un centro de reconocimiento de conductores; era una sustitución y sabía que ese no era mi lugar. Seguí realizando muchas otras actividades, como formación y consulta de psicología general.

Cuando empecé a atender a pacientes de TCA, las niñas y sus padres me expresaban que las sesiones les ayudaban y esto reforzó mi papel. El reconocimiento de los pacientes y familias que recomendaban a otros pacientes y familias, e incluso otros compañeros y psiquiatras, es una gran satisfacción profesional para mí.



Momentos difíciles también los hay, como ver pacientes que están en riesgo vital y no lo reconocen; pacientes con ideaciones suicidas y sin apoyo familiar; también recuerdo una paciente con crisis conversiva que requirió ingreso hospitalario durante un mes.

**¿Qué aspectos te satisfacen más del desarrollo de tu profesión?
¿Qué te recompensa más?**

La mayor satisfacción es dar el alta a una paciente, y sentir que he podido ayudar a mejorar su vida.

LAS CLASES CON RAIMON GAJA
ERAN PRÁCTICAS, DIVERTIDAS Y MUY
MOTIVANTES

**¿El éxito profesional hay que planearlo
paso a paso, o más bien se trata de coger las oportunidades al
vuelo? En tu caso, ¿cómo se ha ido definiendo tu carrera? ¿Cuáles
han sido los pilares sobre los que, desde tu punto de vista, se ha
fundamentado?**

Yo no he planeado en ningún momento encontrar el éxito. Ha venido tras cada decisión, dedicar horas de trabajo, formación y atención a las familias y los pacientes. Mis decisiones han buscado siempre dar lo mejor a los pacientes.

**¿Qué labor estás realizando actualmente y qué proyectos tienes
de cara el futuro?**

Actualmente llevo la dirección de un centro especialista en TCA, tenemos 2 unidades de Hospital de Día (infanto-juvenil, adultos) y una unidad de Trastorno por atracón y ambulatorio de TCA. Actualmente somos un equipo de 20 profesionales.

Los proyectos de futuro es desarrollar el área de formación de estudiantes y profesionales como formación especializada y prácticas. También queremos desarrollar el área de investigación, en especial mindfulness y compasión.

EL ÉXITO HA LLEGADO TRAS HORAS DE
TRABAJO, FORMACIÓN Y ATENCIÓN A LAS
FAMILIAS Y LOS PACIENTES



¿Existe alguna línea de estudio dentro del campo de la psicología actual que te parezca especialmente prometedora y que va a definir la psicología del futuro?

Considero que hay mucho futuro en la aplicación de la tecnología en la psicología, y el campo de la psicología infantil.

A nivel social se nota un cambio de perspectiva respecto a la salud mental. ¿La psicología está llamada a tener un papel relevante en la población del siglo XXI? ¿Qué retos se le plantean?

Acudir al psicólogo se está convirtiendo ahora en algo normal en la mayoría de la gente, ya no es un tabú como antes. Pero actualmente se están normalizando muchas conductas patológicas dentro de la sociedad como conductas compulsivas en el deporte, redes sociales... La psicología tiene un papel importante en la psicoeducación para ayudar a determinar los límites y el uso adecuado de las tecnologías a fin de evitar trastornos adictivos, depresiones, ciberbullying, etc.

¿Qué 3 consejos le darías a los estudiantes que acaban su carrera ahora y qué habilidades les dirías que no dejaran de desarrollar para lograr ser grandes profesionales?

- Destacaría la importancia en formarse continuamente, tener una actitud de principiante.
- Realizar un trabajo de psicoterapia personal.
- Hacer supervisión de casos clínicos con otros profesionales.

A LOS ESTUDIANTES QUE ACABAN LA CARRERA LES DESTACARÍA LA IMPORTANCIA DE FORMARSE CONTINUAMENTE SI QUIEREN LLEGAR A SER GRANDES PROFESIONALES

¿La psicología es una ciencia útil? ¿Ser psicólogo te ha ayudado a vivir mejor?

Ser psicóloga me ha ayudado a mejorar, crecer personalmente e intentar dar lo mejor de mí a otros. ■

“

Si estamos avanzando como sociedad hacia una visión más respetuosa de la salud mental, **los psicólogos debemos ser la palanca de cambio** para que esto se siga dando ”

”



Rubén Carreño

Psicólogo clínico

Rubén Carreño

Rubén Carreño es licenciado en **Psicología** por la Universidad Autónoma de Barcelona, **Máster en Psicología Clínica y de la Salud, Máster en Sexología Clínica y Terapia de Parejas**, Máster en Prevención de Riesgos Laborales y Gestión de Empresa.

En la actualidad, está volcado en el desarrollo de la **psicología en el ámbito laboral**; centrándose, en lo específico, en la prevención de riesgos laborales, y, en lo general, en la **capacidad** de la **psicología** para **influir** positivamente en el **ambiente de trabajo**, y extraer lo mejor tanto del empleado como de la propia empresa.

LO QUE MÁS ME LLAMÓ LA ATENCIÓN DE LAS CLASES CON RAIMON GAJA FUE SU DON DE GENTES, SU HUMILDAD Y CERCANÍA. ME SIRVIÓ MUCHO HABER SIDO ALUMNO SUYO

PARA ALCANZAR TU META

←..... **Rubén Carreño**



1



Disfruta de este momento vital tan enriquecedor.

2



Ten mucha relación con tus compañeros y no pierdas el contacto.

3



Toma nota de todo el material posible



En la actualidad eres un profesional reconocido, pero cómo era aquel estudiante que pisó por primera vez la facultad de psicología. ¿Por qué elegiste esta carrera? ¿Hubo algún profesor, asignatura o/y autor que te marcara especialmente, y cuya influencia se manifiesta en tu día a día como profesional de la psicología?

Aquel Rubén entrando por primera vez a una facultad estaba lleno de ilusión. Ya sabía que mi sueño era poder dedicarme a la psicoterapia. Escogí la carrera de psicología porque en bachillerato hice la optativa de psicología y me llamó la atención. Lo que no sabía es que, poco a poco, me metería de lleno en este mundo tan apasionante.

Lo cierto es que no me veo reflejado en ningún profesor en particular, aunque guardo muy buenos recuerdos de gente como Jenny Moix, Conrad Izquierdo o Jordi Vicens. Seguro que todos me influyeron más de lo que sé reconocer en mí mismo.

Con respecto a las asignaturas, tengo que decir que las que más me apasionaron fueron curiosamente las de psicobiología, y no tanto las sociales. Es donde más pez iba y donde más aprendí. El cerebro es apasionante.

Un paso natural después de la Universidad es completar la formación con estudios de posgrado. ¿En tu caso fue también así? ¿Cómo valoras tu experiencia?

Es cierto que se trata del paso natural después de la licenciatura, pero para uno en primera persona, es bien distinto. Lo viví como



todo un reto y lo que he llegado a disfrutar esos dos años académicos, no sabría explicarlo. Escogí el mejor lugar posible. Me tocó un grandísimo grupo profesional como compañeros y mi experiencia fue inmejorable. Fue un placer conocer a tantos profesionales, a tantos profesores distintos y al peculiar y genuino director del centro, don Raimon Gaja.

Durante tus estudios de especialización, tomaste clases con Raimon Gaja. ¿Cómo recuerdas el paso por su aula? ¿Te sirvió? ¿Tienes alguna anécdota?

Lo que más me llamó la atención fue su don de gentes, su humildad pese al emporio que había montado y su cercanía. No tardé nada en congeniar con él.

Me sirvió mucho haber sido alumno suyo, porque pude apreciar la naturalidad con la que hablaba en público en clase.

La anécdota concreta no se puede contar, ja, ja, ja. En todo caso, sí puedo decir que, sin tenerlo preparado, cuando había un poco de seriedad o estaba la clase un pelín atascada, explicaba uno de sus chistes sobre terapias de pareja y... el resto lo dejo para vuestra imaginación.

A LOS ESTUDIANTES LES RECOMENDARÍA QUE PASEN LO ANTES POSIBLE POR EL TRAGO DE HACER SUS PRIMERAS VISITAS Y QUE TENGAN TODOS SUS SENTIDOS ABIERTOS PARA LA AUTOCRÍTICA EN ESE PRIMER AÑO

Tras la facultad y los estudios de posgrado, el paso siguiente es intentar ejercer de psicólogo. En tu caso, cómo fueron tus primeros pasos. ¿Estuviste solo o recibiste ayuda de alguien? ¿Qué les aconsejarías en este sentido a los estudiantes que finalizan ahora sus estudios?

Yo me lancé al ruedo al poco tiempo de haber terminado mis estudios y, la verdad, no tuve un buen inicio. Las primeras sesiones con los primeros pacientes fueron de baja calidad. Pensaba que, una vez acabas la especialización, eres especialista. Lo cierto es que sales con muchísimas más herramientas que después de la licenciatura, pero aún te falta otra de las patas clave en un buen terapeuta: la experiencia.



A los estudiantes que finalicen sus estudios les recomendaría que pasen lo antes posible por el trago de hacer sus primeras visitas y que tengan todos sus sentidos abiertos para la autocrítica en ese primer año. Que intenten mejorar a cada sesión y con cada nuevo paciente. Es lo mínimo que merecen cada uno de ellos.

¿Recuerdas cuál fue tu primer trabajo como psicólogo? ¿Hay algún trabajo, proyecto o experiencia en tu carrera que te ayudara a darte cuenta de que te habías convertido en un buen profesional? ¿Recuerdas algún episodio especialmente difícil y cómo lo solucionaste?

Mi primer trabajo como psicólogo fue en un casal de verano. Fui a dar unas charlas a pequeños de unos 4 años hasta niños más grandes rozando la adolescencia. Eran charlas sobre valores sociales y constructos como la amistad, el esfuerzo, el trabajo en equipo, etc.

