



# *Cómo Aprovechar la Terapia al Máximo*

Ya empezaste terapia — o estás a punto de hacerlo. Eso es un paso importante, y vale la pena pensar en cómo sacarle el mayor provecho. La terapia no es algo pasivo. Las personas que más beneficio obtienen no son necesariamente las que tienen los problemas "más graves" o los "mejores" terapeutas. Son las que se involucran en el proceso, incluso cuando se pone difícil. Aquí te explico cómo se ve eso en la práctica.

## **Estar Dispuesto, No Perfecto**

En la Terapia de Aceptación y Compromiso, hablamos mucho de la disposición — la decisión de abrirte a lo que estás viviendo en vez de pelear contra ello, evitarlo, o esperar hasta sentirte "listo." La disposición es el motor de la terapia. No quiere decir que disfrutes las partes difíciles. Quiere decir que te presentas de todas formas porque hay algo del otro lado que te importa. No necesitas llegar a cada sesión con un plan preparado ni con las palabras perfectas. Solo necesitas traer lo que sea verdad para ti ese día — aunque lo que sea verdad sea "no sé de qué hablar" o "casi no vengo hoy." Esa honestidad ya es parte del trabajo.

## **Dile a Tu Terapeuta**

### **Lo Que Realmente Está Pasando**

Esto suena obvio, pero es más difícil de lo que parece. La mayoría de nosotros somos expertos en editarnos — en contar la versión de nuestra historia que nos hace ver bien, o en dejar fuera las partes que nos dan vergüenza. La terapia funciona mejor cuando puedes bajar esa guardia, aunque sea de poquito en poquito. Si algo que dice tu terapeuta no te hace sentido, dilo. Si estás frustrado con el proceso, trae eso a la sesión. Si estás haciendo algo que crees que tu terapeuta va a juzgar, probablemente eso es exactamente lo que necesita hablarse. La relación terapéutica es un espacio para practicar el tipo de honestidad que es difícil de encontrar en otro lado.

## **Ten Paciencia con el Proceso (y Contigo Mismo)**

El crecimiento en terapia casi nunca es dramático. Es más bien una acumulación lenta de pequeños cambios — notar un pensamiento sin creértelo, tomar una decisión desde tus valores en vez de tus miedos, hacer una pausa antes de reaccionar. Estos cambios son silenciosos, pero se van sumando. Va a haber sesiones que se sientan como si nada hubiera pasado. Va a haber semanas en que los viejos patrones regresen con fuerza. Eso no quiere decir que la terapia no esté funcionando. Quiere decir que eres humano, que estás aprendiendo algo nuevo, y que tu mente está haciendo lo que las mentes hacen — aferrarse a lo conocido. La meta no es llegar a un estado permanente de bienestar donde nada te moleste. La meta es construir la flexibilidad para seguir eligiendo la vida que quieres, sesión tras sesión, día tras día.

## **Pon Atención Entre Sesiones**

La hora que pasas en el consultorio de tu terapeuta importa, pero las otras 167 horas de la semana importan más. La terapia no es un evento aislado — es algo que impulsa cómo vives tu vida diaria. Fíjate en lo que te surge después de una sesión. Pon atención a los momentos en que te descubres haciendo algo de lo que hablaron — reaccionando en automático, creyéndote una historia dura que te cuentas sobre ti mismo, o alejándote de algo que te importa. No tienes que "arreglar" esos momentos ahí mismo. Solo notarlos ya tiene valor. Lleva lo que notes a la siguiente sesión. Si tu terapeuta te sugiere algo para probar entre sesiones — un ejercicio, una práctica, un experimento — inténtalo de verdad. No porque te estén calificando, sino porque el cambio sucede en cómo vives tu vida, no solo en hablar de ella.

## **Aclara Tus Valores, No Solo Tus Síntomas**

Es natural llegar a terapia buscando alivio: menos ansiedad, menos peleas, dormir mejor. Son metas válidas. Pero en ACT, hemos visto que la brújula más poderosa no es reducir los síntomas — es aclarar tus valores. ¿Qué tipo de pareja, padre, madre, amigo o profesional quieres ser? ¿Qué harías más si el miedo no estuviera al mando? Cuando tienes claro hacia dónde vas, las emociones difíciles que vienen con el camino se vuelven más soportables. Ya no son sufrimiento sin sentido — son el costo de que algo te importa de verdad.

## **Recuerda: Tú Eres el Experto en Tu Vida**

Tu terapeuta trae entrenamiento, perspectiva y herramientas. Pero tú traes algo que nadie más puede aportar — la experiencia vivida de ser tú. La buena terapia es una colaboración entre esos dos tipos de conocimiento. No le dejes todo a tu terapeuta, y no te guardes lo que sabes sobre ti mismo. Si algo no está funcionando, dilo. Si quieres profundizar más en un tema, pídelo. Si necesitas más estructura o menos, habla. Entre más activamente participes en darle forma al proceso, más te va a servir. La terapia es uno de los pocos espacios en la vida diseñados completamente para ayudarte a vivir más plenamente. Aprovechalo — no siendo un "buen paciente," sino siendo un paciente honesto.