

GUÍA PARA ELEGIR TERAPEUTA



Guía para personas que han experimentado violencia interpersonal, familiar o sexualizada.

INSIGHT EXCHANGE

Insight Exchange se centra en los conocimientos de personas con experiencia vivida de violencia para dar lugar a la voz de estas experiencias.

Insight Exchange está diseñado para informar y fortalecer las respuestas sociales, sistémicas e institucionales y de los servicios de atención directa a la violencia interpersonal y familiar

Lanzado en noviembre de 2017, Insight Exchange fue diseñado por Domestic Violence Service Management (DVSM), en colaboración con la Dra. Linda Coates y el Dr. Allan Wade del Centre for Response-Based Practice, Canadá. Insight Exchange ha sido establecido, desarrollado y es regulado por el Domestic Violence Service Management (DVSM) una organización benéfica registrada (ABN 26 165 400 635). Insight Exchange se ha mantenido gracias a las generosas donaciones de particulares y de un donante silencioso para beneficio de muchas personas.

www.insightexchange.net



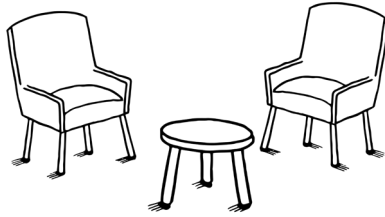
Insight Exchange honra a los Pueblos Indígenas en México. Reconocemos el derecho de los Pueblos Indígenas en México a la auto-organización, auto-gobernanza y autodeterminación. Rendimos nuestro respeto a lxs Ancestrxs, Ancianxs y Comunidades Indígenas y a la propiedad colectiva de sus tierra. Honramos a todos los Pueblos Indígenas de México, y reconocemos a todxs quienes han mantenido sus formas de organización comunitaria arraigadas en la resistencia contra las opresiones del Estado. La violencia colonial se caracteriza por inconmensurables actos de violencia sobre las personas indígenas y racializadas – comprender, tanto la naturaleza estratégica de la colonización como la violencia histórica, es fundamental para entender los orígenes de la violencia colonial en México.



Insight Exchange es para todas las personas. Insight Exchange respeta la diversidad de todas las sexualidades e identidades de género, incluyendo pero sin limitarse a las identidades lesbiana, gay, bisexual, transexual, intersexual, queer y A-Sexual +, así como heterosexuales y cisgénero.

© 2022 Insight Exchange

Illustrations: © 2022 Guy Downes



¿Estás pensando en hablar con alguien sobre tus experiencias?

¿Estás pensando en hablar con unx psicoterapeuta?

Hablar con alguien sobre tus experiencias de violencia y abuso es una decisión personal. Puede ser una experiencia valiosa, pero vale la pena meditarlo detenidamente. Una de las personas con las que puedes hablar es un consejerx o psicoterapeuta.

Es importante que seas tú quien decida *si* y *cuando* quieres hablar con unx terapeuta sobre tus experiencias de abuso y violencia interpersonal y familiar.

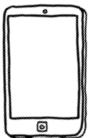
Esta Guía para Elegir Terapeuta puede ayudarte a escoger a quien más se adecue a tus necesidades.

TERAPIA

La psicoterapia es una de las opciones para hablar de tus experiencias. Hay una amplia gama de tipos de “terapia” o enfoques de acompañamiento y cada terapeuta será diferente.

