



¿Qué Es la Terapia?

Una Guía Para Empezar

Empezar terapia puede sentirse como estar parado al borde de algo desconocido. Tal vez te preguntas qué es lo que realmente pasa ahí, si de verdad es para alguien como tú, o si hablar con un desconocido podría ayudar en algo. Son preguntas muy válidas — y el simple hecho de que las estés haciendo ya dice algo bueno sobre tu disposición a explorar.

¿Qué Pasa Realmente en una Sesión?

La terapia se ve diferente dependiendo del terapeuta y del enfoque, pero en general funciona así: en las primeras sesiones, tu terapeuta va a querer entender qué te trajo ahí, qué has intentado antes y qué es lo que te importa. No hay ningún sofá donde acostarte ni nadie leyéndote la mente — son simplemente dos personas teniendo una conversación honesta.

Con el tiempo, las sesiones se vuelven más colaborativas. Puede que explores patrones en cómo reaccionas al estrés, que practiques nuevas formas de manejar emociones que te abrumen, o que te quede más claro cuáles son los valores que quieres que guíen tu vida. A veces es intenso. A veces hasta da risa. Casi nunca es lo que la gente espera.

¿Cuándo Es Buen Momento Para Empezar?

No hay un momento perfecto. Hay personas que llegan en plena crisis, y hay personas que llegan cuando las cosas están "más o menos bien, pero algo no se siente bien." Las dos razones son válidas. No necesitas un diagnóstico ni una historia dramática. Si lo que pasa dentro de ti te está impidiendo vivir la vida que quieres, eso es razón suficiente.

La Invitación

La terapia es, en el fondo, una invitación — a ir más despacio, a tener curiosidad por lo que estás viviendo, y a empezar a caminar hacia las cosas que te importan en vez de huir de las cosas que te dan miedo. Se necesita valentía para dar ese paso. Pero no tienes que tenerlo todo resuelto para empezar. Solo tienes que estar dispuesto a llegar.

La Terapia No Es Para "Arreglarte"

Una de las ideas más comunes — y más equivocadas — sobre la terapia es que es un lugar al que vas porque algo está roto en ti. La realidad es otra. La terapia es un espacio donde aprendes a relacionarte de una manera diferente con los pensamientos, las emociones y las experiencias que ya son parte de ser humano. No estás mal por tener dificultades. Las dificultades vienen incluidas con tener una mente que piensa, que planea, que se preocupa y que recuerda.

Desde el enfoque con el que yo trabajo — la Terapia de Aceptación y Compromiso, o ACT — la meta no es eliminar las emociones difíciles ni callar esa voz crítica en tu cabeza. La meta es ayudarte a construir una vida que tenga sentido y que se sienta plena, aun cuando esas experiencias difíciles aparezcan. Y van a aparecer. Eso no es un fracaso; eso es estar vivo.

La terapia no es algo que te hacen. Es algo en lo que tú participas.

Tu terapeuta es un guía, no un mecánico.

Algunas Cosas Que Vale la Pena Saber

- Es normal sentir nervios. La mayoría de las personas los sienten antes de su primera sesión. Tu terapeuta lo sabe y no va a esperar que tengas todo claro desde el principio.
- El progreso no siempre es en línea recta. Algunas semanas van a sentirse como un gran avance. Otras van a sentirse como si estuvieras estancado. Las dos cosas son parte del proceso.
- La relación importa mucho. Las investigaciones muestran una y otra vez que la conexión entre tú y tu terapeuta es uno de los factores que más influyen en los buenos resultados. Si después de unas sesiones sientes que no hay buena conexión, está bien decirlo — o buscar a alguien más.
- La confidencialidad es real. Lo que compartes se queda en ese espacio. Tu terapeuta te explicará desde el principio las muy pocas excepciones legales que existen.



Renuevo
MENTAL HEALTH
CLÍNICA MÉDICOS