

A close-up photograph of a man with dark hair and a slight beard, looking thoughtfully to the side. He is resting his chin on both hands, which are pressed against his face. He is wearing a black t-shirt, a black watch on his left wrist, and a colorful woven bracelet on his right wrist. The background is a soft, out-of-focus grey with a purple gradient on the left side.

LA TERAPIA PSICOLÓGICA

"IR O NO IR"

"he ahí el dilema"

Hola :)

Espero que estés muy bien.

Quiero darte la bienvenida

Si llegaste hasta aquí es porque alguna vez te hiciste la pregunta: "¿Debería ir a terapia?" "¿Es realmente necesario que vea a un psicólogo o psicóloga?". Y cómo sé que eres una persona que no le basta tan solo con una afirmación, hoy voy a explicarte cuál es la importancia de las terapias psicológicas, luego tú tomarás tu decisión.

Bien, comencemos por lo básico ¿En qué consiste la terapia psicológica? Pues, en esencia, este consiste en brindarte algunas herramientas y estrategias con las que puedas enfrentar tu realidad.

¿Por qué digo realidad y no problema? Porque en la psicología existe una infinita cantidad de tabúes entre los que destaca que ir al psicólogo es para personas locas o que tienen problemas. Claro que sí tienes problemas puedes asistir al psicólogo, pero si no los tienes, también puedes ir a terapia.

Por medio del espacio terapéutico, puedes descubrir métodos sanos para modificar tu conducta hacia acciones más saludables para ti y las personas que te rodean. Además, estas herramientas no requieren el uso de psicofármacos.

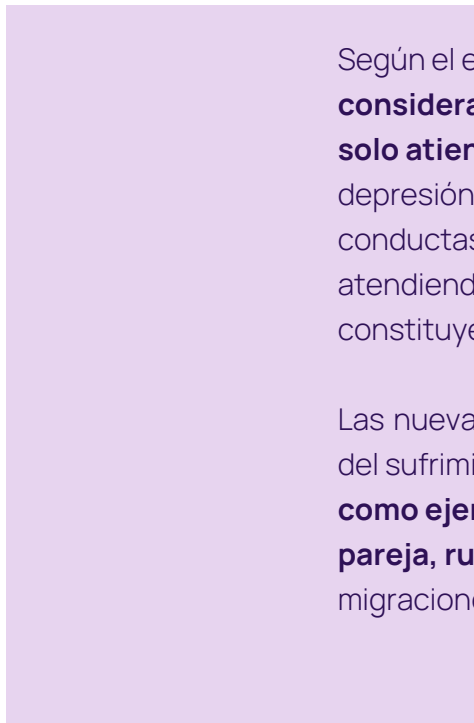
Con tu terapeuta puedes tratar no solo la depresión o la ansiedad, también hay un abanico de situaciones que pasan desapercibidas, pero nos generan angustias cotidianas: un mal día en tu trabajo, una discusión con tu pareja, la economía que estás teniendo no es suficiente o no sabes en qué invertirla, y una larga lista de razones no patológicas para no estar en tu mejor ánimo.

¿Por qué deberíamos ir a terapia?



En un estudio realizado por la Asociación Española de **Psicología Clínica y Psicopatológica**, **Karmele Salaberría, Paz de Corral y Enrique Echeburúa** se dispusieron a probar **la efectividad de las terapias psicológicas en la actualidad.**

Y es que siempre ha existido una preocupación por parte de la psicología en hacer sus teorías efectiva, no solo para explicar lo que nos pasa o te pasa a ti, sino para lograr **acompañarte de manera correcta hasta sanar.**



Según el estudio, la demandas actuales han cambiado **considerablemente. Ahora los psicólogos y psicólogas no solo atienden cuadros clínicos tradicionales como la** depresión, los trastornos de ansiedad o trastornos de las conductas alimentaria. En estos momentos se están atendiendo problemas que, si bien no son menores, no constituyen ni reflejan ningún diagnóstico psiquiátrico.

Las nuevas demandas ahora se expresan como una patología del sufrimiento o de la infelicidad. Entre ellos, podría darte **como ejemplo, procesos parecidos al duelo, conflictos de pareja, rupturas amorosas, dificultades de convivencia, las migraciones, etcétera.** (Echeburúa et al., 2010, 87)



¿Qué te puede pasar cuando vayas a terapia?



¡Excelente! Todavía me acompañas en la lectura y estás entendiendo que ir al psicólogo no es algo solo para personas con problemas. Ya ves que es más cercano a ti de lo que te imaginas, pero aún no sabes cuál son los beneficios de la terapia.

Imagino que como cualquier otra persona de este mundo, quizá escuchaste que la psicología **sirve para manipular tu mente o algo parecido. Eso te lo dijo alguien que nunca fue a terapia, pero yo te digo que sí va a pasar, y según la Sociedad Chilena de Psicología Clínica:**

1 Te vas a sentir mejor

Sí, así de sencillo. El espacio terapéutico es un lugar seguro (quizás el más seguro) para hablar a todo pulmón, con absoluta confianza y libertad acerca de ti. No importa lo que sea, ese lugar y ese momento te pertenecen, y tienes a una persona dispuesta a escucharte sin ningún tipo de juicio de valor, sino con ganas de ayudarte.

