

¿Cómo elegir un buen psicólogo?

Si está intentando [encontrar un terapeuta](#) que le ayude con los [problemas relacionados con la depresión](#), la ansiedad o algún otro trastorno de salud mental, debe tener en cuenta algunos aspectos clave.

Si buscas hacer terapia, seguro empiezas a preguntarte: "¿Dónde puedo encontrar un terapeuta que me funcione indefinidamente?". La terapia no es un trabajo de una sola vez, sino que es una relación a largo plazo con tu terapeuta. Así que, ¿cómo te aseguras de encontrar a la persona adecuada para ser tu terapeuta?

En este artículo, te guiaremos a través de un ejercicio para encontrar el terapeuta adecuado para ti.

¿Qué buscar en un buen terapeuta?

Un buen terapeuta puede ser difícil de encontrar. Hay que tener en cuenta cuánto tiempo llevan ejerciendo y qué tipo de credenciales tienen. Tu objetivo es encontrar un terapeuta que tenga una mentalidad abierta, que no te juzgue y que sea capaz de comunicarse eficazmente contigo. También quieras a alguien que tenga experiencia con lo que estás pasando.

Los terapeutas que son buenos para ayudar a las personas a superar sus problemas personales suelen tener los siguientes rasgos: en primer lugar, se interesan por el bienestar de sus pacientes. Es decir que el terapeuta se compromete e interesa en ayudarle al paciente a superar sus problemas.

En segundo lugar, son hábiles en la resolución de problemas. Además, tienen conocimientos en los diferentes enfoques terapéuticos y saben cómo aplicarlos para ayudar a sus pacientes. En cuarto lugar, tienen amplia experiencia práctica y teórica: esto quiere decir que son capaces de ver el panorama general, considerar todos los aspectos de la

persona y encontrar una manera de ayudar al paciente a superar la dificultad que lo llevo a consultar.

Por otro lado, **cuando busque un terapeuta, le recomendamos que tenga en cuenta lo siguiente:**

- ¿Tiene el terapeuta experiencia en el tratamiento de pacientes con una problemática similar?
- ¿Le gusta la apariencia y el comportamiento general del terapeuta?
- ¿Se siente cómodo en la consulta del terapeuta?
- ¿El terapeuta es capaz de explicarle claramente las opciones de tratamiento disponibles?
- ¿Hace preguntas para aclarar tu situación y tus preocupaciones?
- ¿Escucha tus preocupaciones sin interrumpirte ni juzgarte?
- ¿Pregunta por su historial y su salud?
- ¿Parece interesado en ti como persona?

Es fundamental que se haga estas preguntas antes de elegir al terapeuta adecuado para usted, ya que es fundamental que su terapeuta tenga experiencia, que usted de sienta cómodo con su terapeuta, que lo escuche sin juzgarlo, entre otras cuestiones.

Un aspecto clave: la experiencia del terapeuta

Una de las primeras cosas que debe considerar al elegir un terapeuta es su experiencia:

1. ¿Cuántos años lleva el terapeuta haciendo terapia?
2. ¿Qué tipo de formación ha recibido?
3. ¿Hace cuantos años ejerce?

La mayoría de los terapeutas tienen un título avanzado, pero eso no significa que tengan experiencia clínica. Es por esto que es fundamental asegurarte de que tu terapeuta sea un profesional experimentado en tu problemática en particular, para poder así brindarte un buen tratamiento.

En otras palabras, usted quiere un terapeuta que tenga experiencia, ya que tan pronto como un terapeuta se convierte en un experto en el campo de la psicología y el asesoramiento,

probablemente se convertirá en un experto en el tratamiento de problemas como el suyo, y de esta manera podrá ayudarlo en lo que usted necesita. Ten en cuenta que **se necesita mucha formación y práctica para convertirse en un terapeuta eficaz.**

Algunos terapeutas tienen más experiencia que otros, pero también hay muchos terapeutas que tienen menos experiencia que otros, por lo que es importante informarse sobre la experiencia del terapeuta, igual que lo harías al buscar un médico. Si no estás seguro de la experiencia de tu terapeuta, pregúntale. La mejor manera de conocer la experiencia del terapeuta es preguntar por ella. No tengas miedo de hacer preguntas.

