

Consejos para Encontrar un Terapeuta

Hola. Soy la Dra. Catherine Serio, psicóloga de la salud.

A lo largo de los años, he aconsejado a muchas personas que están pasando por tiempos difíciles.

Es posible que esté aquí porque usted, o un ser querido, también está pasando por tiempos difíciles.

Quizá desee hablar con alguien sobre un problema de salud al que se está enfrentando o dificultades con una relación.

O tal vez quiera hacer cambios en su estilo de vida, como dejar de fumar o bajar de peso, y necesita ayuda.

Cualquiera que sea su razón, es importante encontrar a la persona adecuada.

Los profesionales tienen diferente formación y experiencia.

Así que lo más importante es encontrar a alguien que esté titulado, que tenga experiencia con problemas como los suyos y... aún más importante... que sea alguien con quien usted se sienta cómodo.

Pídales recomendaciones a sus amigos o familiares... o incluso a su doctor.

Y una vez que tenga algunos nombres... llame por teléfono.

Usted puede preguntarle al consejero sobre su experiencia trabajando con gente como usted.

Pregunte cuánto tiempo podría tomar la asesoría, y eso le dará una idea de cómo encajará en su vida.

Durante su primera sesión, preste atención a cómo se siente.

Pregúntese: ¿Me siento cómodo hablando con esta persona?

¿Me pone atención este consejero, responde a mis preguntas y explica las cosas claramente?

Puede ser necesaria más de una visita para que averigüe si usted y su consejero pueden trabajar bien juntos.

Pero si va a un consejero y cree que las cosas no van bien, no se rinda.

Es posible que un consejero diferente se ajuste mejor a sus necesidades.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Consejos para Encontrar un Terapeuta

Así que siga intentándolo hasta que haya encontrado a la persona adecuada.

Obtener el apoyo que necesita es algo que vale la pena hacer el esfuerzo.

Buena suerte.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

