

¿Necesito terapia?

Reflexiones honestas para saberlo

*La duda de si necesitas terapia ya es, de alguna forma,
una razón para explorarla.*

Alexander Córdoba · detuser.com

Antes de empezar

No existe un umbral de sufrimiento que debas alcanzar para merecer ayuda. La terapia no es solo para crisis — es para cualquier persona que quiera conocerse mejor, sanar heridas del pasado o vivir de forma más plena y auténtica.

Este cuestionario no es un diagnóstico. Es una invitación a la honestidad.

Marca lo que resuene contigo

- Me cuesta controlar mis emociones o me siento abrumado/a con frecuencia.
- Tengo pensamientos que se repiten y no logro detener.
- Me siento solo/a aunque esté rodeado/a de personas.
- Hay algo del pasado que todavía duele y no he podido procesar.
- Mis relaciones siguen los mismos patrones que me hacen daño.
- Me cuesta sentir alegría, motivación o sentido en lo que hago.

- Uso comida, alcohol, trabajo o pantallas para no sentir.
- Tengo miedo que no puedo explicar del todo.
- Me trato con mucha dureza: me critico, me exijo demasiado o me castigo.
- Hay algo que quiero cambiar en mi vida pero no sé por dónde empezar.
- Siento que cargo con algo que no puedo contar a nadie.
- Simplemente quiero conocerme mejor y vivir más plenamente.

¿Qué significa tu puntaje?

Marcaste...	Lo que puede significar
1 – 3	Puede que estés buscando mayor autoconocimiento. La terapia puede ser un espacio valioso de exploración.
4 – 7	Hay áreas que merecen atención y cuidado. Una primera sesión puede darte claridad.
8 – 12	Algo dentro de ti pide ser escuchado con profundidad. No tienes que cargarlo solo/a.

Mitos sobre la terapia que quiero romper

"La terapia es para gente con problemas graves."

→ La terapia es para cualquier persona que quiera vivir mejor. No necesitas estar en crisis.

"Debería poder resolver esto solo/a."

→ Pedir ayuda no es debilidad. Es la decisión más valiente que puedes tomar por ti mismo/a.

"Si voy a terapia, significa que estoy loco/a."

→ Ir a terapia significa que te importas. Así de simple.

"No tengo tiempo ni dinero para terapia."

→ Una sesión online de 60 minutos puede cambiar la dirección de toda una semana. Es una inversión en ti.

*Si algo en esta guía resonó contigo, quizá es el momento.
La primera sesión es el paso más difícil — y el más importante.*

Agenda tu primera sesión → detuser.com