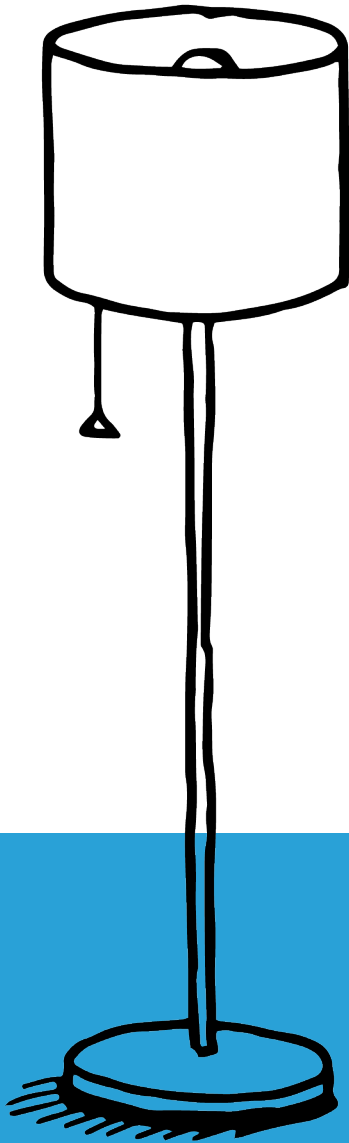
Para los fines de esta guía nos referiremos simplemente a unx “terapeuta”, sin embargo puede que encuentres útil este material cuando pienses en hablar con un:

- consejerx
- psicólogx
- psicoterapeuta
- trabajadorxs sociales
- otras personas profesionales de la salud mental.



OTROS SERVICIOS DE APOYO

A partir de la [página 53](#) se enumeran los contactos de los servicios de asistencia en México. Se trata de ejemplos de servicios y estas listas no son exhaustivas.



“ Estuve en una relación durante 17 años y las alertas rojas agitaron su furia desde el primer día. Supongo que me hice de la vista gorda y pensé “quizá él va a cambiar”. Me ponía excusas a mí misma: “es el alcohol” o “es el juego”. Ahora me doy cuenta de que habría dado igual que hubiera dejado el alcohol o el juego: era un hombre violento y abusivo.

Ve a mi hijo cada quince días, aunque son órdenes provisionales. Es como si fuera yo la que paga las consecuencias por el alcoholismo, adicción al sexo y ludopatía de mi ex. Tenía esas horribles adicciones. Solía decirme todo el tiempo, ‘eres la única mujer a la que golpeo’.

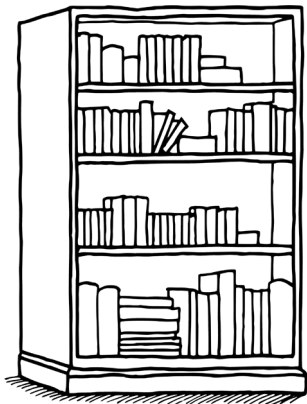
Fragmento de una experiencia vivida de abuso económico: Deb

www.insightexchange.net/my-economic-safety/



CONTENIDOS

Puedes leer las partes que más te interesen en este momento y en cualquier orden que decidas.



Entendiendo la Violencia y el Abuso | [Page 7](#)

Creando Seguridad | [Page 14](#)

Construyendo Accesibilidad | [Page 23](#)

Antes de la Terapia | [Page 32](#)

Durante la Terapia | [Page 37](#)

Después de la Terapia | [Page 49](#)

Servicios de apoyo | [Page 53](#)

A lo largo de esta guía compartimos ejemplos de experiencias vividas utilizando seudónimos. Los extractos que compartimos son sólo una pequeña parte de un conjunto más amplio de experiencias que provienen de participantes en Insight Exchange de diversos entornos, lugares y situaciones.

A lo largo de esta guía, el término “violencia” se utiliza para incluir una serie de acciones y comportamientos opresivos, abusivos, controladores, debilitadores y dominantes.

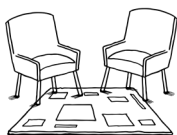
En este recurso nos referiremos a lx terapeuta como unx “terapeuta-informadx en violencia”.

Estxs terapeutas - informadxs en violencia pueden o no ser parte de un servicio “especializado en violencia interpersonal y familiar”. Lo más importante es que comprenda y sea capaz de responder construyendo seguridad para tus necesidades y experiencias de violencia interpersonal, familiar y sexualizada.

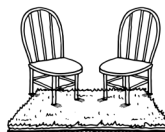
Puede que ya hayas empezado a trabajar con alguien y quieras leer sólo la parte más relevante para tus dudas/inquietudes.

Lo que hables en terapia es tu elección.