Considero que me convertí en un buen profesional cuando fui recibiendo más feedback positivo por parte de algunos pacientes. Cuando vuelves a la siguiente visita y te empiezan a decir que aquello que les dijiste les quedó marcado o les ha servido para seguir adelante, entonces ahí me fui dando cuenta de que estaba aprendiendo a acercarme más y mejor a mis pacientes.

Algún caso difícil que logré solucionar podría ser uno en el que una policía estaba sufriendo muy mala relación con su marido y, con paciencia, mucha asertividad y seguridad en uno mismo, pude transmitirle que esto no debía continuar más y logró gestionarlo sin necesidad de alertar a las autoridades al respecto. Ellos mismos pudieron solucionarlo de una forma más o menos civilizada.

EN LA PSICOLOGÍA DEL TRABAJO HAY MUCHÍSIMO POR HACER. UN BUEN PSICÓLOGO, EN UNA ORGANIZACIÓN, PODRÍA APORTAR MUCHOS CAMBIOS POSITIVOS

He tenido casos más complicados que estos, pero algunos de ellos no acabaron como queríamos. A veces vienen parejas en estados de deterioro demasiado avanzados como para lograr una buena adherencia o alianza terapéutica.

**¿Qué aspectos te satisfacen más del desarrollo de tu profesión?
¿Qué te recompensa más?**

- La posibilidad de seguir conociendo gente con la que profundizar en sus vidas, y así poder llevarme mucho aprendizaje para mi vida personal.
- La posibilidad de poder ayudar a tantas personas. Este punto es el más satisfactorio.

¿El éxito profesional hay que planearlo paso a paso, o más bien se trata de coger las oportunidades al vuelo? En tu caso, ¿cómo se ha ido definiendo tu carrera? ¿Cuáles han sido los pilares sobre los que, desde tu punto de vista, se ha fundamentado?

Yo diría que más que pararse a definir el éxito profesional o a preparar un plan de trabajo para los próximos años, lo que mejor funciona es preguntarse en qué área destacas más o qué tipo de trabajo te interesaría desarrollar y tirar adelante por ahí. Ya la vida te irá acercando o alejando de ese objetivo. Confía en tus capacidades para tomar decisiones a medida que vayan llegando.

¿Qué labor estás realizando actualmente y qué proyectos tienes de cara al futuro?

Soy una persona muy familiar y para mí el éxito consiste en poder trabajar en algo que disfrutes haciendo y te permita tener tiempo para ti, para tus aficiones o para pasarlo con tu familia. En ese punto estoy actualmente. Estoy trabajando la cantidad de horas que deseo trabajar y mi proyecto a medio plazo es mantenerme en esta agradable línea.

¿Existe alguna línea de estudio dentro del campo de la psicología actual que te parezca especialmente prometedora y que va a definir la psicología del futuro?

Todo lo anterior con respecto a la psicoterapia. Si hablamos de cualquier línea de estudio dentro del campo de la psicología, quizá diría que la psicología en el ámbito del trabajo. Hay muchísimo



trabajo por hacer para modernizar las relaciones profesionales y creo que un buen psicólogo en cualquier organización, podría aportar muchos cambios positivos que incentiven un mejor ambiente laboral, menos moving, menos acoso laboral, menos absentismo, más capacidad de trabajo en equipo, etc.

A nivel social se nota un cambio de perspectiva respecto a la salud mental. ¿La psicología está llamada a tener un papel relevante en la población del siglo XXI? ¿Qué retos se le plantean?

Si estamos avanzando como sociedad hacia una visión más abierta, tolerante y respetuosa con respecto a la salud mental, debemos ser la palanca de cambio para que esto se siga dando. Fomentarlo más en redes sociales, en charlas, etc. Cada uno en el entorno en el que haya decidido poner su grano de arena.

¿Qué 3 consejos le darías a los estudiantes que acaban su carrera ahora y qué habilidades les diría que no dejaran de desarrollar para lograr ser grandes profesionales?

1. Disfruta de este momento vital tan enriquecedor.
2. Ten mucha relación con tus compañeros y no pierdas el contacto, por escaso que sea.
3. Toma nota de todo el material posible (ya lo desarrollarás a medida que lo vayas necesitando).

POCOS ESTUDIOS SUPERIORES TE HACEN MEJOR PERSONA QUE LA PSICOLOGÍA. DE LOS PACIENTES SE PUEDE EXTRAER MUCHO APRENDIZAJE VICARIO

¿La psicología es una ciencia útil? Considero que pocos estudios superiores te hacen mejor persona, como sí lo puede lograr la psicología. Es una de las grandes ventajas con respecto a las demás disciplinas, o así lo veo yo. A mí me ha ayudado enormemente a mejorar como persona, no sólo gracias a la disciplina en sí, sino sobre todo gracias a poder seguir desarrollándola junto a tantos tipos de persona distintos (mis queridos pacientes). De todos se puede extraer mucho aprendizaje vicario. ■

“

Los pilares del éxito
en mi carrera han sido
trabajo constante,
aprendizaje continuo y
ganas de superarme.”

”



Dra. Elena Baixauli

Psicóloga Clínica

Dra. Elena Baixauli

Doctora en Psicología Clínica y de la Salud. Posgrado en Mediación. Cátedra de Emprendedores. Finalista en los Premios Motivem. **Divulgadora de la Cultura de la Paz y de la Mediación.**

Actualmente ejerce como psicóloga en su consulta privada y es **sexóloga** de la **Unidad de Salud Sexual y Reproductiva** de Nazaret (Valencia, España).

RAIMON GAJA ERA Y ES UN REFERENTE PARA MÍ EN TERAPIA DE PAREJA. APRENDÍA MUCHO EN SUS CLASES.

iRG)))
Instituto Raimon Gaja



←..... **Dra. Elena Baixauli**

PARA ALCANZAR TU META

1



Practica la escucha empática y compasiva, siente lo que siente el paciente, no le juzgues.

2



Sigue formándote, ya que el conocimiento que abarca la psicología es muy grande.

3



Coordínate con otros compañeros y sé humilde, ya que siempre puedes seguir aprendiendo.





En la actualidad eres una profesional reconocida, pero cómo era aquella estudiante que pisó por primera vez la facultad de psicología. ¿Por qué elegiste esta carrera? ¿Hubo algún profesor, asignatura o/y autor que te marcara especialmente, y cuya influencia se manifiesta en tu día a día como profesional de la psicología?

Confieso que quería estudiar Derecho, pero suspendí dos asignaturas en COU y mi tutor me dijo que no estaba capacitada para estudiar una carrera, que lo mío era el baile, así que pasé el verano pensando qué iba a hacer. Psicología me parecía fácil y me llamaba la atención, además no tenía problemas de nota por lo que decidí entrar. En seguida me di cuenta de que era lo mío y que por supuesto no era tan fácil. Algunos profesores que me marcaron: Ismael Quintanilla, José María Peiró, Francisco Tortosa, Luis Mayor, Elena Ibáñez, Carmen Dasi, Mari-sa García-Merita y muchos más. Todos ellos han contribuido a mi desarrollo personal y profesional.

TODOS LOS TRABAJOS ME HAN AYUDADO
A APRENDER Y A NO CREER QUE
YA LO SÉ TODO

Un paso natural después de la Universidad es completar la formación con estudios de posgrado. ¿En tu caso fue también así? ¿Cómo valoras tu experiencia?

Por supuesto, una experiencia necesaria y muy positiva para continuar ampliando mis conocimientos.



salí a la calle y para mi sorpresa ella estaba en la puerta con él. Le miró, me miró a mí y le dijo que yo era su psicóloga: estuve una semana mirando hacia atrás por si alguien me seguía.

**¿Qué aspectos te satisfacen más del desarrollo de tu profesión?
¿Qué te recompensa más?**

Todo en Psicología es especial y nos ayuda a ser mejores personas, la mayor recompensa viene de las personas que peor se encuentran y que menos recursos tienen, ellos son los que más agradecen el trabajo.

LOS RETOS PARA LA PSICOLOGÍA DEL SIGLO XXI SON LOS TRASTORNOS DE PERSONALIDAD Y DAR MÁS ATENCIÓN A LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

¿El éxito profesional hay que planearlo paso a paso, o más bien se trata de coger las oportunidades al vuelo? En tu caso, ¿cómo se ha ido definiendo tu carrera? ¿Cuáles han sido los pilares sobre los que, desde tu punto de vista, se ha fundamentado?

El trabajo constante, el aprendizaje continuo y mis ganas de superarme. Las conferencias me ayudaron a perder el miedo escénico y a darme cuenta de que podía llegar a muchas personas a la vez. Pocas veces he dicho que no a un trabajo, fuera o no importante. Escribir, hacer radio, acudir a congresos, siempre buscando hacer lo que más me gusta.

¿Qué labor estás realizando actualmente y qué proyectos tienes de cara el futuro?

Actualmente soy sexóloga, los proyectos son de educación sexual, he trabajado en interconsultas hospitalarias y me gustaría poder volver algún día al hospital. Aunque actualmente formo parte de la Comisión de Gestión Interna de Conflictos en el Hospital.

¿Existe alguna línea de estudio dentro del campo de la psicología actual que te parezca especialmente prometedora y que va a definir la psicología del futuro?

Todas ellas, pero es cierto que ahora tenemos mucho trabajo en Salud Mental.



A nivel social se nota un cambio de perspectiva respecto a la salud mental. ¿La psicología está llamada a tener un papel relevante en la población del siglo XXI? ¿Qué retos se le plantean?

Prevenir, diagnosticar y tratar los trastornos de personalidad, ya que han aumentado en los últimos años significativamente, y dar más atención a la infancia y adolescencia.

