



## ¿Qué es una terapia?

Pensar en una terapia puede evocarte diferentes sentimientos y pensamientos.

### ¿SUENAN CONOCIDOS ALGUNAS DE ESTOS?

- Estoy asustado o me siento nervioso.
- ¿Tengo que hablar?
- ¿Qué es lo que va a pasar?
- Estoy emocionado o me siento agradecido.
- ¿Será difícil?
- ¿Será divertido?
- No quiero ir.

Todos los pensamientos y sentimientos son bienvenidos. Ir a terapia por primera vez y no saber qué esperar puede ser difícil. Contar con un poco más de información podría ayudar a calmarte.

### ¿QUÉ ES UNA TERAPIA?

La terapia es una forma de obtener ayuda con los problemas o preocupaciones de tu vida, e incluso una forma de aprender nuevas habilidades que te ayudarán a enfrentar los desafíos sin que estos se transformen en problemas o preocupaciones.

### ¿QUÉ PODRÍA OCURRIR DURANTE UNA SESIÓN DE TERAPIA?

Puede ser que el terapeuta te haga preguntas, pero también sabe escuchar. Podrás expresar tus pensamientos y sentimientos con toda seguridad. Si eres sincero y compartes lo que piensas, tu terapeuta sabrá cómo apoyarte y ayudarte de la mejor manera posible.

Cada terapeuta tiene un estilo particular y brindará ayuda de formas diferentes, según sus habilidades y lo que a ti te interese. Algunos te ayudarán por medio de charlas, mientras que otros podrían ponerte a jugar con juguetes o a usar una bandeja de arena. Del mismo modo, otros podrían ponerte a hacer arte o a bailar o, si cuentan con la capacitación y si a ti te gustan los animales, a trabajar con un perro o caballo de terapia.

### ¿QUÉ APRENDERÁS?

Por supuesto que aprenderás cosas nuevas.

A continuación, algunos ejemplos de lo que podrías aprender:

- Capacidad para afrontar situaciones difíciles
- Habilidades de comunicación
- Cómo expresar sentimientos y necesidades
- Cómo pedir ayuda
- Aprender a amarte y aceptarte
- Ayudar a reducir el estigma y vergüenza asociados a las enfermedades mentales y la terapia
- ¡y mucho más!

Y sí, tendrás que hacer un esfuerzo para ayudar a cambiar las cosas. Tendrás que poner en práctica lo que aprendas durante la terapia. Las cosas no cambiarán por sí solas si no pones en práctica lo que aprendas en tu vida cotidiana.