



Antarayame®

GABINETE DE ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y DESARROLLO INTEGRAL
María José Zamora: Psicóloga y Psicoterapeuta

¿CÓMO ESCOGER LA MEJOR AYUDA PSICOLÓGICA?

¿Cómo escoger un buen profesional?

En el primer contacto telefónico conviene preguntar:

La primera cita.

¿Qué puedes esperar de la terapia?

¿Qué NO puedes esperar de la terapia?

¿Qué espera el/la terapeuta de ti?

¿Cómo saber cuándo terminar la terapia?

A menudo ocurre que tus familiares o amigos o tu médico de cabecera te aconsejan acudir a un profesional de la Psicología. En otras ocasiones, por tus propias motivaciones de auto - crecimiento o para resolver problemas personales, te das cuenta de que necesitas una ayuda externa. Se trata de una decisión importante, porque el simple hecho de tomarla te diferencia de aquellos que se quedan inactivos sin buscar soluciones a sus problemas. Pero no hay que olvidar que esta decisión tiene un coste económico considerable, el cual hay que asumir por un periodo más o menos largo. Además, es una decisión que implica un compromiso a medio plazo: una vez escogido el terapeuta con el que vas a trabajar, continuarás con él durante varios meses. Nunca es recomendable ir cambiando de terapeuta continuamente, aunque si realmente surge un problema importante siempre eres libre de buscar la ayuda en otro lugar. Pero, **¿cómo escoger un buen profesional?**

‡ La mejor manera sería obtener la recomendación de una persona de confianza que haya sufrido un problema similar al tuyo y haya tenido una **experiencia positiva** con un buen profesional. Pero suele resultar bastante complicado que tus conocidos hayan tenido el mismo problema que tú, y que además no les importe hablar de ello y recomendarte al profesional con el que trabajaron. Cuando un amigo nos recomiende a un terapeuta, tenemos que ser realmente observadores y no dejarnos guiar por los primeros signos de euforia. Más bien nos preguntaremos:

- ¿Ha conseguido esta persona realmente sus objetivos o sólo se siente algo mejor?
- ¿Cuánto tiempo ha durado su tratamiento?
- ¿Cuánto dinero ha tenido que invertir?
- Los efectos del tratamiento, ¿se han prolongado durante meses, o al cabo de poco tiempo ha vuelto a aparecer el mismo problema? ¿Ha introducido cambios positivos en su vida que nos indiquen que realmente la terapia le ayudó?



Antarayame[®]

GABINETE DE ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y DESARROLLO INTEGRAL

María José Zamora: Psicóloga y Psicoterapeuta

Las respuestas a estas preguntas no siempre son positivas, pero al menos nos ayudarán a hacernos una idea más clara de la situación.

↓ En otros casos recibimos **recomendaciones** del médico de cabecera, de amigos o conocidos. Cuando éste sea el caso, nos fijaremos en:

- las referencias que nos ofrecen, ¿se basan en un conocimiento profesional del/la terapeuta, o en un conocimiento personal, amistad, o proximidad de su lugar de consulta?

↓ En los últimos años han surgido multitud de **"especialistas"** que quieren apropiarse de este terreno sin poder aportar una mínima cualificación profesional, ni garantizar la utilización de métodos contrastados científicamente. Ponerse en manos de estos terapeutas puede significar desde un perjuicio económico hasta un alto riesgo para la salud psíquica. Evidentemente, esto no significa que debamos desconfiar de todos los profesionales de las terapias alternativas, pero sí que debemos ser cautos a la hora de seleccionar con quién vamos a realizar nuestro trabajo interior.

También hay que tener en cuenta que en muchos casos, se utilizan métodos que producen efectos positivos a corto plazo (los cuales, en general, pueden ser explicados por la utilización de técnicas de relajación y abreacción) pero no solucionan el problema en profundidad, con lo cual éste vuelve a surgir al cabo de pocos meses. Las terapias superficiales son muy llamativas al principio, pero no solucionan el problema de raíz y eso puede verse a largo plazo. Muchas veces, las personas que acaban de recibir una de estas terapias hablan maravillas y se la aconsejan a todos sus conocidos, pero al cabo de un tiempo vuelven a caer en la misma situación que las llevó a pedir ayuda.

