

¿Por qué ir a terapia?

La terapia te ayuda a entender mejor tus emociones, manejar la ansiedad y el estrés, y fortalecer tus relaciones. Se puede intervenir a través del juego, la conversación y otras técnicas.



Hablar de salud mental ya no es un tabú. Cada vez más personas descubren que pedir ayuda profesional no es señal de debilidad, sino un acto importante y necesario de autocuidado.

¿Cómo ayudamos a que funcione?

CONSTANCIA

Es importante que el acompañamiento psicológico sea recurrente, hablar algo importante, y dejar que pasen semanas sin retomarlo, puede influir en la posibilidad de elaborar esas emociones complejas.

COMPROMISO

El proceso es tuyo, si no te comprometes con ir a las citas, hacer lo que te recomienda tu terapeuta, es difícil que funcione.

Es importante nombrar lo que te ocurre, hazlo a tu tiempo y cuando te sientas listo(a-e).

PACIENCIA

Muchas veces queremos ver cambios rápidos, inmediatos. Un proceso psicoterapéutico lleva su tiempo, hay personas que necesitan más, otras que necesitan menos. Ve a tu ritmo y confía en el proceso.