¿Qué 3 consejos le darías a los estudiantes que acaban su carrera ahora y qué habilidades les dirías que no dejaran de desarrollar para lograr ser grandes profesionales?

- Escucha empática y compasiva, sentir lo que siente el paciente, no juzgarlo.
- Seguir formándose, ya que el conocimiento que abarca la psicología es muy grande.
- Coordinarse con otros compañeros y ser humilde, ya que siempre podemos seguir aprendiendo.

SI EL AMOR ES EL MOTOR DE LA HUMANIDAD, LA PSICOLOGÍA ES LA CIENCIA QUE CONTRIBUYE A QUE EL MUNDO CAMBIE

¿La psicología es una ciencia útil? ¿Ser psicólogo te ha ayudado a vivir mejor?

La psicología es una ciencia aplicada, nos ayuda a conocernos más, a ser mejores personas y a interesarnos por llegar a cuantas más personas mejor, el amor es el motor de la humanidad y la psicología la ciencia que contribuye a que el mundo cambie. ■

“

Con la llegada de un nuevo paciente, estudiaba, leía, repasaba apuntes y preparaba posibles opciones de deberes y cómo abordar bien la terapia. ***Suplía mi falta de experiencia preparando a conciencia cada caso.***”

”



Sofia Sanromà

Psicóloga clínica y docente

Sofia Sanromà

Psicóloga Clínica. Tiene másteres en Terapia Sistémica Familiar y de Pareja, en Terapia Cognitivo-Conductual, y en Terapia Sexual y de Pareja. Posgrado en TDAH y trastornos del aprendizaje.

Ha impartido asignaturas en **diversos másteres** y ha supervisado sesiones clínicas, dirigido tesinas y tutorizado alumnos online de estudios superiores. **Cuenta con su propia clínica privada.**

RECUERDO ESPECIALMENTE UNA FRASE DE RAIMON GAJA: "EL PACIENTE SIEMPRE SE VA CON DEBERES PARA CASA". FRASE QUE HAN HEREDADO MIS ALUMNOS Y QUE HE PRACTICADO Y PRACTICO TODAVÍA HOY EN DÍA.

PARA ALCANZAR TU META

←..... **Sofia Sanromà**



1



Fórmate a conciencia, delimitando bien el campo de trabajo.

2



Procura no trabajar solo, mantente conectado con otros profesionales.

3



No olvides el autocuidado. Saber pedir ayuda para nosotros mismos es importante para poder acompañar a otros.



En la actualidad eres una profesional reconocida, pero cómo era aquella estudiante que pisó por primera vez la facultad de psicología. ¿Por qué elegiste esta carrera? ¿Hubo algún profesor, asignatura o/y autor que te marcara especialmente, y cuya influencia se manifiesta en tu día a día como profesional de la psicología?

Elegí psicología en primera opción porque tenía claro que mi orientación profesional estaría vinculada a la atención a la salud. Me intrigaba Freud en un inicio y me apasionaba entender el funcionamiento de nuestra mente y nuestras emociones. Sin embargo, la carrera no tuvo mucho que ver con las expectativas que tenía formadas, y en algún momento tuve dudas de seguir adelante.

Un paso natural después de la Universidad es completar la formación con estudios de posgrado. ¿En tu caso fue también así? ¿Cómo valoras tu experiencia?

Al terminar la carrera, en aquel entonces era una carrera de 5 años, no era necesario como hoy hacer una máster de forma obligatoria para poder ejercer. Prevalecía la sensación de haber tratado la psicología desde una perspectiva puramente teórica y nada práctica. Tampoco existía un convenio formal para hacer prácticas. Con mucho empeño, conseguí acceder a unas prácticas en el Instituto Frenopático de Barcelona, atendiendo a pacientes con trastorno mental severo. La experiencia fue muy impactante y positiva. Por aquel entonces no tenía ni idea de cómo enfocaría el ejercicio profesional.



También conseguí prácticas en una escuela de educación especial trabajando con niños dentro del espectro autista. Tras las prácticas me ofrecieron trabajo y estuve en aquel centro durante dos años. Al mismo tiempo, empecé a ejercer como psicóloga en un centro privado.

Era, pues, necesario y obligado pensar en hacer una formación extra para ejercer bien y con seguridad.

ELEGÍ PSICOLOGÍA PORQUE TENÍA CLARO QUE MI ORIENTACIÓN PROFESIONAL ESTARÍA VINCULADA A LA ATENCIÓN DE LA SALUD

En aquel momento la formación universitaria estaba centrada básicamente en la orientación psicodinámica. El psicoanálisis lo era todo. Yo estaba interesada también en descubrir nuevos enfoques, así que en aquel momento decidí apostar por el enfoque cognitivo conductual.

Durante tus estudios de especialización, tomaste clases con Raimon Gaja. ¿Cómo recuerdas el paso por su aula? ¿Te sirvió? ¿Tienes alguna anécdota?

Cursé el Máster Psicología Cognitivo-Conductual, que en aquel entonces se impartía desde hacía un par de años, y, posteriormente, hice el Máster de Terapia Sexual y de Pareja.

Fueron aprendizajes totalmente distintos a los de la universidad. Enfoque práctico y ágil, con herramientas para abordar los problemas de los pacientes y afianzando el estilo de trato y trabajo con el paciente.

Naturalmente tengo anécdotas. La entrada al máster venía precedida de entrevista con Raimon Gaja. Básicamente para valorar el grado de interés en realizar el máster, ver el expediente académico de la universidad, y si había o no tenido la posibilidad de trabajar con pacientes.

La entrevista duró más de una hora, porque Raimon, que sin decirme ya había dado el ok a que hiciera el máster, se dedicó a presentarme diferentes y complicadas situaciones clínicas para valorar cómo las abordaría yo, a modo de tomadura de pelo, y sudé tinta para esforzarme en demostrarle que sabía cómo enfocarlas. Terminada la entrevista se rio un buen rato de mí y de mi interés por resolverlas.



Salí con la sensación de que no había pasado la entrevista, pero no fue así.

También recuerdo momentos de pánico cuando, en clase, Raimon escogía a los alumnos que debían hacer role-playing y escenificar las técnicas explicadas. Digo momentos de pánico porque representar el rol del terapeuta nos resultaba a todos muy complicado, más aún cuando tras la representación recibíamos el feedback del resto de los compañeros y obviamente de los profesores.

Recuerdo también una frase de Raimon: “el paciente se va con deberes para casa siempre”. Frase que han heredado mis alumnos y que he practicado y practico todavía hoy.

Recuerdo con gusto, y con la sensación de haber aprendido mucho, las sesiones de observación tras el espejo, donde podíamos observar a Raimon pasando consulta con algunos de sus pacientes, viendo por primera vez en tiempo real cómo hacer una visita de verdad.

Tras la facultad y los estudios de posgrado, el paso siguiente es intentar ejercer de psicóloga. En tu caso, cómo fueron tus primeros pasos. ¿Estuviste sola o recibiste ayuda de alguien? ¿Qué les aconsejarías en este sentido a los estudiantes que finalizan ahora sus estudios?

Los primeros pasos, especialmente para ejercer dentro de la privada, fueron difíciles, en el sentido de conseguir la oportunidad de ejercer sin experiencia, pero con la supervisión necesaria.

A los estudiantes les aconsejaría perseverancia y tozudez en busca de la oportunidad.

Yo empecé trabajando muchas horas y sin cobrar durante los primeros meses. Preparar los casos a conciencia y ante las dudas, buscar supervisión.

Considero que es bueno ejercer desde la humildad y a sabiendas de que sabemos poco al principio.

EL MÁSTER FUE UN APRENDIZAJE TOTALMENTE DISTINTO AL DE LA UNIVERSIDAD. ENFOQUE PRÁCTICO Y ÁGIL, CON HERRAMIENTAS PARA ABORDAR LOS PROBLEMAS DE LOS PACIENTES Y AFIANZANDO EL ESTILO DE TRATO Y TRABAJO CON EL PACIENTE



¿Recuerdas cuál fue tu primer trabajo como psicóloga? ¿Hay algún trabajo, proyecto o experiencia en tu carrera que te ayudara a darte cuenta de que te habías convertido en una buena profesional? ¿Recuerdas algún episodio especialmente difícil y cómo lo solucionaste?

Empecé en una consulta privada. Mis primeras tareas fueron pasar y corregir test a pacientes, elaborar y redactar informes, y trabajar con los pacientes la relajación y la respiración.

Difícilmente conseguía la derivación de un paciente. El pacto era conseguir pacientes por mí misma, así que dediqué e invertí muchas horas a ofrecer e informar de mi trabajo a psiquiatras, psicólogos, ginecólogos, médicos de familia, profesores y conocidos. Sembrar para recoger.

No logré mucha supervisión por parte de la dirección del centro, así que trataba de espabilar sola. En poco tiempo empecé a pasar consulta.

A LOS ESTUDIANTES LES ACONSEJARÍA PERSEVERANCIA Y TOZUDEZ EN BUSCA DE LA OPORTUNIDAD

Con la llegada de un nuevo paciente, estudiaba, leía, repasaba apuntes y preparaba posibles opciones de deberes y cómo abordar bien la terapia. Si me atascaba, conseguía compartir dudas con algunos compañeros de clase, con la idea de que cuatro ojos siempre ven más que dos, y si seguía el atasco, llamaba a Raimon, que con paciencia atendía mis demandas y me orientaba en la mejor dirección.

Tengo el convencimiento de que suplía mi falta de experiencia preparando a conciencia cada caso. Seguramente los casos más preparados de todo mi recorrido profesional.