A la hora de tratar problemas psicológicos, ten en cuenta que los Psicólogos son los profesionales más adecuados para ello: han recibido la formación específica durante 5 años para poder licenciarse, y con frecuencia han realizado numerosos cursos, seminarios, expertajes y másters. Puedes recurrir al Colegio Oficial de Psicólogos de la Comunidad Autónoma en la que te encuentras, donde te podrán facilitar una lista de profesionales que trabajan en tú área. Esto, al menos te garantiza que el profesional tiene sus estudios y está colegiado.

Volver

En el primer contacto telefónico conviene preguntar:

- ☞ ¿El/la terapeuta puede tratar la alteración que tú padeces? ¿puede tratar ansiedad, depresión, estrés, problemas infantiles, problemas sexuales, drogas, trastornos de alimentación, etc.?
- ☞ ¿Qué tipo de pacientes trata: adultos, niños, adolescentes?
- ☞ ¿Tiene una titulación académica oficial?



Antarayame®

GABINETE DE ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y DESARROLLO INTEGRAL

María José Zamora: Psicóloga y Psicoterapeuta

- ☞ ¿Está colegiado en un Colegio Profesional que le avale o en una Asociación de Profesionales legalizada?
- ☞ ¿Cuánto cobra?
- ☞ ¿Cuánto dura cada consulta y qué periodicidad tiene?
- ☞ ¿Cuándo podrá concertar la primera entrevista y las sucesivas? A veces no podemos esperar largos periodos hasta que el profesional está disponible. (El tiempo de espera medio suele ser de menos de una semana.)
- ☞ ¿Qué tipo de terapia utiliza?

[Volver](#)

La primera cita.

Si las respuestas a estas preguntas te satisfacen y lo consideras oportuno, puedes concertar una primera cita en la cual exponer tu caso y decidir si QUIERES trabajar con ese profesional:

- ☞ ¿Sientes que quieres trabajar con este profesional?
- ☞ ¿Sientes que has conectado con él o ella?
- ☞ ¿Te has sentido cómodo durante la sesión?
- ☞ ¿Has sentido que te escuchaba con atención?
- ☞ ¿Has entendido cómo vais a trabajar para solucionar tu problema?
- ☞ ¿Sientes confianza en él o ella?
- ☞ ¿Habéis podido definir los objetivos de la terapia y te sientes satisfecho con esta definición?

[Volver](#)

¿Qué puedes esperar de la terapia?

- ☞ El cliente/paciente, siempre debe ser tratado con respeto y cariño.
- ☞ Pide a tu terapeuta que los objetivos de la terapia sean tus propios objetivos.
- ☞ Nunca consientas que tu terapeuta te pida ninguna acción en contra de tu ética o de tus valores.
- ☞ No consientas que el/la terapeuta te toque sin tu consentimiento. En ocasiones puede darte una palmadita en el hombro para animarte o consolarte, pero si esto te incomoda, pídele que no lo vuelva a hacer.



