

GUÍA DE PSICÓLOGOS



Este puede ser un momento de gran incertidumbre y estrés, especialmente si ya has pasado por esto antes. Es normal experimentar una variedad de emociones, como miedo, ansiedad, tristeza o ira. En este camino, cuidar tu salud mental es tan importante como cuidar tu salud física.

En esta guía te proporcionaremos alguna información que puede servirte cómo base, para saber cuándo es importante ir a ver un profesional y cómo elegir uno que se adapte a tus necesidades.



¿Cuándo saber si necesitas apoyo psicológico?

- ✓ **Te sientes abrumada por las emociones:** Si te sientes constantemente triste, ansiosa, con miedo o irritable, y estas emociones interfieren con tu vida diaria, es importante buscar ayuda.
- ✓ **No puedes dormir o comer bien:** Los cambios en el sueño y el apetito pueden ser señales de que estás experimentando estrés emocional.
- ✓ **Te sientes desconectada de tus seres queridos:** Si te cuesta comunicarte con tus familiares o amigos, o si te sientes aislada, buscar apoyo profesional puede ayudarte a reconectar con ellos.





Tienes pensamientos negativos:
Si tienes pensamientos nocivos hacia ti misma o a otros, es crucial buscar ayuda inmediata.



¿Cómo elegir un psicólogo adecuado para esta etapa?

- ✓ **Busca un psicólogo con experiencia en oncología:** Un psicólogo que esté familiarizado con los desafíos específicos puede brindarte un apoyo más especializado.
- ✓ **Pregunta por las áreas de especialización del psicólogo:** De esta manera podrás conocer si es la opción ideal para apoyarte con las necesidades que requiere una persona con tu condición.





Comprueba las credenciales del psicólogo:

Asegúrate de que el psicólogo esté licenciado y tenga una buena reputación.



Confía en tu intuición: Es importante que te sientas cómoda y segura con el psicólogo que elijas. Si no te sientes bien, no dudes en buscar otra opción.



Lista de psicólogos

Aquí te dejamos una pequeña lista de los psicólogos mejor calificados en línea en CDMX según diferentes plataformas y portales especializados:



1. Doctoralia ✨

Lic. María Fernanda Enríquez Ramírez: Especialista en terapia individual, de pareja y familiar. Ofrece tratamiento para ansiedad, depresión, problemas de autoestima y conflictos familiares.

Mtro. Jorge Centeno: Psicólogo clínico y terapeuta familiar. Experto en terapia cognitivo-conductual, terapia EMDR y terapia de pareja.

Lic. Aleida Jardinez: Psicóloga con enfoque en terapia individual y de pareja. Brinda tratamiento para ansiedad, depresión, problemas de comunicación y crisis emocionales.



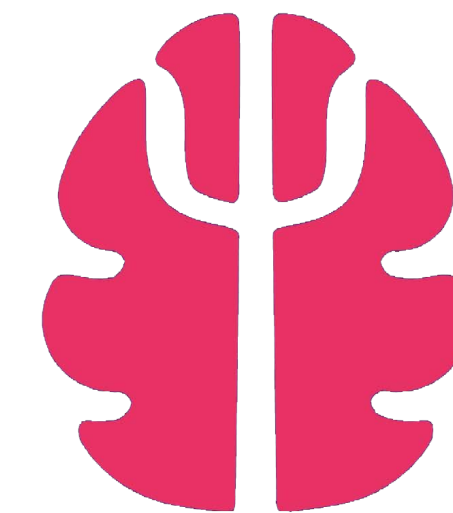
2. *Terapify*



Mauricio Alejandro Mondragón Martínez: Psicólogo clínico y terapeuta EMDR. Se especializa en el tratamiento de trauma, ansiedad, depresión y problemas de autoestima.

Rodrigo Arriola Godoy: Psicólogo clínico y especialista en terapia cognitivo-conductual. Ofrece tratamiento para ansiedad, depresión, trastornos del sueño y problemas de conducta.

3. *Psicología y Mente*



Irma Soledad Malpica Batista: Licenciada en Psicología clínica y especialista en terapia familiar. Brinda tratamiento para conflictos familiares, problemas de comunicación y dificultades emocionales.

Christian Jesus Velázquez García: Licenciado en Psicología y especialista en terapia cognitivo-conductual. Brinda tratamiento para ansiedad, depresión, estrés y problemas de control de la ira.





Consulte a su médico

Reporte las sospechas de reacción adversa al correo:
patientsafety.mexico@astrazeneca.com

No. de ITEM: 124286

Fecha de aprobación interna: NOV-24

La información incluida en este material no debe copiarse ni distribuirse
a ninguna otra persona que no sea el receptor al que va destinado.
Material exclusivo para personas que hayan sido previamente diagnosticadas
y prescritas por su médico tratante e inscritas en el programa MAZ Salud.