

## Como escoger un terapeuta

### Pautas a tener en cuenta al elegir un terapeuta

Hay técnicas que tienen mayor eficacia y eficiencia en el tratamiento de determinado tipo de problema. Conozca qué tipo de terapia le conviene. Como consultante uno tiene el derecho a elegir. Seleccione el terapeuta que trabaje con el abordaje que sea adecuado para usted.

Es fundamental tener afinidad con la persona con quien nos vamos a atender, sentir que se tiene confianza. Con el terapeuta es necesario abrirse, exponerse, y si no te brinda confianza, no lo harás. Las investigaciones al día de hoy demuestran que la calidad de la relación con el profesional es más importante que el enfoque teórico y técnico que utilice el profesional. Por ello, en el centro Axhioma le brindamos la posibilidad, si es su intención de tener una entrevista con más de un profesional. Recuerde que si pide asistencia en una obra social, puede elegir el marco teórico, la edad y el sexo del terapeuta...es su derecho.

Es importante que el profesional que lo asista tenga una buena formación. No dude si lo considera necesario, pedir su CV.

Para saber si el proceso terapéutico es adecuado es importante poder responder una serie de preguntas: ¿Quién es el protagonista? ¿El responsable de los logros terapéuticos?...es usted, no puede ser de otro modo. ¿Se ha podido generar una pregunta en relación a mi situación, comportamiento o ser? Otra: ¿Algo me sorprendió en el proceso terapéutico, o me llamo la atención?...si no hay atención, se dificulta.

¿Ha podido observar un comportamiento o situación en usted que se repite? Esto que se repite suele provocar malestar...No olvide que requiere tiempo desarrollar estos temas.

Tenga en cuenta que puede realizar varias entrevistas con el profesional antes de decidirse. Ahora bien, una vez realizada la elección, no es recomendable dejar el tratamiento al encontrarse con situaciones conflictivas en el tratamiento. Para ello, es preferible que usted establezca plazos de tiempos que cuando finalicen, usted decidirá si prosigue o no.

Si usted no se siente satisfecho, cree que ha pasado tiempo y no alcanzó las metas que se había propuesto, si tuvo un entredicho o desencuentro, no dude en conversarlo con su terapeuta. En fin, recuerde que un tratamiento terapéutico no es una solución mágica: requiere de voluntad, tener afinidad con el profesional, esfuerzo para lograr cambios y saber que se "revivirán" ciertas situaciones dolorosas.

No tiene que ver con un buen desempeño profesional, ninguna de estas actitudes: mandar, manipular, moralizar, consolar, chantajear, culpar, aconsejar soluciones, interpretar contenidos amenazar, juzgar, ridiculizar, insultar, catalogar o alabar comportamientos.

Escuchar empáticamente, es uno de los secretos de un buen proceso psicoterapéutico. Escuchar, para que tanto el consultante como el profesional posean "la mirada" donde algo puede estar provocando malestar.

Un buen terapeuta, hace que se resalten y utilice sus propios recursos, que usted se sienta responsable de sus cambios, se pregunta cómo y qué y no solo porque.

Actitudes incorrectas de un terapeuta, más habituales:...

[Click aquí](#) para suscribirse y recibir este artículo.



[www.centro-psicologos.com.ar](http://www.centro-psicologos.com.ar)