



**Marilú Osorio Puerto**  
Psicóloga Clínica

**Dirección:** Edificio Ade Control,  
3er. piso consultorio #211. Av. Nichupté,  
Lt. 1 Mza. 5 3A Smz. 17,  
esquina Punta Piedra.

**Locación:** Cancún, Quintana Roo  
México

**Teléfonos:** (998) 884 73 49  
(998) 892 28 18

**Celular:** (998) 149 56 77

**e-mail:** marilu.osoriop@gmail.com

## ¿CUÁNDO ASISTIR AL PSICÓLOGO?

Las personas asisten a terapia cuando identifican algo negativo que persiste en su vida. Lamentablemente son pocas las personas que se atreven a dar éste paso ya que piensan que ir al psicólogo es de "locos", mientras que éste término para nosotros no existe. Todos tenemos problemas ya sean mentales, laborales, sociales, de pareja, entre otros, cuando éstos problemas persisten y no buscamos una solución es cuando mucha gente decide acudir al psicólogo, o simplemente saben que teniendo éste tratamiento van a lograr un cambio en sus vidas.

Finalmente al paciente le va a gustar asistir a terapia, ya que es un proceso en el cual la persona se va conociendo profundamente, va concluyendo decisiones, situaciones, problemáticas.

Es recomendable asistir al psicólogo cuando existen algunos de los síntomas -éstos son generales- que se mencionarán a continuación:

- Conflictos recurrentes: amigos, familiares, parejas, etc.
- Depresión.
- Sentimientos de tristeza e insatisfacción.
- Problemas sexuales.
- Ansiedad, pánico.
- Miedos, fobias.
- Baja autoestima.
- Estrés anormal.
- Violencia.
- Alucinaciones.
- Adicciones. Dependencia a sustancias.
- Problemas de conducta.
- Abuso o acoso sexual.
- Infidelidad.
- Obsesiones y compulsiones.
- Dependencia excesiva.
- Trastornos de alimentación: anorexia, bulimia.
- Algún evento o situación que provoque ansiedad o que haya causado un trauma.
- Vigorexia: exceso de ejercicio.
- Problemas de conducta.



**Marilú Osorio Puerto**  
Psicóloga Clínica

**Dirección:** Edificio Ade Control,  
3er. piso consultorio #211. Av. Nichupté,  
Lt. 1 Mza. 5 3A Smz. 17,  
esquina Punta Piedra.  
**Locación:** Cancún, Quintana Roo  
México  
**Teléfonos:** (998) 884 73 49  
(998) 892 28 18  
**Celular:** (998) 149 56 77  
**e-mail:** marilu.osoriop@gmail.com

## SÍNTOMAS EN NIÑOS

En los niños existen diversos síntomas así como:

- No tener control de esfínteres:
  1. Enuresis: Emisión no voluntaria de orina por el día o por la noche, a una edad en la que se espera que haya control al respecto, es decir, más allá de los 3-4 años.
  2. Encopresis: El niño hace sus deposiciones, repetida e involuntariamente, en lugares que no son adecuados para ello, a una edad en la que se espera que haya control al respecto, es decir, más allá de los 3-4 años.
- Depresión infantil: síntomas de tristeza repetitivos o también suele manifestarse en ira, rabia, apatía, desinterés, ansiedad, dificultades de concentración, fatiga, frases negativas sobre sí mismo.
- Trastornos de alimentación: así como la anorexia y la bulimia, se encuentra uno llamado Pica, consistente en ingerir sustancias que no son propiamente alimenticias: cabellos, tiza, hojas, insectos. La rumiación consiste en regurgitar el alimento ingerido, volviéndolo a masticar para volverlo a engullir.
- Tics.
- Inmadurez afectiva, actitud infantil y regresiva, dependencia, pasividad.
- Problemas conductuales tales como hiperactividad, Déficit de atención, entre otros.
- Fracaso escolar.
- Fobias -La edad nos indicará si su miedo es o no consecuente con ésta y cuánto tiempo se puede esperar que éste dure. Ningún miedo debe ignorarse.
- Obsesiones y compulsiones.
  1. La "obsesión" nos referimos a cualquier pensamiento o imagen mental que permanece en la conciencia de la persona, de forma repetitiva e indeseada. Ejemplo: sobre suciedad, gérmenes.
  2. En las obsesiones siempre está presente la necesidad de realizar algún ritual; este ritual va siempre acompañado de ansiedad. Ejemplo: Lavarse las manos repetitivamente.
- Malas relaciones con sus compañeros.

“ ES IMPORTANTE TRABAJAR CON LOS PADRES EN CONJUNTO.

## SÍNTOMAS EN ADOLESCENTES

La adolescencia, es un periodo de transición, una etapa del ciclo de crecimiento que marca el final de la niñez y prenuncia la adultez. Es a partir de los 12 a los 20 años aproximadamente.

Los adolescentes suelen presentar algunos síntomas ya mencionados anteriormente, pero muchas veces en ésta etapa buscan a alguien que los comprenda y les de libertad de expresar todo lo que sienten. Van en busca de su propia identidad, empiezan a conocerse, a desarrollarse en todos los sentidos así como descubren su desarrollo e identidad sexual. Los jóvenes mantienen muchas dudas que desean concretar.

Muchos de ellos no saben que estudiar, por lo que se les recomienda que asistan al psicólogo para tener orientación vocacional.



**Marilú Osorio Puerto**  
**Psicóloga Clínica**

**Dirección:** Edificio Ade Control,  
3er. piso consultorio #211. Av. Nichupté,  
Lt. 1 Mza. 5 3A Smz. 17,  
esquina Punta Piedra.

**Locación:** Cancún, Quintana Roo  
México

**Teléfonos:** (998) 884 73 49  
(998) 892 28 18

**Celular:** (998) 149 56 77

**e-mail:** marilu.osoriop@gmail.com

## SÍNTOMAS EN ADULTOS, PAREJAS Y FAMILIAS

En los adultos se presentan diversos síntomas mencionados anteriormente-depresión, ansiedad, etc-, aunque muchas veces suelen mantener problemas de pareja que no pueden resolver y necesitan el apoyo terapéutico ya que muchas veces llegan a mantener una relación disfuncional. En algunas relaciones quieren hacer lo posible por rescatar su matrimonio, pero ya no saben cómo hacerlo, finalmente llegan al consultorio.

Muchas veces las madres también llegan a la etapa de la menopausia -pueden surgir algunos cambios de carácter, entre otros-, la cual es importante asistir al médico y saber que medicamentos son los recomendables ya que muchas veces algunos medicamentos pueden provocar ansiedad, depresión, etc.

Cuando existen problemas muy fuertes en familia es porque la mayor parte del tiempo los padres se encuentran discutiendo y éstos problemas son manifestados en los niños, ya que les afecta mucho ver a sus padres discutiendo o peleando. Es importante conocer el funcionamiento familiar y que toda la familia asista a terapia, ya que mayormente cuando existe un problema sobresaliente-muerte de algún familiar, divorcio, etc-afecta a todo el sistema familiar.