En general, querrá un terapeuta bien formado y capacitado en el campo de la psicología. **Un terapeuta que no esté bien formado y capacitado puede no ser capaz de proporcionarle la ayuda que necesita.**

Sobre la empatía del terapeuta

A la hora de comenzar a hacer terapia es importante que te preguntes lo siguiente:

- ¿Por qué buscas terapia?
- ¿Qué quieres obtener de ella?

Una vez que tenga una buena idea de las respuestas a estas preguntas, podrá empezar a tomar una decisión sobre si el estilo del terapeuta es adecuado para usted. Es muy importante seleccionar un terapeuta que pueda empatizar con usted, ya que es fundamental que tu terapeuta sea capaz de entender por lo que estás pasando y cómo te sientes.

Por ejemplo, si está deprimido, es útil encontrar un terapeuta que pueda entender por lo que está pasando y que pueda proporcionarle apoyo ante esta difícil situación. Si está lidiando con la pérdida de un ser querido, es posible que busque un terapeuta que pueda ofrecerle alguna perspectiva sobre cómo afrontar esta difícil experiencia.

Es decir que es importante encontrar un terapeuta que entienda tu situación y pueda ayudarte a afrontarla. La empatía del terapeuta es una parte importante para poder ayudarle a superar sus problemas. El terapeuta debe ser capaz de reconocer el tipo de dificultades que está experimentando y debe ser capaz de empatizar con usted. Esto significa que el terapeuta debe ser capaz de ponerse en su lugar e imaginar lo que debe sentir al vivir sus

experiencias. Si te sientes enfadado o culpable por algo, es posible que no quieras compartir tus sentimientos con una persona que no es capaz de entender tu enfado o tu culpa. Puede sentir que esa persona no será capaz de comprenderle o que le juzgará. **Es importante encontrar un terapeuta que pueda aceptar tus sentimientos y que te ayude a entenderlos.**

También es importante que te sientas cómodo con el terapeuta, ya que vas a compartir mucha información personal. Poder confiar al terapeuta sus problemas, sus sentimientos y sus pensamientos. Esto es importante porque la terapia consiste en ayudarte a resolver tus problemas, pero necesitas sentirte seguro para sacar el máximo provecho.

Precise la motivación de su terapeuta

La motivación es un elemento clave de toda terapia, y los terapeutas que no están motivados tendrán dificultades para ayudar a sus pacientes.

Es muy importante que su terapeuta tenga vocación de ayuda y deseo de ayudar a sus pacientes. Por lo tanto, usted deberá determinar las motivaciones de su terapeuta: ¿lo motiva la posibilidad de una recompensa económica? o ¿lo que lo motiva es el deseo de ayudar a sus pacientes a solucionar sus problemas?

Si el terapeuta sólo está interesado en ganar dinero, probablemente no obtendrá mucha ayuda de él o ella. Es por esto que usted debe encontrar un terapeuta que este motivado en ayudarlo a usted a que se sienta mejor, a que pueda solucionar los problemas que lo trajeron a la consulta, y que pueda llevar su vida lo mejor posible. **Un buen terapeuta es aquel que quiere ayudar a los demás.**

En síntesis, un buen terapeuta es aquel que está realmente interesado en ayudarle a resolver sus problemas. Esto es lo que hará que su terapia sea eficaz. Cuando se reúna por primera vez con su terapeuta, es importante que parezca amable y de confianza. Esto hará que se sienta lo suficientemente cómodo como para hablar de su problema abiertamente. Es muy importante que tenga la sensación de que su terapeuta está trabajando en su beneficio. Un buen terapeuta será sincero con usted sobre su problema. **Si no parece interesado en resolver su problema, debe buscar otro terapeuta.**

Comprobar la filosofía de tratamiento del terapeuta

Otro paso importante para encontrar el terapeuta adecuado para usted es determinar qué tipo de terapia necesita y, a continuación, encontrar un terapeuta que le ayude a conseguirlo. Por ejemplo, si necesita aprender a relajarse o a ser más assertivo, querrá encontrar a alguien especializado en este tipo de trabajo (por ejemplo, un terapeuta especializado en mindfulness). O, si necesitas trabajar problemas específicos como la ira, la depresión, los problemas de pareja o los problemas familiares, es importante que busques un terapeuta experimentado en estos problemas. Hacerse estas preguntas le ayudará a acotar su búsqueda.