- ✎ Cualquier acercamiento sexual atenta contra la ética profesional. Ten cuidado con cualquier terapeuta que trate de quedar contigo fuera de la terapia o tener encuentros románticos.
- ✎ También conviene estar prevenido contra cualquier profesional que intente implicarte en sus negocios o que te pida dinero para ayudarle o para realizar obras de caridad.
- ✎ El servicio que estás pagando debe estar centrado en tu propia terapia, y no en los problemas personales del/la terapeuta.
- ✎ Si el/la terapeuta te ha hecho un precio especial porque te encontrabas en una mala situación económica, puede pedirte que le pagues la tarifa normal si tu situación mejora, pero nunca puede pedirte que pagues un precio superior a su tarifa general simplemente porque tienes dinero suficiente.
- ✎ En consulta puede ocurrir que aparezcan desacuerdos con el/la terapeuta, en ocasiones provocados por el mismo desarrollo de la terapia. Pero el profesional, como cualquier otra persona, deberá pedirte disculpas si ha cometido un error o se ha comportado impulsivamente.
- ✎ El/la terapeuta debe respetar los criterios morales y religiosos de sus clientes, sin que ello impida su cuestionamiento cuando sea necesario en el curso de la intervención.
- ✎ Tienes derecho a exigir una solidez de la fundamentación objetiva y científica de sus intervenciones profesionales, prudencia en la aplicación de instrumentos y técnicas, competencia profesional, honestidad, y sinceridad.
- ✎ Toda la información recogida en el ejercicio de su profesión, está sujeta a Secreto Profesional. Sólo puede comunicarse a terceras personas, con expresa autorización previa del interesado y dentro de los límites de esta autorización.
- ✎ Aunque estas situaciones no ocurren habitualmente, en caso de suceder puedes recurrir al Colegio Oficial de Psicólogos (si tu terapeuta es un psicólogo colegiado) para denunciar el caso y pedir ayuda.

[Volver](#)

¿Qué NO puedes esperar de la terapia?

- ✎ No esperes un milagro: El/la terapeuta no te va a solucionar el problema, sino que te va a orientar sobre cómo solucionarlo tú mismo. El trabajo interior, aunque muy gratificante, a veces puede resultar arduo.
- ✎ Tampoco hay milagros con respecto a la duración: Si sufres un problema durante un largo periodo, necesitarás un tiempo para deshacerte de él.



- ✎ No esperes que la terapeuta sea tu amiga después de la sesión, esto podría provocar interferencias en la terapia, y debe ser evitado por el profesional. Algunos psicólogos incluso evitan saludar en público a sus pacientes por pura discreción: muchos pacientes prefieren mantener esta relación de manera confidencial. Sin embargo si tú le saludas, te contestará.
- ✎ Algunos terapeutas deniegan invitaciones a bodas y otras celebraciones. Habla con el tuyo sobre el asunto antes de dar por sentado que acudirá.

[Volver](#)

¿Qué espera el/la terapeuta de ti?

- ✎ En primer lugar, espera que llegues puntualmente a la cita. A diferencia de otros doctores que te pueden tener esperando largo rato en su sala de espera, el/la Psicólogo/a ha reservado una hora de su agenda específicamente para ti. La mayoría de los terapeutas no están dispuestos a retrasar el resto de sus citas, con lo cual si llegas tarde, tu sesión será más corta.
- ✎ Si tienes que cancelar una cita, debes hacerlo con antelación suficiente, para que tu terapeuta pueda disponer de esa hora a su conveniencia (normalmente 24 a 48 h. es suficiente). Muchos terapeutas cargan la tarifa completa por citas canceladas fuera de plazo.
- ✎ Debes compartir tus emociones y pensamientos sincera y honestamente. Esto implica enfrentarte a tus miedos y preocupaciones más profundos. Tu terapeuta te ayudará a comprenderlos y superarlos.
- ✎ La actitud "he venido, cúrame" no es válida. El trabajo interior lo hace el paciente y la ayuda profesional, el terapeuta. No vale llegar y esperar a que te curen.
- ✎ Lógicamente, espera que hagas el trabajo para casa que te haya encargado. Si no lo haces, tu proceso será más lento.
- ✎ El reflexionar sobre la terapia, auto-observarte y trabajar en el Autoconocimiento, ayudan a acortar el proceso: comparte con tu terapeuta tus reflexiones y lo que haya surgido después de la última sesión. Si no hay nada especialmente significativo, no pasa nada, pero al menos inténtalo.
- ✎ Si sientes que tu terapia debe finalizar, discútelo previamente con tu terapeuta: no la interrumpas sin consultárselo. Existen ciertos protocolos y preparativos a seguir en la última sesión, y no es conveniente prescindir de ellos.

[Volver](#)

¿Cómo saber cuándo terminar la terapia?



