

# ¿Qué es la psicoterapia?

La psicoterapia es un proceso que muchos creen está rodeado de misterio, pero no tiene por qué ser así. Los terapeutas son personas normales que suelen elegir su profesión porque se preocupan por los demás, saben escuchar y quieren ayudar.

## ¿Qué hace realmente un terapeuta y cómo puede ayudarme?

- ✓ Los terapeutas son una persona neutral que puede escuchar e intentar comprender sin juzgar.
- ✓ Los terapeutas le ayudan a conocerse a sí mismo señalando patrones y dándole una retroalimentación honesta.
- ✓ Los terapeutas enseñan técnicas y estrategias específicas para afrontar los problemas.
- ✓ Los terapeutas pueden remitirle a otros recursos útiles de la comunidad.
- ✓ Los terapeutas ofrecen un lugar seguro para aprender y practicar las habilidades sociales.

## Tipos de psicoterapia

Hay muchos enfoques de la psicoterapia, cada uno con sus propios puntos fuertes y débiles. Algunas situaciones requieren un tipo de tratamiento específico, pero a veces simplemente es una cuestión de preferencia. A continuación se presentan algunos de los enfoques más comunes de la psicoterapia:

### Terapia cognitivo-conductual

La terapia cognitivo-conductual (TCC) es un tratamiento común y bien avalado para muchos tipos de enfermedades mentales. La teoría se basa en la idea de que los pensamientos de una persona influyen en sus sentimientos, los cuales el individuo puede aprender a controlar.

### Psicoanálisis

La imagen tradicional de un psicoterapeuta de barba tupida en un sillón y con un cuaderno de notas se basa en los primeros psicoanalistas. Aunque este tipo de tratamiento se ha vuelto menos popular, todavía puede encontrarse. El psicoanálisis se enfoca en las experiencias de la infancia y los impulsos inconscientes.

### Entrevista motivacional

Aunque normalmente se utiliza para el tratamiento de las adicciones, la entrevista motivacional es una intervención que puede utilizarse para ayudar a cualquier persona que quiera hacer cambios en su vida. Cuando se trata de la adicción, la entrevista motivacional ofrece algunos de los mejores apoyos.

### Terapia centrada en la persona

Un terapeuta centrado en la persona se enfoca en establecer una relación positiva y sólida con su paciente, además de escucharlo con empatía. El terapeuta ayudará a su paciente a encontrar las áreas en las que su yo ideal y su yo real difieren, para luego fomentará el cambio o la aceptación.

**Terapia individual:** Un paciente se reúne con un terapeuta para una terapia de conversación tradicional.

**Terapia de grupo:** Los pacientes se reúnen en un grupo con un terapeuta líder. Los pacientes suelen compartir un problema similar.

**Terapia familiar y de pareja:** Los pacientes se reúnen como pareja o familia con un terapeuta. El terapeuta puede tener un entrenamiento especial, pero no siempre es necesario.

# ¿Qué es la psicoterapia?

## ¿Quién puede ofrecer psicoterapia?

La respuesta a esta pregunta varía según la región, pero en la mayoría de los lugares los psicoterapeutas deben tener al menos un título de maestría de un programa aprobado. Una vez obtenido el título, el terapeuta debe ejercer durante varios años bajo la dirección de un supervisor antes de obtener la licencia.

### **Consejeros de salud mental**

El término "consejero de salud mental" suele referirse a una persona que ha obtenido un título de maestría en una universidad y está autorizada para ofrecer psicoterapia. Los títulos varían según la región, pero suelen designarse con acrónimos como LMHC o LPC.

### **Psicólogos**

El término "psicólogo" suele referirse a una persona que ha completado un doctorado en el campo de la psicología. Puede ser que también esté autorizada como psicoterapeuta o no. Los psicólogos suelen prestar servicios adicionales, como las pruebas psicológicas.

### **Psiquiatras**

Los psiquiatras son médicos que pueden recetar medicamentos para el tratamiento de enfermedades mentales. En algunos casos, los psiquiatras también ofrecen psicoterapia, pero generalmente derivan a sus pacientes a otros proveedores para estas necesidades.

### **Trabajadores sociales**

En la mayoría de las regiones, los trabajadores sociales poseen un título de maestría y un entrenamiento para ofrecer psicoterapia y otros servicios. Tienen una capacitación adicional en áreas como la gestión de casos (poner en contacto a los pacientes con otras agencias y programas).

## **¿Cuáles son las limitaciones de la psicoterapia?**

- ✓ Los terapeutas no deben decirle lo que tiene que hacer ni tratar de dirigir su vida. Piense en el proverbio: "Dale a un hombre un pez y lo alimentará durante un día. Enséñale a pescar, y le dará de comer para toda la vida". Los terapeutas le ayudarán a aprender a resolver sus propios problemas, en vez de resolverlos por usted.
- ✓ Algunas enfermedades mentales no pueden tratarse sólo con psicoterapia. Si se recomienda el uso de medicamentos, probablemente sea importante.
- ✓ Para beneficiarse de la psicoterapia hay que poner de nuestra parte. Hablar con un terapeuta durante una hora a la semana y luego olvidarlo probablemente no le servirá de nada. Asegúrese de completar las actividades, poner en práctica sus habilidades y probar legítimamente las recomendaciones que le den.
- ✓ Los terapeutas no pueden ser nuestros amigos después de iniciar una relación terapéutica. Por lo general, a los terapeutas les caen bien sus pacientes y les encantaría conocerlos mejor, pero las reglas de ética les impiden establecer relaciones fuera del tratamiento. No se trata de usted, sino de que el terapeuta podría perder su licencia.
- ✓ Los terapeutas no pueden leer su mente. Si usted oculta información o es deshonesto, estará perdiendo su propio tiempo y dinero.