

Hoja de Información de Consejero

Todos pueden beneficiarse de la terapia y no tiene nada de malo buscar ayuda. Un componente esencial de la terapia es la relación entre el cliente y el terapeuta. Por lo tanto, al elegir un terapeuta, es importante recordar que está contratando a alguien que trabaje con usted hacia metas determinadas mutuamente; es su derecho y obligación elegir a alguien con quien usted conecte bien y con quien desee trabajar.

Una buena relación terapéutica no significa que su terapeuta no lo va a desafiar o que el trabajo terapéutico no le resulte difícil en ocasiones. Un buen terapeuta puede proponer estrategias de tratamiento o metas diferentes a las que usted imaginó inicialmente. Lo ideal es que encuentre un terapeuta que lo desafíe para alcanzar sus objetivos y a la vez le proporcione el apoyo que tanto necesita.

Al considerar a un terapeuta potencial, recomendamos tener en cuenta las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son sus objetivos con el tratamiento y qué resultados desea al final de este proceso?
- ¿El terapeuta potencial está de acuerdo con estos objetivos? ¿Ha sugerido el terapeuta otras metas que parezcan razonables y congruentes con los resultados deseados?
- ¿Se siente usted cómodo hablando con este terapeuta? ¿Puede ser completamente honesto y abrirse con él? ¿Le trata con respecto o se siente juzgado por él?
- ¿Está dispuesto el terapeuta a escucharlo y colaborar con usted para alcanzar sus metas o domina la conversación?
- ¿Está dispuesto a responder sus preguntas y ser transparente?
- ¿Está dispuesto a apoyarle en su tradición de fe?
- ¿Qué concepto tiene el terapeuta de la persona humana y como corresponde con su entendimiento de la persona humana? (Por ejemplo, ¿cree que somos capaces de cambiar o que estamos aprisionados por nuestros deseos? ¿Cree que los seres humanos son una unidad de cuerpo y alma; que somos creados por Dios; que hay una realidad espiritual en el mundo en el que participamos?)
- ¿Existen límites en la confidencialidad del terapeuta y lo que usted compartirá con él?
- Pregunte qué modalidades utilizan para tratar el problema por el cual los visita. Algunas modalidades de tratamiento comunes incluyen (entre otras):
 - Terapia cognitivo-conductual (CBT)
 - Terapia cognitiva conductual focalizada en el trauma (TF-CBT)
 - Desensibilización y reprocesamiento mediante movimientos oculares (EMDR)
 - Terapia dialéctico-conductual (DBT)
 - Terapia focalizada en las emociones (TFE)

Por último, los terapeutas están obligados por ley a proporcionar información sobre sus honorarios por escrito, por lo que debe solicitarla.

Al final, siga su intuición sobre quien le ayudará mejor, pero no dude en elegir un nuevo terapeuta si la relación actual no funciona o no le ayuda. Recuerde que la relación terapeuta-paciente tiene como objetivo funcionar como una asociación para ayudarle a alcanzar sus objetivos deseados. Puede buscar terapeutas en *Psychology Today* (<https://www.psychologytoday.com/us>) así como en otras fuentes en línea.

Hoja de Información de Consejero

Modalidades de Tratamiento Comunes en un Entorno Terapéutico

Las modalidades de tratamiento comunes para aquellos con antecedentes de trauma incluyen:

EMDR (Desensibilización y reprocesamiento mediante movimientos oculares) – Trauma de un solo incidente

TF-CABAT (Terapia cognitiva conductual focalizada en el trauma) – Trauma reciente

DBT (Terapia dialéctico-conductual) – Ideación suicida, trastornos alimenticios, abuso de sustancias, trastornos de personalidad

Terapia focalizada en las emociones (TFE) – se utiliza comúnmente para terapia relacional/de pareja

Recursos adicionales para un trauma del pasado/de la niñez:

- *Our Polyvagal World: How Safety and Trauma Change Us* by Stephen Porges, Ph.D.
- *Daring Greatly* by Brené Brown, PH.D.
- *What Happened to You: Conversations on Trauma, Resilience, and Healing* by Bruce Perry, M.D., Ph.D.
- *The Body Keeps the Score* by Bessel Van Der Kolk, M.D.
- *Mindsight* by Dan Siegel, M.D.

Este recurso está disponible a través de la Arquidiócesis de Galveston-Houston.