

CONSEJOS PARA APROVECHAR AL MÁXIMO LA TERAPIA:

La terapia puede ser una herramienta increíblemente valiosa, pero es importante recordar que no es una panacea mágica. A continuación, se ofrecen algunos consejos para ayudarle a aprovechar al máximo su experiencia terapéutica:

1. SEA ABIERTO Y HONESTO

LA CLAVE PARA UNA EXPERIENCIA TERAPÉUTICA EXITOSA ES SER ABIERTO Y HONESTO CON EL TERAPEUTA. ES IMPORTANTE COMPARTIR TANTO LAS EXPERIENCIAS POSITIVAS COMO LAS NEGATIVAS, ASÍ COMO LOS MIEDOS O LAS INQUIETUDES QUE TENGA.

2. ESTABLECER METAS

ANTES DE COMENZAR LA TERAPIA, PUEDE SER ÚTIL SENTARSE E IDENTIFICAR CUÁLES SON SUS OBJETIVOS. ESTO LE AYUDARÁ A USTED Y A SU TERAPEUTA A CENTRARSE EN LAS ÁREAS QUE SON MÁS IMPORTANTES PARA USTED.

3. TEN PACIENCIA

ES IMPORTANTE RECORDAR QUE EL CAMBIO LLEVA TIEMPO, POR LO QUE ES IMPORTANTE TENER PACIENCIA CON UNO MISMO Y CON EL TERAPEUTA. LA TERAPIA ES UN PROCESO, NO UNA SOLUCIÓN RÁPIDA.

4. BUSCAR APOYO

ADEMÁS DE ACUDIR A UN TERAPEUTA, TAMBIÉN ES IMPORTANTE BUSCAR EL APOYO DE AMIGOS Y FAMILIARES. ESTAS PERSONAS PUEDEN BRINDAR UN NIVEL ADICIONAL DE APOYO Y COMPRENSIÓN.

5. CUÍDATE

RECUERDA QUE LA TERAPIA ES SOLO UNA PARTE DEL CUIDADO PERSONAL: TAMBIÉN ES IMPORTANTE QUE TE CONCENTRES EN TU SALUD FÍSICA, LLEVES UNA DIETA SALUDABLE Y HAGAS EJERCICIO CON REGULARIDAD. ESTAS COSAS TE AYUDARÁN A SENTIRTE MEJOR Y A ESTAR EN MEJORES CONDICIONES PARA TRABAJAR EN TU SALUD MENTAL.

6. UTILICE UN DIARIO DE TERAPIA COMO ÉSTE

UNA EXCELENTE MANERA DE HACER UN SEGUIMIENTO DE SU PROGRESO EN LA TERAPIA Y DE MANTENER TODOS SUS PENSAMIENTOS Y EXPERIENCIAS EN UN SOLO LUGAR ES USAR UN DIARIO DE TERAPIA. ESTA PUEDE SER UNA HERRAMIENTA INCREÍBLEMENTE VALIOSA PARA COMPRENDER SU PROPIO RECORRIDO EN MATERIA DE SALUD MENTAL.

7. ENCUENTRA EL TERAPEUTA ADECUADO PARA TI

ES IMPORTANTE ENCONTRAR UN TERAPEUTA CON EL QUE TE SIENTAS CÓMODO Y QUE CREAS QUE ES ADECUADO PARA TI. SI NO TE SIENTES CÓMODO CON TU PRIMER TERAPEUTA, NO TENGAS MIEDO DE PROBAR CON OTRO. EN LA SIGUIENTE SECCIÓN ENCONTRARÁS MÁS CONSEJOS AL RESPECTO.

8. ESTÉ PREPARADO PARA TRABAJAR

LA TERAPIA PUEDE SER UN TRABAJO DURO, PERO VALE LA PENA. PREPÁRATE PARA HACER EL ESFUERZO Y VERÁS LOS RESULTADOS.

9. CONFÍA EN TU TERAPEUTA

TU TERAPEUTA ESTÁ AHÍ PARA AYUDARTE, POR LO QUE ES IMPORTANTE QUE CONFÍES EN SU EXPERIENCIA Y CONOCIMIENTOS. SI TIENES ALGUNA PREGUNTA O INQUIETUD, ASEGÚRATE DE HABLAR DE ELLAS ABIERTAMENTE.

10. TOMA LO QUE NECESITAS Y DEJA EL RESTO

NO TODAS LAS TÉCNICAS DE TERAPIA FUNCIONARÁN PARA TODAS LAS PERSONAS, POR LO QUE ES IMPORTANTE TOMAR LO QUE NECESITAS DE LA TERAPIA Y DEJAR EL RESTO. CONFÍA EN TUS INSTINTOS Y HAZ LO QUE TE PAREZCA MEJOR.

11. RECUERDA, TÚ TIENES EL CONTROL

EN ÚLTIMA INSTANCIA, USTED TIENE EL CONTROL DE SU EXPERIENCIA TERAPÉUTICA, POR LO QUE ES IMPORTANTE QUE CONOZCA SUS DERECHOS Y LÍMITES. SI ALGUNA VEZ SE SIENTE INCÓMODO O INSEGURO, ASEGÚRESE DE DECIRLO.