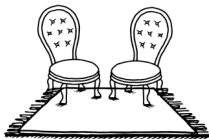
Si estás experimentando violencia interpersonal, familiar y/o sexualizada, puede ser que quieras hablar con unx terapeuta sobre los detalles de tus experiencias, o es posible que sólo quieras que tu terapeuta sepa de la violencia y el abuso para que proteja tu seguridad durante las sesiones de acompañamiento.



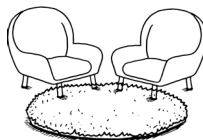
“Quiero hablar de lo que ocurre en mi relación, pero no estoy segura de cuánto quiero compartir. No estoy segura de si estoy viviendo violencia y abusos”.



“Quiero hablar de algo que es importante para mí, pero **necesito que mi terapeuta sepa y entienda** que sufro (o he sufrido) violencia y abusos”.



“Quiero hablar, pero **no quiero que mi terapeuta sepa** de la violencia y los abusos que estoy viviendo (o he vivido)”.



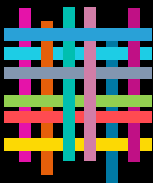
“Quiero hablar de la violencia y los abusos que estoy viviendo (o he vivido)”.

Si no estás segura de estar viviendo violencia interpersonal, familiar o sexualizada, en la [página 57](#) encontrarás algunos recursos de información y reflexión que pueden ayudarte con esta cuestión.

ENTENDIENDO LA VIOLENCIA Y LOS ABUSOS



“¿Qué tipo de cosas debe saber mi terapeuta para ser unx terapeuta-informadx en violencia?”.



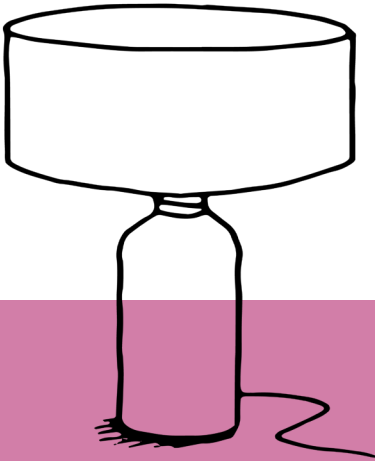
“ Por favor, recuerda que puede estar sucediéndome más de lo que decido contar, hasta que sepa que es seguro compartirlo contigo. Si intentas tomar decisiones por mí y decirme qué hacer, puede que tenga menos seguridad que antes de haber compartido contigo.

Puede ser que no sepa lo que quiero que hagas, puede ser que no quiera que hagas nada, puede ser que quiera que hagas algo. Puede ser que quiera tu apoyo silencioso junto a mí, o puede ser que quiera que hagas algo proactivo, o una mezcla de estas cosas.

Escúchame y tú sígueme a mí. Deja que yo decida lo que es necesario y lo que sigue. Déjame dirigir el ritmo y la precisión de los pasos. Deja que yo dirija.

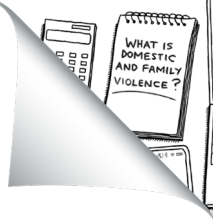
Todo esto puede llevar tiempo. ”

Fragmento de Sígueme a Mí
www.insightexchange.net/follow-my-lead





Unx terapeuta-informadx en violencia deberá entender qué es la violencia interpersonal y familiar.



¿Qué es la violencia interpersonal y familiar?

La violencia interpersonal y familiar es un comportamiento y serie de acciones que ocurren en una relación de pareja actual o pasada; una relación interpersonal y/o familiar; dentro de la familia extendida o grupo de parentesco y grupos por afiliación.

Puede ser perpetrada por una pareja, cónyuge, algún familiar, un cuidador/a, una persona con quien se comparte la casa, amistades, vecinas/os, novia/o.

La violencia interpersonal y familiar es un comportamiento y serie de acciones que son amenazantes, abusivos, violentos, coercitivos y controladores, que atentan contra la dignidad, seguridad y bienestar de una persona, poniendo en riesgo su vida. Implica desde que una persona viva con miedo y se vea obligada a hacer cosas en contra de su voluntad, hasta la muerte.

