

## Hablemos: cómo encontrar una terapia adecuada

Por Julia Haskins

**T**odos nos deprimimos algunas veces. Tal vez el trabajo le haya estado causando estrés o ha estado teniendo conflictos en sus relaciones. Estar un poco deprimido no es motivo de preocupación, pero si no puede salir de la tristeza o frustración que lo han venido agobiando desde hace un tiempo, tal vez desee hacer terapia.

La terapia puede ser un gran recurso si está lidiando con un problema de salud mental, recuperándose de algún trauma o si simplemente necesita a alguien que lo comprenda. No importa el motivo por el cual esté buscando hacer terapia, un buen terapeuta puede ayudarlo a llegar al centro de sus problemas y a que asuma desafíos con confianza.

Existen diferentes tipos de terapias, así que es importante que investigue al respecto. Si desea analizar los comportamientos que afectan su calidad de vida, tal vez una terapia conductual sería una buena elección. En cambio, si desea profundizar en sus patrones de pensamiento, la terapia cognitiva puede ser la mejor opción. Incluso hasta puede combinar estos dos enfoques de terapia a través de una terapia conductual cognitiva.

Piense en lo que desea obtener y lograr a través de la terapia. Elegir la terapia correcta requiere una evaluación franca de la personalidad y las necesidades del paciente, afirma Theresa Nguyen, trabajadora social matriculada (LCSW), vicepresidente de la política y los programas de Mental Health America.

“A veces llegar a terapias específicas lleva

tiempo, y uno debe conocerse muy bien,” afirma Nguyen.

¿Es usted una persona que prefiere una conversación estructurada o se sentiría más cómodo en un entorno informal? ¿Desea hablar sobre la forma en que trabaja su cerebro o sobre las posibles soluciones para superar momentos difíciles? Tal vez desee, además, conversar con un terapeuta que tenga experiencia en áreas como el trauma, el duelo o las adicciones, según sus necesidades. Incluso hasta podría sentirse más cómodo hablando en un entorno grupal.

Una buena manera de comenzar la búsqueda de un terapeuta es buscando un profesional matriculado de su área a través de

Internet que acepte su seguro médico. Algunos centros de salud o clínicas comunitarios pueden también ofrecer tratamiento gratuito para las personas sin seguro médico.

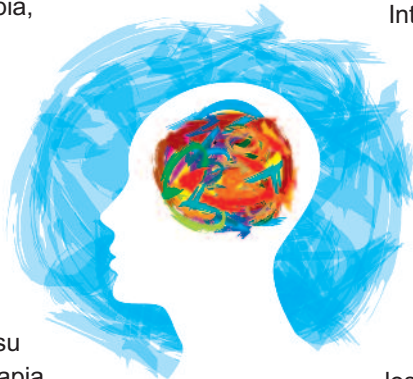
A partir de esta búsqueda, puede seleccionar criterios más específicos acerca del tipo de atención que desea recibir.

Asegúrese, además, de observar los antecedentes profesionales y las credenciales de cualquier potencial terapeuta, así como los comentarios de otros pacientes provenientes de sitios web fiables. Acote su lista a un pequeño número de contactos antes de programar una cita.

Cuando se reúna con su terapeuta por primera vez, sea claro en comunicarle el motivo por el cual está buscando atención y lo que desea obtener de la terapia. Comuníquelo a su terapeuta cualquier información que considere importante para su terapia y no se cohíba en preguntarle qué puede esperar de las sesiones.

Puede ser difícil abrirse a alguien que no conoce muy bien, así que trate de asistir a varias

sesiones con su nuevo terapeuta antes de decidir si desea continuar o no, manifiesta Nguyen. Construir una relación de confianza lleva tiempo. Es posible que no se sienta mejor instantáneamente, en especial, si está tratando temas que no son fáciles de hablar con franqueza. Habiendo hecho esta aclaración, tampoco entonces se sienta obligado a continuar con un terapeuta con el cual no logra trabajar bien, afirma



>> Para más información, visite [www.mentalhealthamerica.net](http://www.mentalhealthamerica.net)

Nguyen. La primera persona con la que se reúna no siempre será la más adecuada, pero eso simplemente significa que está cada vez más cerca de saber lo que necesita obtener de una terapia.

A medida que vaya asistiendo a las sesiones con su terapeuta, preste atención a cómo se siente en comparación con el inicio de su terapia. Nguyen sostiene que la pregunta más importante que uno debe hacerse es: “¿Me siento mejor?” También existen otras emociones que considerar, observa. ¿Se siente más seguro? ¿Más tranquilo? ¿Menos estresado? ¿Se siente con más poder? Todos estos son signos de que la terapia está funcionando bien.

La terapia implica un proceso, así que no se desanime. Es posible que tenga que asistir a varias sesiones con diferentes terapeutas hasta que encuentre el terapeuta indicado y también que necesite algunas sesiones antes de sentirse cómodo hablando con un extraño acerca de sus asuntos personales. Cuanto más tiempo dedique a la terapia, mejor comprenderá cómo aprovecharla.

### ¿No puede asistir en persona? No se preocupe.

Hay muchas formas de hablar con un terapeuta que no requieren una sesión presencial. Muchos terapeutas están disponibles para hablar por teléfono, a través de video chat o incluso de mensajes de texto. A veces los terapeutas también permiten que sus pacientes realicen una combinación de teleterapia y terapia presencial.

La teleterapia puede ser una buena opción para personas con agendas ocupadas o a las que no les resulta fácil reunirse con alguien en persona; sin embargo, asegúrese de analizar los pros y los contras con su terapeuta. Es bueno disponer de opciones, pero su salud y bienestar siempre deben estar por delante de la practicidad.

