

# más allá del síntoma



Dra. Jessika Talavera y Dr. Mario González

## Cuando tratar síntomas ya no es suficiente.

Durante años se nos ha enseñado que para sentirnos mejor debemos enfocarnos únicamente en manejar síntomas y diagnósticos: ansiedad, depresión, TDAH, estrés y agotamiento.

Pero la psicología basada en evidencia ha evolucionado. Hoy sabemos que reducir síntomas, aunque importante, no siempre es suficiente para vivir una vida plena y coherente.

Las investigaciones más recientes han dado paso a una nueva generación de terapias —conocidas como modelos conductuales de tercera generación o modelos contextuales— que proponen una forma distinta de entender y trabajar la salud mental.

## Cuando el síntoma deja de ser el centro

En la práctica clínica tradicional, el foco suele colocarse en eliminar o controlar el síntoma. Sin embargo, muchas veces el síntoma no es el problema en sí, sino una señal.

Una señal de desconexión, de lucha interna y de decisiones guiadas por el miedo. Desde esta mirada, la pregunta ya no es solo ¿cómo elimino lo que me molesta?, sino ¿cómo quiero vivir, aun cuando la incomodidad aparece?



## Terapias que trabajan la raíz del malestar

En el **Instituto Clínico González & Talavera**, trabajamos desde terapias basadas en evidencia de tercera generación, entre ellas:

- Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)
- Terapia Analítico Funcional (FAP)
- Terapia de Activación Conductual
- Terapia Centrada en la Compasión
- Terapias basadas en Mindfulness

Estos modelos se enfocan en desarrollar destrezas psicológicas fundamentales, trabajando: la relación con los pensamientos, la manera en que manejamos el miedo, la incomodidad y la capacidad de actuar.

*El objetivo no es dejar de sentir, sino aprender a responder de otra forma.*

## Terapias que generan cambios reales

Estas terapias generan cambios que van más allá de la reducción de síntomas. Incluso frente a diagnósticos complejos, ya que muchas personas logran avanzar académica y profesionalmente, reinventarse y tomar decisiones alineadas con sus valores (cómo desean vivir), aun cuando no tienen todas las respuestas y el miedo o las dudas siguen presentes.

Esto ocurre porque el enfoque terapéutico promueve una relación distinta con los síntomas, permite recuperar dirección y favorece una vida más coherente con los valores personales, las prioridades y las decisiones importantes del día a día.

## Una propuesta distinta en Puerto Rico

Desde esta visión nace el **Instituto Clínico González & Talavera**. Nuestra propuesta terapéutica va más allá de “sentirse mejor”. Nos enfocamos en enseñar destrezas para manejar el malestar, y como consecuencia, observamos una disminución real y sostenida de los síntomas.

*Nuestras terapias se distinguen por integrar materiales terapéuticos exclusivos de **Banditas de Salud Mental**.*

## Productos



## Podcast



Herramientas para la vida