No recuerdo en qué momento sentí ser una buena profesional. Si recuerdo la sensación de cada día tener más trabajo, recibir muy buen feedback de mis pacientes, el boca-oreja que hacía que la consulta funcionara y sentir que conseguía vivir plenamente de mi trabajo.



**¿Qué aspectos te satisfacen más del desarrollo de tu profesión?
¿Qué te recompensa más?**

Cada paciente nuevo es un reto. Establecer un vínculo potente de confianza, tener la tranquilidad de que sé qué estoy tratando. Adivinar con cada paciente cuál es la mejor intervención a hacer. Corroborar que el paciente mejora, que está satisfecho. Comprobar que el paciente te recomienda a otras personas y que la agenda de trabajo está llena.

Trabajar y acompañar bien un proceso de duelo, dar un alta en una terapia de pareja, redireccionar y mejorar un trastorno grave de depresión o mejorar estados crónicos de ansiedad, son retos que me aportan máxima satisfacción y deseo por seguir con esta profesión tan apasionante.

¿El éxito profesional hay que planearlo paso a paso, o más bien se trata de coger las oportunidades al vuelo? En tu caso, ¿cómo se ha ido definiendo tu carrera? ¿Cuáles han sido los pilares sobre los que, desde tu punto de vista, se ha fundamentado?

En el trayecto profesional, si bien es cierto que se presentan oportunidades maravillosas que no hay que desestimar, también lo es que hay que planificar.

TRABAJAR Y ACOMPAÑAR UN PROCESO DE DUELO, DAR EL ALTA EN UNA TERAPIA DE PAREJA, MEJORAR UN TRASTORNO GRAVE DE DEPRESIÓN, SON RETOS QUE ME APORTAN MÁXIMA SATISFACCIÓN Y DESEO POR SEGUIR CON ESTA PROFESIÓN TAN APASIONANTE

Por ejemplo, no querer abarcar mucho, y definir bien a qué nos vamos a dedicar y a qué no. Yo, ya desde el inicio desestimé trabajar temas vinculados a las toxicomanías o las disfunciones sexuales, o trastornos graves de la conducta alimentaria. Reducir y especializarse en un campo de trabajo para abarcar menos, pero sabiendo más sobre el tema.

He seguido formándome siempre, cursos, seminarios, otros másteres. La cuestión es mantenerse activo.

La consulta privada puede ser perfecta. Pero si la ejercemos en solitario también tiene su parte difícil o aislada.



¿Qué labor estás realizando actualmente y qué proyectos tienes de cara el futuro?

Los últimos doce años he combinado la consulta privada con la docencia. He impartido clases en las asignaturas de Depresión y Evaluación de problemas psicológicos. Ha sido una experiencia reconfortante.

El contacto con los alumnos, enseñar desde la experiencia ha sido también un gran reto. Cada paciente es distinto, cada abordaje es distinto. Las mismas herramientas funcionan bien o mal. Hay que adaptarlas en cada momento y sobre todo hacerlas tuyas. Eso he procurado enseñar en clase.

Actualmente ya no imparto clases. Cerré esa etapa, aunque sigo supervisando y ayudando a alumnos a situarse en la profesión.

El proyecto futuro es seguir trabajando en la consulta y seguir afianzando aspectos formativos.

¿Existe alguna línea de estudio dentro del campo de la psicología actual que te parezca especialmente prometedora y que va a definir la psicología del futuro?

Yo sigo formándome, y en cada formación añado pequeñas dosis de nuevos conocimientos a mi forma de trabajar. Mi base sigue siendo cognitivo-conductual y también sistémica que son los dos pilares en los que yo me he formado.

A nivel social se nota un cambio de perspectiva respecto a la salud mental. ¿La psicología está llamada a tener un papel relevante en la población del siglo XXI? ¿Qué retos se le plantean?

Los trastornos mentales siguen estigmatizados. No obstante, hemos pasado pantalla y se ha normalizado la idea de recurrir al psicólogo.

DESGRACIADAMENTE, HAY MUCHO INTRUSISMO EN NUESTRA PROFESIÓN Y MUCHAS PERSONAS QUE LA EJERCEN SIN LA FORMACIÓN ADECUADA



La pandemia, las crisis económicas, el despunte brutal de abusos sexuales, el alto índice de suicidios, nos da una idea del trabajo tan importante a realizar todavía. Sigue siendo crucial difundir nuestro trabajo, pero más importante aún es trabajar y trabajar bien. Aportar soluciones, trabajar desde la empatía y la comprensión, en definitiva, acompañar bien.

¿Qué 3 consejos le darías a los estudiantes que acaban su carrera ahora y qué habilidades les dirías que no dejen de desarrollar para lograr ser grandes profesionales?

FUNCIONAR DESDE LA SALUD MENTAL
TIENE SIN DUDA CONSECUENCIAS
POSITIVAS EN NOSOTROS MISMOS Y
NUESTRO ENTORNO

- Formarse a conciencia, delimitar bien el campo de trabajo, procurar no trabajar solos, mantenerse conectados con otros profesionales.
- El autocuidado: nosotros también pasamos por experiencias complicadas, duelos, separaciones o dificultades. Saber pedir ayuda para nosotros mismos es importante para poder acompañar a otros.
- Funcionar desde la empatía, pero también desde la seriedad. Desgraciadamente hay mucho intrusismo en nuestra profesión, y muchas personas que la ejercen sin la formación adecuada.

¿La psicología es una ciencia útil? ¿Ser psicóloga te ha ayudado a vivir mejor?

Lo es. Nunca he puesto en duda el importante trabajo que hacemos.

Funcionar desde la salud mental tiene sin duda consecuencias positivas en nosotros mismos y nuestro entorno. ■

“ **Ten paciencia.** Pueden existir momentos muy complejos en los que consideres hacer de tu vida otra cosa, pero **confía en tu intuición, permítete fracasar y sé fiel a tu visión.** ”



Carlos O. Esquivel

Psicólogo clínico

Carlos O. Esquivel

Psicólogo Clínico. **Máster en Psicología Clínica y de la Salud.** Cuenta con más de 12 años de experiencia en la prevención e intervención de la **depresión**, la **conducta suicida**, el **trauma** y el **duelo**, así como en la **orientación psico oncológica**.

Se desempeña como **capacitador psicoeducativo** para los servicios educativos del estado de Chihuahua (México) y redes comunitarias en situación vulnerable.

DE RAIMON GAJA SIEMPRE ME HA AGRADADO SU SENTIDO DEL HUMOR Y SIENTO UNA GRAN ADMIRACIÓN POR LO QUE REPRESENTA Y SU APOORTE A LA PSICOLOGÍA.



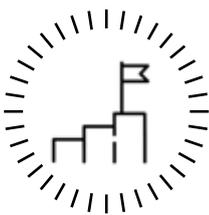


←..... **Carlos O. Esquivel**

PARA ALCANZAR TU META

1

Sé fiel a tus principios y valores.



2

Al salir a la calle: observa, escucha, pregunta. La psicología no sólo está en los libros.



3

Cuídate mucho de tu ego.
Aprende de los demás.



4

Busca ser de utilidad a tu comunidad.
Este es el camino para lograr objetivos
que te van a dar un gran valor.





En la actualidad eres un profesional reconocido, pero cómo era aquel estudiante que pisó por primera vez la facultad de psicología. ¿Por qué elegiste esta carrera? ¿Hubo algún profesor, asignatura o/y autor que te marcara especialmente, y cuya influencia se manifiesta en tu día a día como profesional de la psicología?

Realmente elegí la carrera de psicología, porque siempre he tenido un amor al mundo de la medicina, de la ciencia y de la complejidad humana. Por otra parte, durante gran parte de mi vida he practicado algún tipo de deporte y, en ese tiempo, tenía gran interés por aprender psicología deportiva y rendimiento deportivo.

Recuerdo con mucho cariño y admiración a un maestro que tuve. Se llamaba Francisco Cabrer (Q.e.p.d). Tenía una gran admiración por sus anécdotas de vida, me inspiraba y me invitaba a cuestionar aspectos generales de la vida, aun después, en la vida profesional, seguí en contacto con él, siendo hasta el día de su muerte un gran referente para mí como maestro y como persona. De él aprendí la importancia de permitir equivocarme y aprender del fracaso.

Un paso natural después de la Universidad es completar la formación con estudios de posgrado. ¿En tu caso fue también así? ¿Cómo valoras tu experiencia?

Si, realmente fue inmediato. Al poco tiempo de concluir con mis estudios tuve la gran oportunidad de estudiar en el Instituto Superior de Estudios Psicológicos en Barcelona de manera presencial.



Como experiencia ha sido lo más maravilloso que me ha pasado en la vida. Años atrás para mí era impensable que pudiera viajar a Barcelona, ni de vacaciones, ya ni hablamos para estudiar y vivir ahí. Afortunadamente con el apoyo de mi madre y de mi familia se dieron las condiciones para que pudiera estar ahí. Y no solo eso, durante los futuros años tuve la oportunidad de regresar 2 veces a estudiar.

ELEGÍ LA CARRERA DE PSICOLOGÍA PORQUE SIEMPRE HE SENTIDO AMOR POR LA COMPLEJIDAD HUMANA

El vivir fuera de mi país me cambió la vida. Mis estancias en Barcelona han sido las mejores y más hermosas experiencias de mi vida.

Durante tus estudios de especialización, tomaste clases con Raimon Gaja. ¿Cómo recuerdas el paso por su aula? ¿Te sirvió? ¿Tienes alguna anécdota?

Cuando conocí a Raimon por primera vez me costaba mucho entender lo que decía. Tenía poco tiempo en Barcelona, él fue de las primeras personas con las que yo tuve contacto en España. Siempre me ha agradado mucho su sentido del humor y siento una gran admiración por lo que representa y su aporte a la psicología.

