

## «Aún hay gente que no cree en la Psicología»

SARA BERZOSA CASTELLÓN

**Pregunta.-** ¿Cómo comienza su recorrido profesional hasta llegar al punto de estar entre el top 100 de mujeres líderes e influyentes de España?

**Respuesta.-** Para mí fue una sorpresa recibir ese reconocimiento, no lo esperaba para nada. La clave está en poder dedicar tu tiempo y tu energía a hacer lo que te gusta. Me siento muy afortunada de poder dedicarme a ello.

**P.-** Vivimos en una época de incertidumbre dados los desastres económicos y sociales a los que nuestra sociedad está expuesta por el Covid, la guerra de Ucrania, la inflación... ¿Cuáles son las herramientas o estrategias que nos pueden ayudar a sobrellevar esa incertidumbre?

**R.-** Lo más importante para sobrellevarla es conocernos, conocer cuáles son nuestras fortalezas, nuestras debilidades, nuestros gustos y forma de ser. Una vez que nos conocemos es fundamental llevar hábitos saludables, tener estrategias que ayuden a poder afrontar la adversidad que siempre va acompañada de la incertidumbre. Aprender a gestionar aquello que no sabemos requiere de paciencia, compromiso, perseverancia y sobre todo, autocontrol. Debemos saber controlar nuestros impulsos y emociones y aprender a tolerar esa frustración asociada a la espera.

**P.-** ¿Cómo somatizamos esa incertidumbre?

**R.-** La somatizamos a través de nuestro cuerpo, porque nuestras emociones están vinculadas a él, de ahí la importancia del autocontrol. Cada uno gestionamos el estrés y la incertidumbre de una manera distinta pero es muy importante tener identificados esos círculos viciosos o círculos virtuosos que están asociados a las estrategias que nos ayudan a seguir avanzando.

**P.-** ¿A qué otros desafíos psicológicos nos enfrentamos como sociedad?

**R.-** Después de esta etapa del covid que aún no ha terminado, así como la incertidumbre asociada a la crisis energética y económica derivada de la guerra de Ucrania, nuestro gran desafío es la gestión de la incertidumbre, la

gestión de nuestras emociones y conductas, el no caer en la impulsividad, el planificar y tener un buen plan de acción y de prevención. Estamos hablando del cuidado no solo físico sino también mental y emocional.

**P.-** ¿Se puede sacar algún tipo de aprendizaje de todo esto?

**R.-** Sí, de toda adversidad yo creo que la mayoría de las personas puede sacar algún tipo de aprendizaje. En mi experiencia cada uno recoge información y la incorpora a su biografía de manera diferente. Por ejemplo, a nivel personal, una de las situaciones con las que me he encontrado es que he tenido que adaptarme a las nuevas tecnologías para poder continuar trabajando y conseguir mi propósito de ayudar a las personas. Siempre me había negado a pasar consulta online y me he visto forzada por la situación a tener que adaptarme. Gracias a esa presión que antes me resultaba desagradable he sacado, en primer lugar, que funciona, en segundo lugar, que es posible, y por último que sí que tiene un resultado positivo.

**P.-** ¿Qué intenta transmitir a través de sus libros y artículos?

**R.-** Intento transmitir lo que yo estoy aprendiendo, lo que estudio. También intento transmitir esperanza, el aprender a llamar las cosas por su nombre, así como la posibilidad de que uno a veces, aunque se encuentre estancado, puede encontrar un camino posible, una salida. No obstante, tenemos que entender que esa salida no será siempre la que queremos.

**P.-** ¿Cómo de importante es cuidar de nuestra salud mental?

**R.-** Es esencial, es un pilar fundamental para nuestro bienestar, para nuestra salud física, nuestras relaciones personales, así como para poder superar los conflictos y la adversidad. Lo que pasa es que lamentablemente no ha habido mucha concienciación al respecto, ha estado muy estigmatizada a lo largo de los años.

**P.-** ¿Y actualmente se ha normalizado el acudir a terapia?

**R.-** Se ha normalizado más. Hay más concienciación, más conocimiento sobre su importancia pero lamentablemente aún queda mucho camino por recorrer. Yo toda-



C. A. D.

«Se está normalizando ir a terapia pero queda camino por recorrer»

«Desde mi experiencia acuden a terapia más mujeres que hombres»

vía me encuentro a personas que no creen en la psicología, como si fuera una religión o una ideología cuando realmente es una ciencia. Eso dice mucho del trabajo que nos queda por hacer a la hora tanto de formar como de informar a la sociedad sobre nuestro trabajo.

**P.-** ¿Cuáles son los principales motivos que llevan a acudir a terapia?

**R.-** El estrés, la ansiedad, el malestar emocional, las relaciones familiares, la pérdida, el duelo... Hay muchas razones, generalmente suele estar asociado a algo que está pasando en la vida de una persona que le lleva a sufrir. Entonces busca una forma de resolver, comprender o asimilar qué es lo que está pasando para poder pasar página o incorporar eso a su historia.

**P.-** ¿Acuden más las mujeres o los hombres?

**R.-** En estos momentos aquí en España y desde mi experiencia acuden más mujeres que hombres. También algo interesante es que acuden personas que quieren resolver algo y muchas de ellas no tienen un diagnóstico de patología, es decir, no sufren una patología o enfermedad. Lo que buscan es una actitud resolutiva, que quieren resolver, comprender o hacer algo, encontrar un camino que a lo mejor puede ayudarles a mejorar su situación. Yo tengo la consulta llena de personas así, no tienen una enfermedad o un trastorno sino que han tenido una gran pérdida o están sufriendo mucho estrés y quieren mejorar, resolver o superar la situación.

**P.-** En una era tecnológica en la que, además, la tecnología se ha hecho más necesaria debido a la pandemia, ¿cómo afecta esto a nivel psicológico a los más pequeños?

**R.-** La tecnología es una herramienta fantástica y muy extendida pero como todo en esta vida depende de su uso. El mal uso o el abuso siempre va a ser destructivo. Entonces es fundamental el educar, formar y enseñar a los más pequeños a cómo gestionar ese tiempo. El aprender a ejercitar la tolerancia, la frustración y la espera y, sobre todo, centrarse en un buen uso porque no todo vale.