

ORIENTACIÓN SOBRE CUÁNDO Y CÓMO ACUDIR A TERAPIA PSICOLÓGICA

Convenio Credicer – Alquimia Humana

Buscar apoyo no significa que estés mal. Significa que estás dispuesto a entenderte mejor

PROPÓSITO

Esta guía busca ayudarte a:

- Comprender cuándo puede ser oportuno acudir a terapia psicológica.
- Identificar señales que indican que podrías beneficiarte de acompañamiento profesional.
- Entender qué esperar de un proceso terapéutico.
- Reducir mitos y temores comunes.
- Tomar una decisión informada y consciente sobre tu bienestar emocional.



Este material es psicoeducativo. No sustituye la atención psicológica profesional individual.

1. CONTEXTO: ¿POR QUÉ HABLAR DE ESTO?

Hablar de terapia psicológica suele generar dudas. Algunas personas piensan que es únicamente para “crisis graves” o situaciones extremas. Otras creen que pedir ayuda es un signo de debilidad.

La realidad es mucho más sencilla —y más humana.

Así como acudimos a un médico cuando algo físico no mejora, también podemos acudir a un profesional de la salud mental cuando nuestras emociones, pensamientos o comportamientos comienzan a afectar nuestra calidad de vida.

No todo malestar requiere terapia inmediata. Pero todo malestar merece ser comprendido.

La Asociación Americana de Psicología (APA) señala que la psicoterapia es un proceso colaborativo basado en evidencia científica que ayuda a las personas a desarrollar herramientas para afrontar dificultades emocionales y relacionales.

Ir a terapia no significa que “algo esté mal contigo”. Significa que quieres entender mejor lo que estás viviendo.

2. ¿QUÉ ES (Y QUÉ NO ES) IR A TERAPIA?

Antes de hablar de señales, vale la pena aclarar conceptos.

La terapia psicológica es un espacio profesional, confidencial y estructurado, donde una persona puede:

- Explorar emociones.
- Comprender patrones de conducta.
- Identificar creencias limitantes.
- Fortalecer habilidades emocionales.
- Tomar decisiones con mayor claridad.

No es un espacio para recibir consejos mágicos.

No es una conversación informal.

No es una clase.

No es un juicio.

Es un proceso guiado que requiere participación activa.

Carl Rogers, uno de los pioneros de la psicoterapia humanista, afirmaba:

“El curioso paradoja es que cuando me acepto tal como soy, entonces puedo cambiar.”

La terapia parte de la comprensión, no de la crítica.

3. SEÑALES QUE PUEDEN INDICAR QUE ES BUEN MOMENTO PARA BUSCAR APOYO

No existe una única razón válida para acudir a terapia.

Sin embargo, algunas señales frecuentes incluyen:

Señales emocionales

- Tristeza persistente.
- Irritabilidad constante.
- Ansiedad frecuente.
- Sensación de vacío o desconexión.

Señales cognitivas

- Pensamientos negativos repetitivos.
- Dificultad para concentrarte.
- Autoexigencia excesiva.
- Sensación de no ser suficiente.

Señales conductuales

- Aislarte más de lo habitual.
- Postergar decisiones importantes.
- Cambios en hábitos de sueño o alimentación.
- Dificultad para disfrutar actividades antes placenteras.

Señales relacionales

- Conflictos recurrentes.
- Dificultad para comunicar lo que sientes.
- Problemas para poner límites.

Estas señales no significan que “estés mal”.

Significan que podrías beneficiarte de acompañamiento.

4. ¿CUÁNDO ES URGENTE BUSCAR APOYO?

Existen situaciones en las que no conviene postergar la búsqueda de ayuda:

- Sensación intensa de desesperanza.
- Pensamientos autodestructivos.
- Crisis de ansiedad frecuentes e incapacitantes.
- Eventos traumáticos recientes.

En estos casos, buscar apoyo profesional inmediato es una decisión responsable.

5. MITOS FRECUENTES SOBRE LA TERAPIA

Mito 1: “Yo debería poder resolver esto solo.”

