

# La Importancia de la Terapia Durante esta etapa y cómo elegir un buen Terapeuta

Este camino puede parecer solitario y confuso, pero queremos mostrarte que hay recursos valiosos que pueden apoyarte durante este tiempo. El cuidado no solo se trata del cuerpo, sino también del espíritu y la mente. Por eso, considerar la terapia como parte de tu plan puede ser profundamente beneficioso.

## ¿Por qué es importante la terapia durante el tratamiento? <sup>1</sup>

Tu cuerpo está enfrentando uno de los desafíos más significativos. Sin embargo, no es solo el quien requiere atención y cuidado, tu bienestar emocional es igual de crucial. La terapia ofrece un espacio seguro donde puedes expresar y procesar los sentimientos y pensamientos que surgen en este momento.

Primero, la terapia te ayuda a manejar el estrés y la ansiedad que pueden surgir. Cuidar tu salud mental puede tener un impacto directo en tu capacidad de enfrentarte al tratamiento y en tu calidad de vida global. Además, puede proporcionarte herramientas para lidiar con el miedo y la incertidumbre, ayudando a fortalecer tu resiliencia interna.

Adicionalmente, es un espacio de autoconocimiento y crecimiento personal, donde puedes reencontrarte contigo misma más allá del diagnóstico. A veces, compartir estas experiencias con alguien que te proporciona apoyo empático y profesional, puede ser transformador.

## ¿Cómo elegir un buen terapeuta? <sup>1</sup>

Elegir a una persona con la que puedas sentirte cómoda para abrir tu corazón es fundamental. Aquí hay algunos pasos que podrías considerar:

### 1. Especialización relevante:

Busca un terapeuta que tenga experiencia trabajando no solo en el campo de la salud mental, sino específicamente con personas que están atravesando por tu proceso o algo similar. Su conocimiento especializado será clave para que te pueda proporcionar el soporte adecuado.

### 2. Consulta inicial:

Muchos terapeutas ofrecen una primera cita gratuita o a un costo reducido. Usa este tiempo para sentir si puedes conectar con esta persona. Es importante que te sientas escuchada y comprendida.

### 3. Comodidad y confianza:

Escoge a alguien con quien te sientas cómoda al compartir tus pensamientos y emociones más profundos. La confianza es crucial para un trabajo terapéutico efectivo.

### 4. Modalidad de las sesiones:

Decide si prefieres sesiones presenciales o virtuales, según tu nivel de energía y comodidad. Muchos terapeutas ahora ofrecen ambas opciones.

### 5. Preguntas importantes:

No temas hacer preguntas sobre su enfoque y métodos de trabajo. Un buen terapeuta estará abierto a discutir sus métodos y cómo te pueden ayudar.

### 6. Escucha tu intuición:

Al final, tu intuición también juega un papel importante. Si algo se siente bien, puede ser una señal de que has encontrado al terapeuta correcto.

En circunstancias donde tu mundo parece girar incontrolablemente, tener un terapeuta puede proporcionar un apoyo emocional que no solo te sostiene, sino que también te ayuda a navegar hacia aguas más tranquilas.

A través de bienestar a tu medida, te acompañamos en cada paso, ayudándote a encontrar no solo el soporte médico que necesitas, sino también el apoyo emocional a través de contenido especializado. La terapia es un puente hacia un entendimiento más profundo de ti misma y hacia la recuperación, tanto física como emocional.

#### Referencias

1. Hernández, M., & Cruzado, J. A. (2012). La atención psicológica a pacientes con cáncer: de la evaluación al tratamiento. Clínica y Salud vol.24 no.1. Madrid <https://dx.doi.org/10.5093/cl2013a1>.

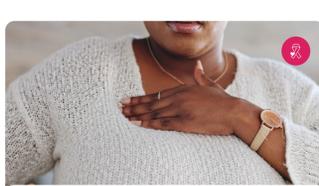
## También te puede interesar



**Cáncer de mama en mujeres jóvenes**

El cáncer de mama es la principal causa de mortalidad femenina y afecta a mujeres de cualquier edad después de la pubertad.

[Ver más](#)



**La autoexploración salva tu vida**

Conocer tus senos es de vital importancia. La mejor forma hacerlo es mediante una autoexploración, pues cualquier cambio, si se detecta a tiempo, puede salvarte la vida!

[Ver más](#)



**Cáncer de mama: 8 factores de riesgo**

¿Sabías que al cáncer de mama se le considera una enfermedad "del mundo desarrollado"?

[Ver más](#)