La violencia interpersonal, familiar y sexualizada puede ocurrirle a cualquiera y puede adoptar muchas formas.

Algunos de los comportamientos y acciones que son violencia interpersonal y familiar incluyen:

- El abuso emocional o psicológico
- Violencia física
- Violencia sexualizada
- Coerción o abuso reproductivo
- Acoso e intimidación
- Abuso económico
- Violencia Patrimonial

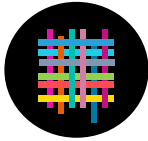
- Femicidio
- Abuso facilitado por la tecnología
- Abuso espiritual o religioso
- Violencia colonial
- Abuso Institucional

Lee el folleto completo

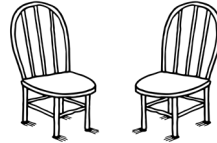
[¿Qué es la violencia interpersonal y familiar?](#) (PDF)



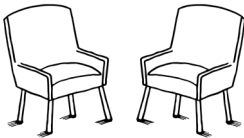
Privacidad: Este es un código QR estático para eliminar cualquier recopilación de tus datos al escanearlo. El sitio web de Insight Exchange tiene un botón de salida rápida.



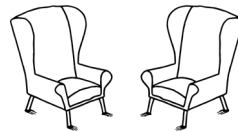
Unx terapeuta-informadx en violencia comprenderá que la dignidad y la seguridad son fundamentales para el acompañamiento.



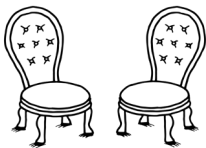
Sabrán que si compartes algo sobre tu experiencia de violencia y abuso **puede ser la primera, la única o la última vez que busques apoyo.**



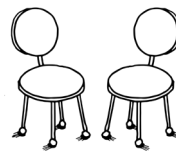
Sabrán que, aunque las definiciones y códigos penales sobre violencia interpersonal, familiar y sexualizada varíen, **el uso de la violencia y el abuso nunca está bien y no es tu culpa.**



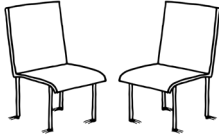
Sabrán que **tu dignidad importa** y que la persona que ejerce la violencia y el abuso (en cualquiera de sus formas) puede utilizar la humillación y otros comportamientos para aumentar su control con la intención de socavar tu seguridad y bienestar.



Sabrán que **das sentido** a tus circunstancias y experiencias de violencia y abuso a través de las **interacciones sociales**: Lo que la gente, la comunidad, los servicios y las instituciones esperan de ti, cómo te juzgan y cómo interpretan lo que haces y lo que no haces.



Sabrán que el uso de la violencia y el abuso **es una elección** y que la persona (o personas) que usan la violencia contra ti no están “fuera de control” sino “en control”.



Sabrán que **cuando una persona utiliza control, abuso y violencia contra ti, tú te resistes**. La resistencia a la violencia y al abuso puede ser verbal, física, mental, emocional, espiritual, financiera, práctica y mucho más. Sabrán que a menudo tu resistencia es oculta para mantenerte a salvo.



Sabrán que su respuesta (y las respuestas de otras personas) puede ser **útil, inútil o perjudicial**. Sabrán que **estás tomando un riesgo al confiar en ellos**.



Sabrán que puede haber **muchas razones por las que no utilices o intentes evitar el contacto con algunos servicios de atención o instituciones**. Esto puede deberse a los malos tratos que tú (u otras personas de tu comunidad) han recibido por parte de estos y a tu preocupación por lo que pueda ocurrir si intervienen tales servicios/sistemas.



Sabrán que **las palabras que utilizan para preguntar, hablar y escribir notas sobre tus experiencias de violencia y abuso pueden ser útiles, inútiles o perjudiciales**.

