

# Mi primera vez... En terapia psicológica

Por: Rocío Bello

Seguramente llevas algún tiempo sintiéndote mal, notando que algo no funciona en tu vida como solía funcionar, que lo quieres cambiar y no sabes cómo. Y tal vez ha pasado por tu mente acudir al psicólogo, pero piensas que para qué vas a asistir si tu *no estas enfermo ni loco* y que tus problemas los solucionas tú y es ahí cuando sigues decidiendo ir por tu cuenta sin ayuda de nadie.

Quizá esperas a que la situación por la que atraviesas pase pronto y todo se vaya acomodando en su lugar y sigue pasando el tiempo y sigues igual, lo que antes eran situaciones agradables y normales en tu vida diaria ya no lo son; entonces, decides llamar y solicitar una cita con algún psicólogo que te recomendaron. Distes el primer paso, pedir ayuda ¿y luego qué?

Asistir al psicólogo no es fácil, porque implica hablar de uno mismo con una persona que ni siquiera conoces y que en realidad no sabes si te va a poder ayudar, por eso te proporciono la siguiente información para que cuando tomes la decisión de asistir a terapia tengas toda la información que necesitas saber antes de acudir.

**¿Qué es un psicólogo?** Un psicólogo es un profesional de la salud mental que te acompaña y capacita para afrontar problemas y temas no resueltos de tu vida, manejar y canalizar positivamente tus emociones, incrementar tu bienestar, salud y calidad de vida y recobrar un estilo de vida sano, satisfactorio y funcional.

**¿Qué es la psicoterapia?** Es un espacio individual, en el cual puedes expresar todo lo sientes y piensas sin temor a ser juzgado. Dentro de este espacio, encontraras el apoyo de un psicoterapeuta que cuenta con completa objetividad respecto al trabajo que llevará a cabo contigo. El psicoterapeuta no es una persona que te dará consejos, recuerda que es un profesional de la salud que te apoyará a que lleves un proceso psicoterapéutico.

**¿Por qué acudir a una terapia psicológica?** Porque tu salud mental es igual de importante que tu salud física, porque puedes hablar con una persona que es imparcial ante las situaciones que enfrentas en tu vida, porque ir a terapia NO es sinónimo de tener una enfermedad mental, porque NO necesitas tocar fondo ante algún acontecimiento por el que estés atravesando, porque en algunas ocasiones no somos objetivos con nosotros mismos y necesitamos la mirada objetiva de un profesional, porque los psicólogos NO somos adivinos NI leemos la mano, pero sí podemos ver, comprender y dimensionar otras cosas que tú no puedes visualizar, porque estás inmerso en tus propios conflictos y porque tu trabajas a tu ritmo y con la situación de tu vida que te está generando conflictos.

Es muy importante que cuando solicites una cita aclares todas tus dudas como ¿cuánto dura cada sesión?, ¿cuánto cuesta cada sesión?, ¿quién es el psicólogo con quien voy a trabajar?, ¿mi información quién más la ve?, etc., no te quedes con dudas y suerte en el proceso para mejorar tu vida.