Pero valoro más el trato humano y su amistad hasta hoy en día.

Raimon siempre me preguntaba: ¿Carlos, que es lo que más te ha gustado de Barcelona? Mi respuesta siempre ha sido: "El barrio gótico y las chicas".

Tras la facultad y los estudios de posgrado, el paso siguiente es intentar ejercer de psicólogo. En tu caso, cómo fueron tus primeros pasos. ¿Estuviste solo o recibiste ayuda de alguien? ¿Qué les aconsejarías en este sentido a los estudiantes que finalizan ahora sus estudios?

DE MI ADMIRADO PROFESOR, FRANCISCO CABRER, APRENDÍ LA IMPORTANCIA DE PERMITIR EQUIVOCARME Y APRENDER DEL FRACASO

Nunca ha sido fácil ejercer como psicólogo. Comencé como docente con algunas horas en una universidad.



Después tuve la oportunidad de entrar en mi primer trabajo importante en el Hospital de Cancerología, en el cual di mis primeros pasos como psicooncólogo. Desgraciadamente, la profesión del psicólogo en las instituciones públicas es muy poco valorada y sometida a burocracia por lo que el crecimiento profesional es inexistente.

Con el tiempo, fui conociendo personas con la misma visión que yo, con metas y sueños similares a los míos y, poco a poco, me fui abriendo camino. Comencé a trabajar en proyectos comunitarios y a desarrollarme en el aspecto privado, educativo.

LA PSICOLOGÍA ES MI VOCACIÓN, PERO LA FOTOGRAFÍA MI PASIÓN

Algún consejo que pudiera dar sería:

- Encuentra a personas que tengan la misma visión que tú.
- Trabaja el ego del recién egresado y después el ego profesional: es importante escuchar y aprender de otros.
- Encuentra tu nicho de interés laboral y hazte experto en un tema.
- Ten una gran paciencia, porque pueden existir momentos muy muy complejos en los que incluso consideres hacer de tu vida otra cosa, pero confía en tu intuición, permítete fracasar y sé fiel a tu visión.
- Y si tienes un mal jefe, corre, porque tarde o temprano te va a enfermar.

¿Recuerdas cuál fue tu primer trabajo como psicólogo? ¿Hay algún trabajo, proyecto o experiencia en tu carrera que te ayudara a darte cuenta de que te habías convertido en un buen profesional? ¿Recuerdas algún episodio especialmente difícil y cómo lo solucionaste?

Las experiencias en el trabajo con personas con cáncer es definitivamente el trabajo que me mostró y enseñó lecciones de vida.

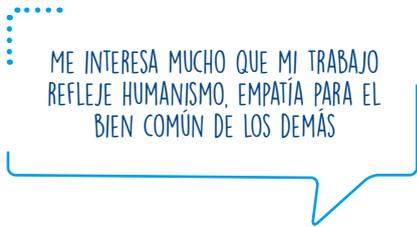


Momentos complejos siempre hay alrededor del cáncer. Pero tal vez la muerte de una niña con cáncer fue de mis primeras experiencias difíciles dentro de la profesión. El sentir por primera vez el duelo del terapeuta.

Entendí mi buen trabajo por el trato del grupo médico hacia mí. Era un trato de mucho respeto y en el que mi opinión era importante o cuando era llamado para la mediación de los conflictos internos institucionales. Por otro lado, también fue el comienzo de mi proyección fuera del hospital, ya que fue cuando comencé a dar conferencias para médicos residentes o instituciones educativas.

Episodio difícil fue la gestión del estrés. Trabajar en instituciones de salud en México es muy desgastante. No pasó mucho tiempo para generar estrés laboral. Realmente el estrés en ese momento me agobiaba física y mentalmente. Pero gracias a esa búsqueda de la gestión del estrés es cuando conozco la fotografía que actualmente en mi vida es mi gran pasión. La psicología es mi vocación, pero la fotografía mi pasión.

Ya dentro de la fotografía he podido participar en proyectos de fotografía con temas relacionados con la salud mental y la condición humana, como el Autismo. En Barcelona, tuve la oportunidad de colaborar con la asociación para personas con Asperger Friends en el proyecto de vivienda autónoma de personas con asperger.



ME INTERESA MUCHO QUE MI TRABAJO
REFLEJE HUMANISMO, EMPATÍA PARA EL
BIEN COMÚN DE LOS DEMÁS

En Chihuahua, México, desarrolle un proyecto de fotografía de niños con autismo en colaboración con el centro de autismo de la ciudad de Delicias, Chihuahua, con la finalidad de recaudar fondos para la institución.

¿Qué aspectos te satisfacen más del desarrollo de tu profesión?
¿Qué te recompensa más?

Me supongo que como a muchos el reconocimiento por el trabajo realizado. El que me reconozcan mi trabajo por la buena práctica, pero



sobre todo me interesa mucho que mi trabajo refleje humanismo, empatía para el bien común de los demás.

Claro está, también el obtener la recompensa monetaria que merece mi trabajo es satisfactoria. Intento brindar lo máximo de mí, sé que mi trabajo tiene mucho valor humano, educativo y profesional, porque eso merecen las personas, por lo tanto, mi trabajo merece ser respetado y recompensado.

Actualmente me da una gran satisfacción brindar y capacitar en temas de salud mental comunitarios a maestros, adolescentes en situación vulnerable y a padres de familia.

ES IMPORTANTE APROVECHAR OFERTAS Y OPORTUNIDADES QUE SE PRESENTAN, PERO HAY QUE TENER CUIDADO PORQUE TRABAJAR "EN LO QUE SEA" PUEDE SER UN CAMINO EQUIVOCADO

¿El éxito profesional hay que planearlo paso a paso, o más bien se trata de coger las oportunidades al vuelo? En tu caso, ¿cómo se ha ido definiendo tu carrera? ¿Cuáles han sido los pilares sobre los que, desde tu punto de vista, se ha fundamentado?

Mi carrera se ha ido definiendo en ser fiel a mi vida y a respetar mis valores y principios humanos. Sobre todo, mi principio de libertad. Por lo que durante mi vida profesional he intentado encontrar a personajes que me apoyen en mi visión y que estén alineados con mis principios de vida.

Claro que es importante aprovechar ofertas y oportunidades que se presentan (porque en algún momento llegan), pero hay que tener cuidado porque trabajar "en lo que sea" puede ser un camino equivocado, que no trae tranquilidad ni felicidad.

También la seriedad, el profesionalismo y el humanismo de mi trabajo me ha ayudado a definir de mejor manera mi vida dentro de la psicología.

¿Qué labor estás realizando actualmente y qué proyectos tienes de cara al futuro?

Actualmente brindo talleres de capacitación a maestros, estudiantes y empresas sobre temas preventivos de salud mental como la de-



presión, la conducta suicida, el duelo, bullying y redes sociales, entre otros temas.

Colaboro con asociaciones civiles en la prevención de la conducta suicida a nivel comunitario.

A futuro está la invitación para participar en la radio hablando de temas generales de salud mental para el público en general.

Y a largo plazo espero poder abrir una escuela de psicología y artes visuales en mi comunidad.

ME GUSTARÍA QUE LA PSICOLOGÍA
COMUNITARIA TUVIERA MAYOR IMPACTO
DENTRO DE LA POBLACIÓN EN EL FUTURO

¿Existe alguna línea de estudio dentro del campo de la psicología actual que te parezca especialmente prometedora y que va a definir la psicología del futuro?

Me encantaría que la psicología comunitaria, desde la visión que proponen las grandes organizaciones de salud mental, tuviera mayor impacto dentro de la población en el futuro.

Espero que con el avance de las neurociencias podamos encontrar tratamientos más atractivos y efectivos para las personas.

Por otro lado, me intriga qué transformación sufrirá la psicología o la aplicación de esta con el avance de la inteligencia artificial.

A nivel social se nota un cambio de perspectiva respecto a la salud mental. ¿La psicología está llamada a tener un papel relevante en la población del siglo XXI? ¿Qué retos se le plantean?

Creo que la psicología dejó de ser un tabú.

LA PSICOLOGÍA DEJÓ DE SER UN TABÚ

Y creo que uno de los grandes retos será el acceso a la salud mental. Actualmente la mayoría de la población no tiene acceso a la salud mental por diversos factores, y eso es un gran reto para el futuro, por eso es tan importante la psicología comunitaria moderna.



¿Qué 3 consejos le darías a los estudiantes que acaban su carrera ahora y qué habilidades les dirías que no dejaran de desarrollar para lograr ser grandes profesionales?

- Mi mejor consejo sería sé fiel a tus principios y valores.
- La psicología no está solamente en los libros: sal a la calle, observa, escucha, pregunta, etc.
- Cuida mucho tu ego. Aprende de los demás. Las personas tienen cosas maravillosas que decir.
- Busca ser de utilidad para tu comunidad. Ese es el camino para lograr cosas que te van a dar un gran valor.

LA PSICOLOGÍA NO ME HA DADO UN FERRARI, PERO ME HA DADO LAS HERRAMIENTAS NECESARIAS PARA PODER IR A LUGARES QUE NUNCA IMAGINÉ ESTAR Y VIVIR DE FORMA SATISFACTORIA

¿La psicología es una ciencia útil? ¿Ser psicólogo te ha ayudado a vivir mejor?

La psicología no me ha dado un Ferrari, pero me ha dado las herramientas necesarias para poder ir a lugares que nunca imaginé estar. Me ayudó a dar saltos al vacío y conocer cosas maravillosas. Me ayudó a sobrevivir en mis momentos más caóticos. Y me ayudó a transmitir mi humanismo para intentar hacer de este mundo algo menos peor. ■

“ Lo único que sabía era que **quería ser psicóloga** y tener un consultorio. Me encanta trabajar y **disfruto** todos los días **de estar con mis pacientes.** ”



Belén Arias

Psicóloga Clínica

Belén Arias

Psicóloga. **Máster en Psicología Clínica**. Experta en terapia cognitiva conductual y en técnicas avanzadas en coaching.