También hay que preguntar cómo aborda la terapia el terapeuta. ¿Trabaja el terapeuta de forma más tradicional? ¿O trabaja de forma más holística? Ambos modelos de terapia son eficaces, pero algunas personas prefieren un modelo sobre el otro. **El tipo de terapia que reciba depende de su situación particular**, por lo que es importante encontrar un terapeuta que se adapte a usted. La terapia puede ayudarle a cambiar su comportamiento y a aprender a gestionar mejor su vida. La terapia también puede ayudarle a deshacerse de los pensamientos y sentimientos negativos que le han impedido llevar una vida más feliz y saludable.

Debes tener en cuenta que existen muchos tipos de terapias diferentes, y la elección de la que se le dará depende de sus necesidades específicas. Por ejemplo, si sufres de ansiedad, puedes recibir una terapia cognitivo-conductual (TCC). La TCC es una terapia a corto plazo, basada en la conversación, que se centra en ayudarle a cambiar su pensamiento para cambiar su comportamiento. Pero también existen otros tipos de terapias, y la adecuada para usted dependerá de su problema específico.

Algunos terapeutas son muy directivos y dicen a sus pacientes exactamente lo que tienen que hacer; otros son menos rígidos y dejan espacio para que los pacientes tomen la iniciativa en su propio tratamiento. En última instancia, hay que elegir un terapeuta que nos haga sentir cómodos y nos ayude a resolver nuestros problemas.

La importancia de encontrar un terapeuta que pueda ayudarle

Probablemente haya oido hablar mucho de los beneficios que puede tener hablar con un terapeuta, pero lo que quizá no sepa es lo útil que puede ser para usted. **Un terapeuta puede ayudarte a entenderte mejor a ti mismo, tus objetivos personales y tu relación con los demás.** Un buen tratamiento psicológico va a suponer una gran diferencia en tu vida, sea cual sea el área de la vida.

¿Qué hace un terapeuta? Un buen terapeuta está capacitado para ayudar a las personas a cambiar su comportamiento para que puedan llevar una vida más saludable. La terapia puede ser útil cuando necesites entenderte a ti mismo o cuando necesites aprender a enfrentarte a situaciones difíciles. El terapeuta puede ayudarte a desarrollar un plan para afrontar tus problemas. Esto puede incluir el aprendizaje de nuevas habilidades, la práctica de comportamientos saludables o la mejora de las relaciones con los demás. La terapia también puede ayudarte a mejorar su confianza y autoestima. Es por esto que **recibir la ayuda del profesional adecuado puede marcar la diferencia.**

Es decir que un buen terapeuta puede ayudarte a encontrar formas de afrontar una serie de problemas, como la depresión, la ansiedad, los problemas de pareja, la adicción y muchos otros desafíos. Es importante encontrar un buen terapeuta que trabaje con usted para encontrar la ayuda que necesita. También es fundamental que pueda confiar en su terapeuta, por lo que es importante elegir a alguien que parezca fiable y de confianza.

Reflexiones finales

La terapia te ayuda a entenderte mejor a ti mismo y a tus sentimientos, y a aprender a afrontar el estrés y otros problemas. Los terapeutas pueden ayudarte a entender por qué suceden ciertos acontecimientos y pueden enseñarte a cambiar ciertos comportamientos o patrones de pensamiento que pueden impedirte vivir la vida que deseas. También puede ayudarte a entenderte mejor a ti mismo y a aprender formas de afrontar situaciones difíciles.

La terapia puede ayudarte a aprender a afrontar los problemas y a lidiar con el estrés, algo que puede ayudarte a desarrollar habilidades de afrontamiento saludables.

Es por esto que **la elección de un terapeuta es una decisión importante que debe tomarse con cuidado.** Cuando se reúna por primera vez con un posible terapeuta, tómese el tiempo necesario para conocerlo y determinar si es el terapeuta adecuado para usted.

Recuerda que hacer terapia con un buen psicoterapeuta puede ayudarte a entenderte mejor a ti mismo y a aprender nuevas formas de afrontar los problemas.

Por Lic. Myrian Pereyra

<https://myrian.com.ar>

