

## ¿Cómo elegir terapeuta sin equivocarte? Guía práctica para el público general

CARLOS ÁVILA PIZZUTO - CENTRO RE

En un mundo donde ir a terapia se ha vuelto cada vez más común y necesario, muchas personas se preguntan: ¿cómo sé si estoy eligiendo al terapeuta adecuado? ¿Hay enfoques mejores que otros? ¿Qué es ciencia, qué es pseudociencia y qué es simple acompañamiento? Esta guía busca responder esas dudas desde una mirada ética, abierta y crítica.

---

### 1. No hay un “terapeuta correcto” para todos

El terapeuta adecuado es quien te haga sentir cuidado, escuchado y comprendido. Si en la primera sesión no te sentiste cómodo o tuviste dudas, está bien no volver. Eso no significa que el terapeuta sea malo, sino que tal vez no es la persona con quien quieres compartir tus procesos más íntimos.

**Clave:** No necesitas una justificación para cambiar de terapeuta. Sentirte a gusto es razón suficiente.

---

### 2. No todos los enfoques terapéuticos son iguales, pero tampoco hay uno “mejor”

Los enfoques son como deportes distintos: cada uno tiene reglas, objetivos y estilos propios. Aquí te dejamos un resumen muy breve de algunos:

- **Terapia Cognitivo-Conductual (TCC):** Ayuda a identificar creencias dañinas y a desarrollar hábitos saludables. Es breve, estructurada y respaldada por investigaciones científicas.
- **Terapia Sistémica:** Explora cómo influye tu entorno (familia, pareja, trabajo) en tu bienestar. Se enfoca más en relaciones que en “problemas individuales”.
- **Psicoanálisis:** Profundiza en tu historia, deseos inconscientes y conflictos internos. Puede ser un proceso más largo y reflexivo.

- **Gestalt:** Se enfoca en el “aquí y ahora”, ayudándote a vivir experiencias presentes y reconectar con tu cuerpo, emociones y entorno.
- **Terapia Existencial:** No busca resolver, sino comprender cómo vives el mundo, tus relaciones, tu propósito y sentido de vida. Se basa en la curiosidad y el diálogo.

**Recuerda:** Cada enfoque tiene valor dependiendo de lo que estás buscando y lo que necesitas en este momento de tu vida.

---

### 3. ¿Qué formación debe tener un terapeuta?

Depende del enfoque. Algunas terapias exigen formación universitaria, otras se aprenden en escuelas especializadas. Lo importante es que:

- Esté bien formado en el enfoque que aplica.
  - Tenga supervisión profesional.
  - Se cuide a sí mismo (sí, los buenos terapeutas también hacen terapia).
  - No tenga respuestas absolutas, sino una actitud de apertura.
- 

### 4. ¿Y si mi caso es “de psiquiatra”?

Los psiquiatras son médicos que pueden recetar medicamentos. Si experimentas síntomas intensos como ansiedad desbordada, depresión profunda, pensamientos suicidas o desconexión de la realidad, podrías beneficiarte de una consulta psiquiátrica. Eso no excluye la terapia, muchas veces se complementan.

**Atención:** Las psiquiatría ofrece medicamentos que balancean síntomas, no curan. Los medicamentos tienen riesgos y efectos secundarios. Ir al psiquiatra es comprometerse a seguir viéndolo para cuidar dosis, cambios no deseados o efectos tóxicos.

---

### 5. ¿Qué pasa con la tanatología, el coaching o el acompañamiento alternativo?

No todo lo que acompaña emocionalmente es terapia, pero eso no los invalida. Algunas claves:

- **Tanatología:** Puede ser útil en duelos, pero cuidado si impone creencias religiosas o presión para “verle sentido al sufrimiento”.
- **Coaching:** Acompaña procesos de cambio (laboral, personal, etc.). No reemplaza la terapia, pero puede ser complementario si no estás en crisis emocional.
- **Orientación humanista:** Es más contención emocional que proceso terapéutico, muy valioso en momentos de crisis o desesperanza.

**Cuidado con:** Quienes prometen curas rápidas, imponen creencias, niegan la utilidad de la terapia o critican otras prácticas sin fundamentos.

---

## 6. ¿Cómo saber si estoy ante una pseudociencia o una estafa?

Alerta si te encuentras con:

- Promesas absolutas sin explicación.
- Uso de términos científicos sin contexto.
- Negación de la duda o crítica.
- Imposición de secretos, creencias o dietas.
- Aislamiento de redes de apoyo (familia, amigos, otras terapias).
- Incrementos de precio injustificados o dinámicas de “necesitas más para sanar”.

**Regla de oro:** Si algo te hace sentir menos libre, menos valioso o más culpable, puedes alejarte.

---

## 7. ¿Puedo ser amigo de mi terapeuta?

Depende. La relación terapéutica no es una amistad, pero tampoco debe sentirse hostil. Si el ambiente en terapia es como cualquier charla de amigos o si sientes juicio, exigencia o prisa, tal vez ese no es tu espacio de cuidado.

---

## 8. Algunas señales de que es hora de dejar una terapia

- Te sientes juzgado o presionado.
- Sientes que se te culpa de no “avanzar”. Nadie es resistente a la terapia, a veces la terapia no está bien para ti.



- No hay sensación de ir ganando bienestar, claridad, comprensión, más dominio de tu vida (a veces la terapia es así, pero si te incomoda, háblalo).
  - El terapeuta impone sus creencias o minimiza lo que sientes.
  - Sientes que ya no necesitas el acompañamiento (¡y eso es válido!).
- 

## 9. ¿Entonces, todos necesitamos terapia?

No. Pero todos merecemos espacios-tiempos donde podamos ser escuchados sin juicio, acompañados con respeto y donde nuestra experiencia tenga valor. Eso puede ser terapia, un grupo de apoyo, un maestro espiritual o una tribu de amigos. **Lo importante es que sea un espacio-tiempo mejor que el mundo normal.**

---

## **Conclusión: Tu bienestar es tu derecho, no un lujo**

La terapia es una herramienta poderosa, pero no es la única. Escucha tus necesidades, haz preguntas, cambia de terapeuta si no te sientes bien y no te dejes presionar. Entre lo científico, lo alternativo, lo espiritual y lo comunitario, lo más importante es que te sientas acompañado en tu camino.