En la actualidad dirige el **consultorio privado KUSLY** (Ecuador), donde ofrece **atención presencial y en línea** a sus pacientes. Asimismo, atiende consultas privadas en línea con pacientes residentes en Miami (Florida).

RAIMON GAJA MOSTRABA SU AMOR POR LA
PSICOLOGÍA Y SU ENFOQUE HUMANO HACIA SUS
PACIENTES Y ALUMNOS.



PARA ALCANZAR TU META

←..... **Belén Arias**

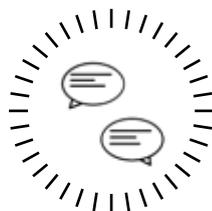


1



No dejes de aprender y actualizar tus conocimientos a lo largo de tu carrera.

2



Cultiva las habilidades interpersonales, como la comunicación efectiva, el trabajo en equipo y la resolución de conflictos.

3



Encuentra un mentor que pueda proporcionarte orientación valiosa y compartir su experiencia y conocimientos.



En la actualidad eres una profesional reconocida, pero cómo era aquella estudiante que pisó por primera vez la facultad de psicología. ¿Por qué elegiste esta carrera? ¿Hubo algún profesor, asignatura o/y autor que te marcara especialmente, y cuya influencia se manifiesta en tu día a día como profesional de la psicología?

Cuando tenía 14 años, tuve un profesor de historia que me recomendó el libro "Los renglones torcidos de Dios". Lo leí ocho veces y después de esa experiencia, decidí convertirme en psicóloga.

Un paso natural después de la Universidad es completar la formación con estudios de posgrado. ¿En tu caso fue también así? ¿Cómo valoras tu experiencia?

Mi experiencia en el posgrado fue grandiosa, ya que tuve la suerte de recibir algunas clases personalizadas con Raimon Gaja. Debido a un problema con el visado, llegamos tarde a clases. Además de enseñarnos sobre su especialidad, Raimon mostraba su amor por la psicología y su enfoque humano hacia sus pacientes y alumnos.

Durante tus estudios de especialización tomaste clases con Raimon Gaja. ¿Cómo recuerdas el paso por su aula? ¿Te sirvió? ¿Tienes alguna anécdota?

Sí, tomé clases con Raimon y como ya mencioné, tuvimos clases personalizadas debido a que llegué tarde. Aprendí muchísimo,



en especial sobre su calidad humana y su enfoque valioso hacia cada caso.

Tras la facultad y los estudios de posgrado, el paso siguiente es intentar ejercer de psicóloga. En tu caso, cómo fueron tus primeros pasos. ¿Estuviste sola o recibiste ayuda de alguien? ¿Qué les aconsejarías en este sentido a los estudiantes que finalizan ahora sus estudios?

Después del posgrado, también tuve la suerte de trabajar con un excelente doctor en Ecuador, Iván Hidalgo. Desde mi primer día en Ecuador, él me reenvió pacientes. Sigo trabajando con él y le debo mucho de lo que soy hoy. Los primeros años fueron difíciles, pero tuve el apoyo de mis padres.

HAY MILLONES DE RECOMPENSAS, PERO LA QUE MÁS ALEGRÍA ME DA ES SABER QUE MIS EX PACIENTES ESTÁN MUY BIEN

¿Recuerdas cuál fue tu primer trabajo como psicóloga? ¿Hay algún trabajo, proyecto o experiencia en tu carrera que te ayudara a darte cuenta de que te habías convertido en una buena profesional? ¿Recuerdas algún episodio especialmente difícil y cómo lo solucionaste?

Trabajé durante un año en un hospital psiquiátrico antes de comenzar el máster. Fue muy diferente a lo que me había imaginado: era otro mundo, un mundo paralelo, alejado de la realidad en la que vivimos. Al principio tenía miedo, ya que los pacientes estaban en estados emocionales alterados, pero después empiezas a ver que ven cosas diferentes a las de uno.

¿Qué aspectos te satisfacen más del desarrollo de tu profesión? ¿Qué te recompensa más?

Hay millones de recompensas, pero la que más alegría me da es saber que mis ex pacientes están muy bien. Generalmente, me encuentro con ellos después de un tiempo y me cuentan cómo les va.

LA PSICOLOGÍA ES UNA DISCIPLINA ESENCIAL EN NUESTRA SOCIEDAD ACTUAL



¿El éxito profesional hay que planearlo paso a paso, o más bien se trata de coger las oportunidades al vuelo? En tu caso, ¿cómo se ha ido definiendo tu carrera? ¿Cuáles han sido los pilares sobre los que, desde tu punto de vista, se ha fundamentado?

En mi caso, mi carrera ha sido una evolución natural en mi vida. Lo único que sabía era que quería ser psicóloga y tener un consultorio. Después, vinieron las gratificaciones. La verdad es que me encanta trabajar y disfruto todos los días de estar con mis pacientes.

¿Qué labor estás realizando actualmente y qué proyectos tienes de cara el futuro?

Actualmente, no tengo nada planificado. Trabajo en mi consultorio habitual y recién comencé a adecuar un nuevo consultorio en el valle de mi ciudad.

¿Existe alguna línea de estudio dentro del campo de la psicología actual que te parezca especialmente prometedora y que va a definir la psicología del futuro?

He obtenido excelentes resultados con la terapia cognitivo-conductual, y seguiré utilizándola. Sin embargo, también he implementado algunas técnicas como el mindfulness, la meditación y la relajación, entre otras.

A nivel social se nota un cambio de perspectiva respecto a la salud mental. ¿La psicología está llamada a tener un papel relevante en la población del siglo XXI? ¿Qué retos se le plantean?

La psicología es una disciplina esencial en nuestra sociedad actual y tiene un papel muy importante en la promoción de la salud mental y el bienestar de la población. Para seguir siendo relevante y efectiva, es crucial que la psicología esté actualizada en cuanto a los avances tecnológicos y científicos, que integre los problemas sociales y culturales en su práctica y que promueva la formación continua de sus profesionales.

¿Qué 3 consejos le darías a los estudiantes que acaban su carrera ahora y qué habilidades les dirías que no dejaran de desarrollar para lograr ser grandes profesionales?

Hay algunas cosas que los recién graduados en psicología pueden hacer para tener éxito en su carrera.

- En primer lugar, deben estar siempre dispuestos a aprender y actualizar sus conocimientos y habilidades a lo largo de su carrera.
- En segundo lugar, deben cultivar habilidades interpersonales, como la comunicación efectiva, el trabajo en equipo y la resolución de conflictos.
- Finalmente, es importante encontrar un mentor que pueda proporcionar orientación valiosa y compartir su experiencia y conocimientos.

¿La psicología es una ciencia útil? ¿Ser psicólogo te ha ayudado a vivir mejor?

La psicología es una ciencia muy útil que se enfoca en el estudio del comportamiento humano, las emociones y los procesos cognitivos.

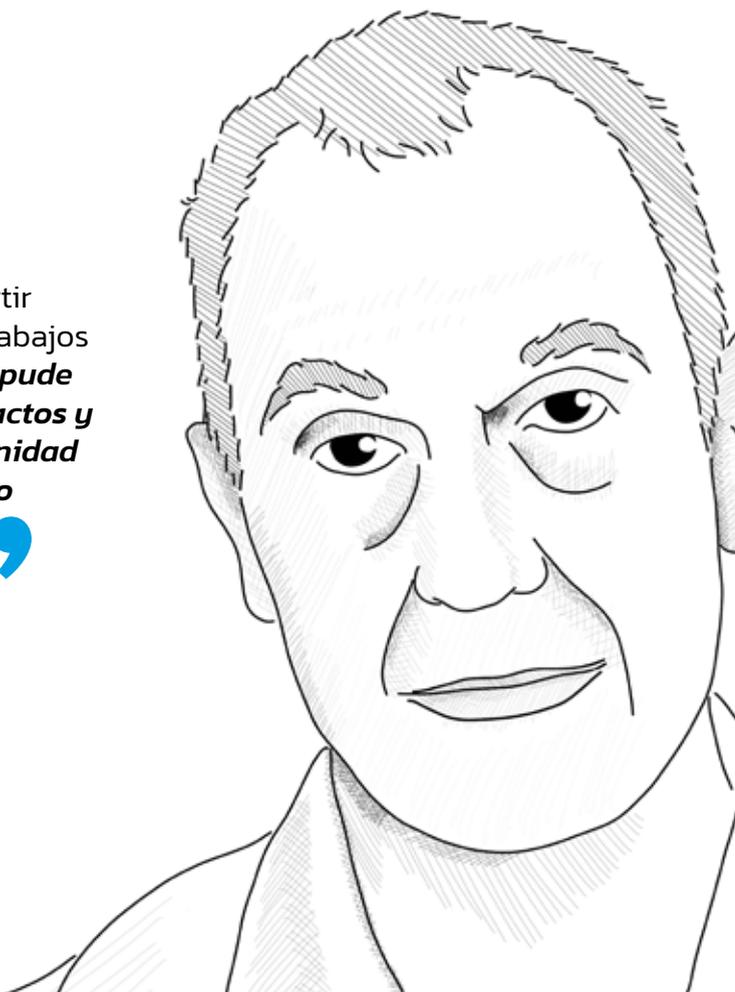
La psicología ha demostrado ser útil en una amplia variedad de áreas, como la salud mental, la educación, la empresa y el deporte, entre otras.

