

Sacando el Máximo Provecho a tu Terapia

Tema : #201

Categoría: Terapia- Médica



La Terapia es una inversión en tiempo y dinero, así que sácale el máximo provecho!

Sé Activo en Tu Terapia

1. Decide aprender *algo*, aún si te han exigido que vayas a consejería psicológica ya sea la corte, tus padres, tu cónyuge, etc.
2. Toma notas durante la sesión o después de ella. Creerás que te vas a acordar, pero puede ser que no.
3. Pon atención a tus reacciones y emociones- ¡ellas te están diciendo algo!
4. Si no entiendes algo- ¡dilo!
5. Piensa acerca de lo que podrías querer hablar antes de ir a tu cita. Escribe las cosas.
6. Está consciente que las cosas podrían empeorar antes de mejorarse.

Elige el Psicólogo Correcto

1. Considera si estarás más cómodo con un hombre o una mujer. Joven o mayor. Extrovertido o Introverso. Piensa acerca de quién es más probable que aceptes consejos o retos.
2. Pide referencias de grupos de apoyo, doctores en medicina, psiquiatras, amigos.
3. Llama a un servicio de referencias y diles el tipo de psicólogo que estás buscando.
4. Busca en los sitios web de hospitales, agencias y clínicas. A menudo tienen una lista de biografías de su personal.
5. Llama a las secretarías de oficinas de psicólogos y haz preguntas generales. “Estoy buscando un terapeuta con un buen sentido del humor que no sea estóico y serio todo el tiempo. ¿Alguien en su oficina encaja en esa descripción?”
6. No tenga temor de cambiar si no está yendo a ningún lado después de 3 ó 4 sesiones.

Preguntas de Discusión:

¿Cuáles son sus experiencias con los psicólogos)? ¿Cómo puede usted sacar mejor provecho al “Sistema” (aseguradoras, Cuidado Médico, Seguro Social, Veteranos)?

¿Cuáles son las alternativas a terapia individual? ¿Es siempre necesaria la psicoterapia? ¿Cuándo?

Sacando el Máximo Provecho a tu Terapia

Sé Activo en Tu Terapia

Decide aprender *algo*

Toma notas

Pon atención a tus reacciones y emociones

Si no entiendes algo- ¡dilo!

Escribe lo que podrías querer hablar antes de ir a tu cita.

Está consciente que las cosas podrían empeorar antes de mejorarse.

Elige el Psicólogo Correcto

Considera las características que quisieras que tuviera.

Pide referencias de conocidos

Llama a un servicio de referencias

Busca en los sitios web de hospitales, agencias y clínicas.

Llama a las secretarias de oficinas de psicólogos y haz preguntas generales. No tenga temor de cambiar si no está yendo a ningún lado después de 3 ó 4 sesiones.

Preguntas de Discusión:

¿Cuáles son sus experiencias con los psicólogos?

¿Cómo puede usted sacar mejor provecho al “Sistema” (aseguradoras, Cuidado Médico, Seguro Social, Veteranos)?

¿Cuáles son las alternativas a terapia individual? ¿Es siempre necesaria la psicoterapia? ¿Cuándo?