Realidad: Pedir ayuda es un acto de madurez emocional.

Mito 2: “Solo quienes tienen problemas graves van al psicólogo.”

Realidad: Muchas personas acuden para crecimiento personal.

Mito 3: “El psicólogo me va a decir qué hacer.”

Realidad: El terapeuta acompaña, no impone.

Mito 4: “Ir a terapia es admitir fracaso.”

Realidad: Es asumir responsabilidad sobre tu bienestar.

6. ¿CÓMO FUNCIONA UN PROCESO TERAPÉUTICO?

En términos generales:

1. Primera sesión: exploración inicial.
Se revisa el motivo de consulta, historia relevante y expectativas.
2. Definición de objetivos.
No siempre es inmediato. Se construye en conjunto.
3. Proceso de trabajo.
Reflexión, ejercicios, herramientas, revisión de avances.
4. Cierre gradual.
La terapia no es eterna. Se cierra cuando los objetivos se han trabajado adecuadamente.

La duración varía según cada persona.

No existen procesos idénticos.

7. TU RESPONSABILIDAD PERSONAL EN EL PROCESO

La terapia no es algo que “te hacen”.

Es algo que construyes.

Implica:

- Honestidad.
- Disposición al cambio.
- Constancia.
- Apertura.

No se requieren habilidades especiales.

No necesitas ser experto en emociones.

Sí necesitas voluntad de revisar lo que duele y compromiso con tu propio crecimiento.

El cambio no es inmediato.

Pero es posible.

8. ¿CÓMO TOMAR LA DECISIÓN?

Si tienes dudas, pregúntate:

- ¿He intentado resolver esto solo y sigo igual?
- ¿Este malestar afecta mi vida personal o laboral?
- ¿Quiero entenderme mejor aunque no esté en crisis?
- ¿Me beneficiaría tener un espacio confidencial para hablar?

Si respondiste “sí” a alguna de estas preguntas, puede ser buen momento.

9. CHECKLIST PERSONAL

Antes de decidir, reflexiona:

- ☐ Mi malestar persiste varias semanas.
- ☐ Siento que ya no disfruto igual que antes.
- ☐ Me cuesta regular emociones intensas.
- ☐ Estoy atravesando un cambio importante.
- ☐ Quiero crecer, no solo resolver un problema.

No es obligatorio marcar todas.

Una sola puede ser suficiente.

10. EJERCICIO DE REFLEXIÓN

Tómate cinco minutos y responde:

- ¿Qué es lo que más me preocupa en este momento?
- ¿Desde cuándo lo estoy sintiendo?
- ¿Qué he intentado para resolverlo?
- ¿Qué me impide pedir ayuda?

Escribir aclara.

11. ¿QUÉ PUEDES ESPERAR DE LA ATENCIÓN EN ESTE CONVENIO?

- Espacio confidencial.
- Profesionalismo y ética.
- Respeto a tu individualidad.
- Enfoque basado en evidencia científica.
- Trato humano, empático e inclusivo.

Nadie tendrá acceso a tu información clínica.

La decisión de acudir es voluntaria.

REFLEXIÓN FINAL

Ir a terapia no significa que fallaste.

Significa que quieres vivir con mayor conciencia.

No es para “personas débiles”.

Es para personas responsables.

El crecimiento personal no ocurre por casualidad.

Ocurre cuando decidimos mirarnos con honestidad.

REFERENCIAS

American Psychological Association (APA). (2012). Recognition of Psychotherapy Effectiveness.

Rogers, C. (1961). On Becoming a Person. Houghton Mifflin.

Organización Mundial de la Salud (2019). CIE-11.

NOTA IMPORTANTE

Este material tiene fines psicoeducativos.

No sustituye un proceso terapéutico individual.

La información aquí presentada es general y no describe casos específicos.

Se brinda con el menor detalle posible para proteger confidencialidad y respetar la individualidad.

La psicoterapia se fundamenta en ética profesional, ciencia, empatía, inclusión y no discriminación.

Si consideras que necesitas acompañamiento, buscar apoyo es una decisión consciente y saludable.