Como psicóloga, he aprendido habilidades para la comunicación efectiva, la resolución de problemas y el manejo del estrés y la ansiedad, lo que me ha ayudado a vivir mejor en algunos aspectos de mi vida cotidiana. Sin embargo, ser psicóloga no garantiza una vida perfecta o libre de problemas personales o emocionales. ■

“

A raíz de compartir experiencias y trabajos de investigación ***pude establecer contactos y lograr la oportunidad de trabajar como psicólogo.*** ”

”



Dr. Xavier Clèries

Doctor en Psicología

Dr. Xavier Clèries

Doctor en Psicología. Psicólogo clínico sénior en el Hospital Pere Virgili de Barcelona. Profesor del Instituto Borja de Bioética de la Universidad Ramon Llull. Profesor colaborador en diversos másteres de diversas universidades españolas.

Posee **amplia experiencia en educación médica y relación médico-paciente**, y en desarrollo del trabajo en equipo y proceso emocional en instituciones de salud.

CONOCÍ A RAIMON GAJA MIENTRAS REALIZABA EL POSGRADO DE SEXOLOGÍA CLÍNICA. SUS CLASES ERAN MUY AMENAS Y CONGENIAMOS MUY RÁPIDAMENTE AL CONFLUIR CON NUESTRAS INQUIETUDES. AL POCO TIEMPO ME CONVERTÍ EN DOCENTE COLABORADOR DE LOS PRIMEROS CURSOS DE GERONTOLOGÍA.



←..... **Dr. Xavier Clèries**

PARA ALCANZAR TU META

1

Sé riguroso en el trabajo.



2

Aprende continuamente sobre
tu especialidad.



3

Adquiere habilidades de
comunicación con una base ética.





En la actualidad eres un profesional reconocido, pero cómo era aquel estudiante que pisó por primera vez la facultad de psicología. ¿Por qué elegiste esta carrera? ¿Hubo algún profesor, asignatura o/y autor que te marcara especialmente, y cuya influencia se manifiesta en tu día a día como profesional de la psicología?

La elección de esta carrera vino motivada durante mi juventud, a mediados de los años 70, en un contexto de grupos cristianos comprometidos socialmente con las clases más desfavorecidas e influidos por el socialismo. En este sentido, me marcó de manera especial la psicología humanista de Carl Rogers, que ha marcado mi práctica como psicólogo clínico.

Un paso natural después de la Universidad es completar la formación con estudios de posgrado. ¿En tu caso fue también así? ¿Cómo valoras tu experiencia?

Mi experiencia fue positiva, porque accedí a participar en estudios de psicogeriatría en el Hospital Clínico y en la cátedra del Profesor Ballús. Paralelamente también cursé estudios de posgrado en sexología clínica en el Instituto Superior de Estudios Psicológicos. La experiencia fue muy positiva.

Durante tus estudios de especialización, tomaste clases con Raimon Gaja. ¿Cómo recuerdas el paso por su aula? ¿Te sirvió? ¿Tienes alguna anécdota?

Conocí a Raimon Gaja mientras realizaba el posgrado de sexología clínica. Sus clases eran muy amenas y congeniamos muy rápidamente.



te al confluír con nuestras inquietudes. Al poco tiempo me convertí en docente colaborador de los primeros cursos de gerontología que se realizaron en su centro.

Tras la facultad y los estudios de posgrado, el paso siguiente es intentar ejercer de psicólogo. En tu caso, cómo fueron tus primeros pasos. ¿Estuviste solo o recibiste ayuda de alguien? ¿Qué le aconsejarías en este sentido a los estudiantes que finalizan ahora sus estudios?

Tuve que compaginar trabajo mientras estudiaba la carrera y luego, una vez finalizados los estudios de grado, también tuve que compaginar trabajo y período de prácticas en el Hospital Clínico, cuando todavía no existía la especialidad de Psicología Clínica. A raíz de compartir experiencias y trabajos de investigación pude establecer contactos y lograr la oportunidad de trabajar como psicólogo.

¿Recuerdas cuál fue tu primer trabajo como psicólogo? ¿Hay algún trabajo, proyecto o experiencia en tu carrera que te ayudara a darte cuenta de que te habías convertido en un buen profesional? ¿Recuerdas algún episodio especialmente difícil y cómo lo solucionaste?

AFORTUNADAMENTE, LA PERSEVERANCIA EN EL TRABAJO TE AYUDA A CALIBRAR LAS CRÍTICAS Y A SABER VALORAR LA IMPORTANCIA DE QUIÉN TE LAS HACE Y EN BASE A QUÉ

Mi primer trabajo remunerado como psicólogo fue en el Programa de Salud Mental de la Generalitat de Catalunya y en el ámbito de la psicogeriatría. Durante la juventud es difícil calibrar hasta qué punto eres un buen profesional y sueles estar muy expuesto a las opiniones de los profesionales con más experiencia. Probablemente los aspectos más difíciles de aquella trabajo te ayuda a calibrar las críticas y a saber valorar la importancia de quién te las hace y en base a qué.

¿Qué aspectos te satisfacen más del desarrollo de tu profesión? ¿Qué te recompensa más?

Indudablemente el trato con las personas, ya sean en su papel de paciente o como familiares y/o amigos significantes. Compro-



bar cómo les sirve de ayuda la relación que establecemos es lo más gratificante.

¿El éxito profesional hay que planearlo paso a paso, o más bien se trata de coger las oportunidades al vuelo? En tu caso, ¿cómo se ha ido definiendo tu carrera? ¿Cuáles han sido los pilares sobre los que, desde tu punto de vista, se ha fundamentado?

A posteriori siempre es más fácil decir que se ha planificado un éxito, pero en la realidad es muy difícil realizar una planificación detallada. A veces te das cuenta que una decisión tomada desde la lógica fracasa y una oportunidad tomada al vuelo prospera. Particularmente, me ha funcionado tener claro que mi actuación profesional estaba orientada a las personas, a intentar ayudarlas desde el respeto de sus decisiones, de sus valores y creencias, de su autonomía. Para ello, una comunicación basada en los principios éticos ha sido fundamental y me ha dado resultados positivos en los ámbitos de la actividad clínica, docente y de investigación.

PARTICULARMENTE, ME HA FUNCIONADO TENER CLARO QUE MI ACTUACIÓN PROFESIONAL ESTABA ORIENTADA A LAS PERSONAS, A INTENTAR AYUDARLAS DESDE EL RESPETO DE SUS DECISIONES, DE SUS VALORES Y CREENCIAS, DE SU AUTONOMÍA

¿Qué labor estás realizando actualmente y qué proyectos tienes de cara el futuro?

Trabajo como psicólogo clínico en un hospital público y desarrollo actividades docentes en diferentes másteres universitarios. Habiendo cuenta que mi jubilación se encuentra muy cercana, me gustaría aprovechar mi experiencia para compartirla con otros profesionales de la salud y generar aprendizaje para “sobrevivir” en un entorno sanitario que frecuentemente se olvida de que las personas (pacientes y profesionales) deben ser lo más importante.

¿Existe alguna línea de estudio dentro del campo de la psicología actual que te parezca especialmente prometedora y que va a definir la psicología del futuro?

La psicología de la vejez y los aspectos de resiliencia ante las adversidades.



A nivel social se nota un cambio de perspectiva respecto a la salud mental. ¿La psicología está llamada a tener un papel relevante en la población del siglo XXI? ¿Qué retos se le plantean?

A raíz de la pandemia de COVID parece que socialmente se empieza a reivindicar con mayor energía la importancia de la salud mental. No obstante, considero que es un error poner el adjetivo "mental" a la salud. Desde finales del siglo XX la neuropsicología ha demostrado que no hay diferencia entre cuerpo y mente. Se debería hablar de salud desde una perspectiva integral en que la biología, la psicología y el entorno social no se deben separar nunca a la hora de diagnosticar, pronosticar y tratar problemas relacionados con la salud.

¿Qué 3 consejos le darías a los estudiantes que acaban su carrera ahora y qué habilidades les dirías que no dejen de desarrollar para lograr ser grandes profesionales?

CONSIDERO UN ERROR PONER EL ADJETIVO "MENTAL" A LA SALUD. SE DEBERÍA HABLAR DE SALUD DESDE UNA PERSPECTIVA INTEGRAL EN LA QUE LA BIOLOGÍA, LA PSICOLOGÍA Y EL ENTORNO SOCIAL NO SE DEBEN SEPARAR

Es difícil dar consejos... Quizá me atrevería a recomendar rigurosidad en el trabajo, el aprendizaje continuo de la especialidad y, de manera especial, adquirir habilidades de comunicación con una base ética.

¿La psicología es una ciencia útil? ¿Ser psicólogo te ha ayudado a vivir mejor?

La psicología es necesaria y, por lo tanto, útil, ya que constituye una base nuclear del ser humano. A veces pienso que el saber puede llegar a complicar la vida y sobre todo cuando te dedicas a los aspectos más problemáticos de la existencia humana, sin embargo, la satisfacción de que has contribuido a mejorar las condiciones de vida de las personas recompensa todo lo demás. ■

“Hace falta dotar la sanidad de **psicólogos** bien **formados**.”



Josepa Ferrer

Psicóloga clínica

Josepa Ferrer

Psicóloga clínica. Máster en Gerontología Social. Posgrado en Terapia de Conducta. Experta en Psicoterapia, acreditada por EuroPsy, la Asociación Europea de Terapia del Comportamiento y la SCRITC.

Dirige el Centro Proa de Psicología y Formación en El Vendrell (Tarragona), junto a un equipo de 6 psicólogas. Paralelamente, realiza asesoramiento psicológico a víctimas de violencia doméstica.

