



Ondara, 23 i 24 d'agost de 2019



Divendres 23 d'agost
20:30h Peter Gun & The Paper Hats.
22:00h Sopar de Cabasset a la Plaça.
 Hi haurà servei de barra, taules i cadires.
23:30h Nina Dinamita
 y La Swing Milicia.

LA MARINA PLAZA

- [Economía y turismo](#) [Cultura](#) [Editorial](#) [Opinión](#) [Entrevistas](#) [Reportajes](#) [Edu](#)
- [Especiales](#) [Gastronomía](#) [La Marina Plaza a l'escola](#) [Empresas singulares](#) [Humor Gráfico](#) [Salud y l](#)
- [Benissa](#) [Calp](#) [Dénia](#) [Gata](#) [Ondara](#) [Orba](#) [Pedreguer](#) [Pego i Les Valls](#) [Teulada-Moraira](#) [Xàbia](#) [El Ver](#)

Publicado: miércoles, 1 agosto, 2018

[Juan Carlos Arancibia](#) / [Opinión](#) / [Salud y bienestar](#) | [Multimedia](#)

¿Me voy al médico o al psicólogo?

Juan Carlos Arancibia, psicología, salud, salud mental

23
Shares

23

JUAN CARLOS ARANCIBIA, Psicólogo General Sanitario.

Si hablamos de problemas emocionales, podemos temerlos todos los peñillos del mundo, pero

Nom

Ema

Cons
 Ac

Ver P

Ver P

Uso de Cookies

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia de navegación. Si continuas navegando consideramos que aceptas su uso. [Acepto](#) [Reject](#) [Leer más](#)



perdido caché en contra de los fármacos.

En una sociedad que tiene prisa y lo quiere todo bueno y barato, preferimos enmascarar emociones y comprar la píldora mágica antes que analizarnos a nosotros mismos delante de nuestro terapeuta. Sobretudo porque a la pastilla no tenemos de contarle por qué estamos mal, no se entera nadie de que estamos mal y, además, es más barato comprar los medicamentos en una farmacia que pedir cita al psicólogo. Hasta aquí es totalmente entendible y comprensible.



Pero, si cada vez que estamos mal nos medicamos, llegará un momento que habrá que aumentar la dosis, ya que nos hará cada vez menos efecto. Los problemas de vida se tienen que enfrentar cara a cara y a pecho descubierto, aunque duela.

Si lo dejas con tu pareja y estás mal emborrachándote cada fin de semana, el problema seguirá ahí aunque lo enmascaremos; si tienes miedo a volar y, en vez de ir a consulta, prefieres medicarte antes de subir a cada avión que cojas, el problema seguirá ahí; si cada vez que tienes que hablar en público te tienes que medicar, nunca superarás el miedo escénico.

Las personas que vienen a mis charlas y mis pacientes deben estar cansados de que les diga

Uso de Cookies

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia de navegación. Si continuas navegando consideramos que aceptas su uso. [Acepto](#) [Reject](#) [Leer más](#)



pensamientos es difícil ver avance alguno. Así que ánimo y al toro!

Juan Carlos Arancibia

Psicólogo General Sanitario

Ronda de les Muralles, 17, Dénia.

Contacto y cita previa: 610 879 414

[Facebook](#)

Otros artículos de Juan Carlos Arancibia en La Marina Plaza:

- [Los cambios en terapia no son rápidos, pero sí efectivos](#)
- [Cómo superar el miedo a hablar en público](#)
- [Consejos para afrontar el duelo](#)
- [Soy psicólogo porque fui al psicólogo](#)
- [Daño cerebral adquirido, la otra realidad](#)
- [Todas las mentiras que te han contado acerca de la esquizofrenia](#)
- [Esculpiendo las obras más valiosas](#)

Te recomendamos

recomendado por

**Dénia dejó tirada
en las playas tras la
Nit de Sant Joan el
doble de basura**

**El retorn somiat de
Gayà a sa casa, a
Pedreguer**

Uso de Cookies

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia de navegación. Si continuas navegando consideramos que aceptas su uso. [Acepto](#) [Reject](#) [Leer más](#)



Te recomendamos

Convivencia en el Campus Gayà

El PSOE de Dénia apuesta por mejorar itinerarios peatonales en 20 calles más y eliminar todas las barreras...

LA MARINA PLAZA

Diario at

Uso de Cookies

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia de navegación. Si continuas navegando consideramos que aceptas su uso. [Acepto](#) [Reject](#) [Leer más](#)



Uso de Cookies

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia de navegación. Si continuas navegando consideramos que aceptas su uso. [Acepto](#) [Reject](#) [Leer más](#)