Aunque parezca poco, el poder hablar con tranquilidad en espacio totalmente tuyo es un beneficio que genera mucho bienestar.

2 Vas a saber qué hacer con tus conflictos

Todo el mundo tiene conflictos, nadie vive una vida completamente plena. Siempre hay algo o alguien con lo que no podemos, ni sabemos, lidiar. Incluso las personas con más poder en el mundo tienen a su terapeuta ¿Por qué no lo necesitaría ni tú ni yo?

La cuestión es que a través de la psicoterapia vas a descubrir **formas mejores adaptadas para solucionar cualquier conflicto. Ya lo decía Buda: “Tu peor enemigo no te puede dañar tanto como tus propios pensamientos. Ni tu padre, ni tu madre, ni tu amigo más querido, te pueden ayudar tanto como tu propia mente disciplinada”.**

Con la terapia, tu percepción de los conflictos dará un giro por lo que los tratarás de modo distinto, de manera que no te afecten **como solían hacer y seas capaz resolver situaciones tensas.**



3. Abre tu mente a nuevos esquemas

¿Recuerdas que dije que tendrás maneras mejores adaptadas de solucionar tus conflictos? Bueno, esto tiene mucha relación en el modo como percibimos el mundo. Pero ojo, no se trata de una positividad vacía, sino de darle y llenar al mundo con nuevos significados que importen: los tuyos.

Algunas creencias, o eso que llamamos “sentido común” en algunos momentos pueden llegar a ser limitantes, así que con ayuda de tu psicólogo y psicóloga vamos a pensar “fuera de la caja”. Recuerda que todo lo que sabemos hasta ahora es aprendido, en el espacio terapéutico vamos a identificar, analizar, poner a prueba esos aprendizajes, y cambiar a nuevos **esquemas que nos favorezcan.**

4 Vas a vivir en armonía con tu entorno y contigo

Esta es la parte favorita de todas las personas que asistimos a terapia. A lo largo de tu participación en esta lectura, seguro ya **te has imaginado un par de veces en un consultorio online hablando.**

¡Bien! Es cuando todo se pone bueno, porque la introspección que se lleva a cabo en terapia es la punta de lanza para tu salud **mental. Conocer te va a ser un proceso increíble en el que,** incluso ante una crisis existencial, podrías llegar a tener conciencia plena de qué hacer para sentirte mejor.

No serás el Gurú, ni la persona más sabia del mundo, pero tendrás **algo muy valioso y difícil de tener en estos días: autocontrol.** Un elemento crucial cuando estamos en constante interacción con las demás personas y con nuestros pensamientos.





5. Un profesional de salud a tu lado

Parece redundante tener que decirte que los psicólogos y psicólogas son profesionales en salud mental, pero allá afuera hay personas que creen que esta carrera sigue siendo **algo místico**.

La realidad es que la psicología es una carrera que, dependiendo del país, puede llevar al rededor de unos 5 años sin sumar las especializaciones. Entonces, cuando vayas a terapia, recuerda que no estás viendo a una persona que te leerá la mente ni te recetará medicamentos.

En vez de ello, estarás frente a una persona estudiada y **preparada para atenderte según tus creencias, hábitos e historia personal**.



¡Voy a terapia!, ¿pero cada cuánto?

Sigues aquí conmigo ¡Genial! Eso quiere decir que ya te está gustando lo de ir a terapia, pero te quiero contar un último detalle, que no es menor por ser el último: **Se trata de la constancia.**

Si bien no hay un consenso, es importante que reflexiones sobre tu evolución dentro del espacio terapéutico. **Un dato seguro: Ve a tu psicólogo o psicóloga cada vez que puedas, una vez por semana.**

Por ser la psicología una ciencia de lo humano, y al ser el humano una persona con tantas **complejidades como tú y yo, es razonable que la psicología tenga varias vertientes.** Para la clínica conductual, 17 sesiones son suficientes para ver un cambio en tu vida, pero si ves a un psicoanalista necesitarás tantas sesiones como tú sientas conveniente.

Lo relevante no es cuántas sesiones tienes o dejas de tener, lo valioso es cuidar de tu salud mental y emocional tan bien como te sea posible.

Ahora dime ¿Te gustó nuestro Ebook? Pásate por el enlace que te dejo en el botón de abajo. Ahí tienes acceso a nuestro catálogo de psicólogos y psicólogas ¡Son muchísimos!, pero así te das una idea de las ilimitadas posibilidades que tienes para sentir mejor.

Gracias por acompañarme. No olvides ir a terapia online, es más sencillo y barato

¡Nos vemos pronto! Sí quiero ir a terapia,