PARA MÍ ISEP Y EL QUE ENTONCES ERA SU DIRECTOR, RAIMON GAJA, FUERON ESPECIALES, POR LOS CONOCIMIENTOS QUE ME TRANSMITIERON Y POR LA FORMACIÓN CENTRADA EN LA PRÁCTICA CLÍNICA. ME DIO CONFIANZA Y SEGURIDAD PARA ABRIR UN CENTRO.

PARA ALCANZAR TU META

←..... Josepa Ferrer



1

Ten en cuenta que no basta con tener un grado es psicología, hace falta una buena formación en clínica y seguir formándote permanentemente.



2

Aprende de los pacientes y establece una buena relación paciente/psicólogo.



3

Disfruta del trabajo y aprende a transmitir lo que sabes.



4

Amplía tus perspectivas laborales: la clínica no se trata exclusivamente de estar encerrado en un despacho, hay muchas más posibilidades.





En la actualidad eres una profesional reconocida, pero cómo era aquella estudiante que pisó por primera vez la facultad de psicología. ¿Por qué elegiste esta carrera? ¿Hubo algún profesor, asignatura o/y autor que te marcara especialmente, y cuya influencia se manifiesta en tu día a día como profesional de la psicología?

En mi caso hice la carrera más tarde. Empecé estudiando Formación Profesional en la rama Administrativa, y allí conocí a dos profesores que me motivaron en el estudio y el comportamiento humano de una forma muy especial y vi que mi camino era estudiar psicología y hacer clínica.

Un paso natural después de la Universidad es completar la formación con estudios de posgrado. ¿En tu caso fue también así? ¿Cómo valoras tu experiencia?

Cuando acabé psicología, como deseaba hacer clínica, entendí que necesitaba estudiar los diferentes trastornos y terapias a aplicar en cada caso, y así fue como conocí el Instituto Superior de Estudios Psicológicos, creo que era una de las primeras promociones del Máster de Psicología Clínica.

Durante tus estudios de especialización, tomaste clases con Raimon Gaja. ¿Cómo recuerdas el paso por su aula? ¿Te sirvió? ¿Tienes alguna anécdota?

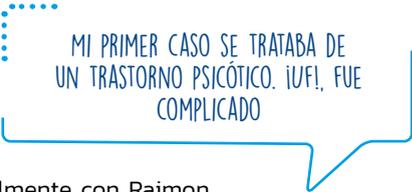
Para mí el Instituto Superior de Estudios Psicológicos y su director, Raimon Gaja, fueron especiales, por los conocimientos que me trans-



mitieron y por la formación centrada en la práctica clínica. Me transmitieron conocimientos y seguridad. Aprendí a hacer diagnósticos diferenciales y cómo debía tratar los diferentes trastornos de Salud Mental. Me dio confianza y seguridad para abrir un centro.

Tras la facultad y los estudios de posgrado, el paso siguiente es intentar ejercer de psicóloga. En tu caso, cómo fueron tus primeros pasos. ¿Estuviste sola o recibiste ayuda de alguien? ¿Qué les aconsejarías en este sentido a los estudiantes que finalizan ahora sus estudios?

Empecé el año 1990 abriendo un centro en la localidad de El Vendrell, en Tarragona, con una amiga mía que también hacía el máster, y otra compañera más. Tuve la suerte de conectar muy bien con los profesores y especialmente con Raimon Gaja. Él fue quien nos motivaba a ejercer, a abrir una consulta y a empezar a trabajar como psicólogas. Él fue nuestro supervisor durante un buen periodo.



MI PRIMER CASO SE TRATABA DE UN TRASTORNO PSICÓTICO. ¡UFI!, FUE COMPLICADO

¿Recuerdas cuál fue tu primer trabajo como psicóloga? ¿Hay algún trabajo, proyecto o experiencia en tu carrera que te ayudara a darte cuenta de que te habías convertido en una buena profesional? ¿Recuerdas algún episodio especialmente difícil y cómo lo solucionaste?

Recuerdo muy bien mi primer caso: venía derivado de un psiquiatra y se trataba de un trastorno psicótico, ¡uf!, fue complicado, pero con asesoramiento pude tratarlo. También recuerdo como difícil mi primer juicio como perito. Una adolescente había denunciado a su padrastro por abuso sexual y tuve que hacer el informe y asistir al juicio.

Paralelamente al trabajo en la clínica, he ido formándome en otros ámbitos, lo cual me ha permitido enriquecerme y aprender, entre otras cosas, a llevar grupos. Por ejemplo, he trabajado en Equipos de Atención a la Infancia y la Adolescencia, haciendo asesoramiento en violencia de género en ayuntamientos, instituciones como CARITAS, etc. Esta diversificación me ha permitido aprender de otros contextos que después he transmitido en la práctica clínica privada.



**¿Qué aspectos te satisfacen más del desarrollo de tu profesión?
¿Qué te recompensa más?**

Sentir que puedo entender lo que los pacientes me están explicando y encuadrarlo dentro de un malestar o trastorno, buscando y dándoles herramientas para que avancen en su mejoría, acompañándolos en el proceso. Pero, sobre todo, lo que más me satisface son los pacientes que “trabajan” mucho y que hacen un gran avance. Esto es muy gratificante, mucho.

¿El éxito profesional hay que planearlo paso a paso, o más bien se trata de coger las oportunidades al vuelo? En tu caso, ¿cómo se ha ido definiendo tu carrera? ¿Cuáles han sido los pilares sobre los que, desde tu punto de vista, se ha fundamentado?

Para mí es un trabajo del día a día y de hacer formación continua para seguir aprendiendo. También ha sido importante el trabajo en equipo, el aprender unos de otros, y el apoyo entre compañeras.

LO QUE MÁS ME SATISFACE SON LOS
PACIENTES QUE "TRABAJAN" MUCHO Y
HACEN UN GRAN AVANCE

¿Qué labor estás realizando actualmente y qué proyectos tienes de cara el futuro?

Continuo con la psicología clínica, cognitiva, abordando la regulación emocional con pacientes adultos y jóvenes.

Mi proyecto futuro es traspasar la gestión del centro PROA y reducir las horas de visita. Planifico un futuro en el que pueda compaginar otras aficiones sin dejar de hacer visitas, y también me veo asesorando a compañeras junior.

A nivel social se nota un cambio de perspectiva respecto a la salud mental. ¿La psicología está llamada a tener un papel relevante en la población del siglo XXI? ¿Qué retos se le plantean?

En este momento, en el que faltan psicólogos formados en clínica, pienso que hace falta hacer una buena planificación para la formación de psicólogos jóvenes y dotar la sanidad de psicólogos bien formados.



¿Qué consejos le darías a los estudiantes que acaban su carrera ahora y qué habilidades les dirías que no dejaran de desarrollar para lograr ser grandes profesionales?

- Entender que no basta con tener un grado en psicología, es necesario hacer una buena formación en clínica y seguir formándose permanentemente.
- Aprender de los pacientes y saber establecer una buena relación paciente/psicólogo.
- Disfrutar del trabajo y aprender a transmitir lo que saben.
- Ampliar las perspectivas laborales: la clínica no se trata exclusivamente de estar encerrado en un despacho, hay muchas más posibilidades.

LA CLÍNICA NO SE TRATA EXCLUSIVAMENTE DE ESTAR ENCERRADO EN UN DESPACHO, HAY MUCHAS MÁS POSIBILIDADES

¿La psicología es una ciencia útil? ¿Ser psicóloga te ha ayudado a vivir mejor?

No sé cómo viviría sin ser psicóloga. Pienso que tengo las herramientas y los conocimientos que me ayudan a afrontar y adaptarme a las diferentes situaciones, pero también hay personas que las tienen o aprenden sin ser psicólogos. ■

Mi más sincero agradecimiento a los 15 psicólogos y psicólogas que han participado en este opúsculo por su valiosa colaboración.

De todos guardo un grato recuerdo de su paso por las aulas, en algunos casos hace muchos años cuando yo empezaba como docente, y, en otros, de cursos más recientes.

Representan varias generaciones de psicólogos y, por mi parte, una vida dedicada a la formación superior en psicología.

Actualmente, la psicología está viviendo su momento más dulce, opuesto al que tuvimos que vivir los psicólogos de más edad en nuestros inicios.

La sociedad ha comprendido que no se puede entender la salud física sin la salud emocional, e ir al psicólogo se ha despojado, afortunadamente, del estigma que ha acarreado durante tanto tiempo.

Celebro este cambio, pero lo que no ha cambiado son las características que tienen las personas que logran tener éxito en el ámbito de la psicología.

Son características atemporales, que no dependen de modas ni momentos históricos, sino de actitud frente a la misión que se han propuesto.

Leyendo las entrevistas, a pesar de lo distintos que son unos de otros y de las diferentes maneras en las que cada uno ha enfocado su carrera, veo 5 cosas en común:

- Todos tenían un objetivo que perseguir. Como decía el filósofo Séneca: "No hay viento favorable para el que no sabe dónde va".
- Prácticamente todos sabían que querían dedicarse a la psicología.
- Todos quieren ayudar a las personas. Piensan en ser útiles y no en cuánto dinero van a ganar.
- Todos se han atrevido a intentar hacer sus deseos profesionales en realidad. Lao Tsé dijo: "Un viaje de 1000 millas empieza por el primer paso".
- Todos son perseverantes. Trabajan sin escatimar esfuerzos, son tolerantes al fracaso y siempre están dispuestos a aprender de los errores y volver a empezar. Como dice un proverbio japonés: "Si te caes 7 veces, levántate 8".

Para concluir, me gustaría añadir un consejo personal, y decirles a los estudiantes de psicología que no hay que perseguir el éxito, porque es la consecuencia de lo que hacemos, por lo tanto, tu conducta determina tu éxito.

¡Os animo a trabajar duro para alcanzar vuestro sueño!