Antarayame[®]

GABINETE DE ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y DESARROLLO INTEGRAL

María José Zamora: Psicóloga y Psicoterapeuta

‡ A menudo resulta complicado establecer el momento adecuado para finalizar la terapia: el paciente puede pensar que se siente mejor, o que se está gastando mucho dinero, o que le apetece más hacer otra cosa en vez de acudir periódicamente a las sesiones; y en algunos casos el terapeuta no está de acuerdo con la finalización precipitada. No existe una respuesta sencilla con respecto a la duración de una terapia: depende de lo rápido que cada paciente puede alcanzar sus objetivos y, por supuesto, de cuán ambiciosos éstos sean. Existe una pequeña posibilidad de que tu terapeuta pueda tener problemas económicos y quiera solucionarlos a costa tuya. Protégete de esta pequeña pero real posibilidad tomando medidas para determinar cuándo parar la terapia.

‡ Para empezar, conviene tener claro el **Foco** de la terapia: el motivo por el cual has solicitado la consulta, el problema que más te acucia en este momento. La labor de definición del foco, debe realizarla el terapeuta en las primeras sesiones, siempre de mutuo acuerdo con el paciente. Si tu terapeuta definió el foco correctamente, en cualquier momento puedes revisar los avances efectuados. Si el problema se ha solucionado, es motivo para finalizar la terapia. Si, una vez solucionado han aparecido otras áreas de intervención, puedes plantearte de nuevo la posibilidad de iniciar una terapia para esos Focos, o no hacerlo.

‡ Sin embargo, ten en cuenta que existen mecanismos de defensa, **resistencias** que utiliza tu propia mente para no enfrentarse a lo que le preocupa o teme. En algunos casos las resistencias toman la forma de una mejoría rápida y maravillosa, pero superficial, que desemboca muy pronto en el mismo problema de antes. Si tu terapeuta te dice que cree que no estás preparado para finalizar, discute con él la posibilidad de que tu mejoría se deba a una resistencia o que sea un progreso real.

‡ Otras resistencias toman forma como un sentimiento de laxitud, pereza para acudir a las sesiones, o excusas de tipo económico. También puede ocurrir que de repente sientas antipatía o incluso enfado injustificados hacia el terapeuta. Analizar estas resistencias con tu terapeuta te puede ayudar a no caer en el error de finalizar prematuramente. Así mismo, si al comenzar la terapia tomaste interiormente el compromiso de andar el camino en compañía de este profesional, te puede ayudar a seguir caminando en los momentos difíciles: el proceso de terapia en algunos momentos es duro, pero de estas fases surge la sanación.

‡ Conviene siempre tener una idea clara no sólo del Foco, sino de los avances que deben aparecer, de la mejoría que debes sentir para dar por finalizada la terapia. Si no has hecho este trabajo con antelación, corres el peligro de ser víctima de tus propias resistencias y terminar un proceso precipitado y erróneamente, con la consiguiente pérdida de resultados. No te preocupes, si lo has hecho y te has dado cuenta, siempre puedes volver a tu terapeuta y retomar la terapia, también de estas cosas se puede aprender.

‡ Si después de examinar tus objetivos, tus avances y tus posibles resistencias, te parece que es momento de terminar la terapia, coméntalo con tu terapeuta varias sesiones antes del momento en que quieres terminar. El proceso de cerrar la terapia puede ser muy

María José Zamora - Telf. 696 761 700 - Antarayame@yahoo.es - www.antarayame.com



Antarayame®

GABINETE DE ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y DESARROLLO INTEGRAL

María José Zamora: Psicóloga y Psicoterapeuta

productivo para el paciente si se realiza correctamente y puede convertirse en una experiencia de aprendizaje en sí mismo. Nunca es una buena idea interrumpir la terapia de repente, sin discutirlo previamente con tu terapeuta, y si te sientes impelido a "cortar por lo sano" puedes hacer una revisión de tus relaciones interpersonales para ver si es un esquema personal que te esclaviza y te obliga a realizar ese tipo de conductas.

‡ De cualquier manera, el proceso terapéutico es un camino duro pero hermoso, y el escoger a la persona con la que vas a caminar es el primer paso hacia la sanación. [Volver](#)