



¿Qué es un terapeuta?

¿QUÉ ES UN TERAPEUTA Y POR QUÉ QUERRÍA VER A UNO?

- Los terapeutas son profesionales de la salud mental que te ayudan a encontrar tus fortalezas y valor para confrontar y entender emociones y experiencias que pueden resultar difíciles, de tal manera que puedas aprender y salir adelante.
- Los terapeutas son "cajas de resonancia" objetivas con las que puedes compartir lo que realmente ocurre en tu vida, sabiendo que te escuchan sin prejuicios y te dan respuestas honestas.
- Los terapeutas son personas que pueden ayudarte a ver las cosas desde una perspectiva diferente e incluso pueden servirte para que empieces a hacer cambios en tu vida.
- Los terapeutas tienen las habilidades que pueden ayudarte a sentir el apoyo que necesitas, mostrarte el respeto y la aceptación que mereces, brindarte compasión y orientarte cuando lo pidas.
- Sin importar la palabra o la frase que uses para describir a un terapeuta, al final, un terapeuta es alguien que te ayuda a recordar lo valioso e importante que eres.

A PESAR DE QUE LOS TERAPEUTAS SON EXCELENTES, HAY ALGUNAS COSAS QUE NO SON:

- Los terapeutas no son tu mejor amigo. Son profesionales pagados que, a pesar de establecer una relación contigo, tienen diversos límites y habilidades.
- Los terapeutas no son personas que estén para quedarse en tu vida por siempre. Su objetivo es ayudarte a que seas autosuficiente para que no tengas que depender de ellos.
- Los terapeutas no son perfectos, pueden cometer errores. Si eso ocurre, trabajarán contigo para corregir su error.
- Los terapeutas no te dirán qué hacer. Te podrán orientar, ofrecer sugerencias y enseñarte diferentes habilidades, pero al final, las decisiones que tomes dependerán de ti mismo.
- Los terapeutas no son mágicos. No tienen una varita mágica o pastilla que hará que todo mejore de la noche a la mañana. Tienes que poner de tu parte para lograr los cambios en tu vida a partir de las lecciones y habilidades que aprendas durante la terapia.

PARA CONCLUIR... ALGUNAS ACLARACIONES SOBRE LA TERMINOLOGÍA

Es posible que escuches las palabras "consejero" o "consejero de salud mental" y "asesoramiento", al igual que "terapeuta" y "terapia". Todas son formas parecidas de referirse a lo mismo.

Ocasionalmente podrías escuchar la palabra "psicoterapeuta" para diferenciarlo de otros tipos de terapeutas, como los fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, terapeutas de masajes, etc., que no trabajan dentro del campo de la salud mental.