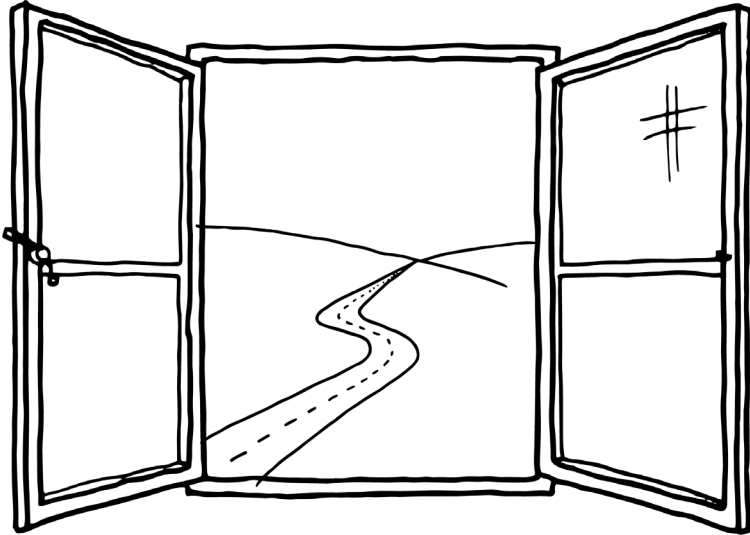
“¿Y si me pone nerviosa hablar con alguien?”.

Está bien y tiene sentido. Hablar con alguien es un gran paso y puede marcar una diferencia. Tener cuidado con quién hablas y cuánto dices forma parte de crear y mantener tu seguridad.

Algunas o todas las preocupaciones de la [página 13](#) pueden ser importantes para ti. Unx terapeuta- informadx en violencia se interesará y prestará atención a las preocupaciones que tengas en las conversaciones que mantengan juntos.



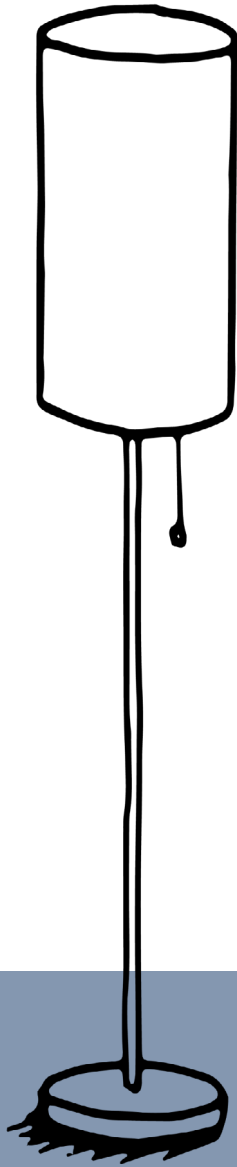
Unx terapeuta- informadx en violencia te seguirá a ti.



Esto no significa que no vayan a hacer preguntas, sino que se guiarán por ti en cuanto a lo que te sientes cómoda y segura para compartir, así como sobre lo que ocurre posteriormente.

Algunxs terapeutas pueden preguntarte por tu seguridad y acerca de si estás experimentando violencia y abusos. A veces lxs terapeutas utilizan herramientas de “detección” o “evaluación” con preguntas estructuradas para poder entender tu situación y tus necesidades de seguridad. Lx terapeuta debe explicarte cuándo utiliza las herramientas, su finalidad para que tengas claridad de lo que ocurre y en función de qué son necesarias estas herramientas.

Independientemente de que lx terapeuta utilice o no herramientas y evaluaciones, la forma en que te haga las preguntas debe implicar seguirte a ti sobre lo que estás dispuesta a hablar en la sesión.



"

Si llego a decir algo, estaré atenta para ver:

Si me creerán.

Si me culparán (directa o indirectamente).

Si la forma en que respondí a la agresión o agresiones tiene sentido para las demás personas, o si me pondrán en una situación en la que tenga que educar, explicar o justificarme ante ti o ante los demás.

Si tengo que hablar de los detalles de la agresión y, en cierta medida, revivir experiencias realmente adversas.

Si la forma en que otras personas me responden esta vez será tan mala como mi experiencia anterior al hablar de ello.

Si se entenderá mi decisión de no hablar de ello antes.

Si aumentará la violencia.

Si querrán imponerme consejos.

Si defiendes mi dignidad.

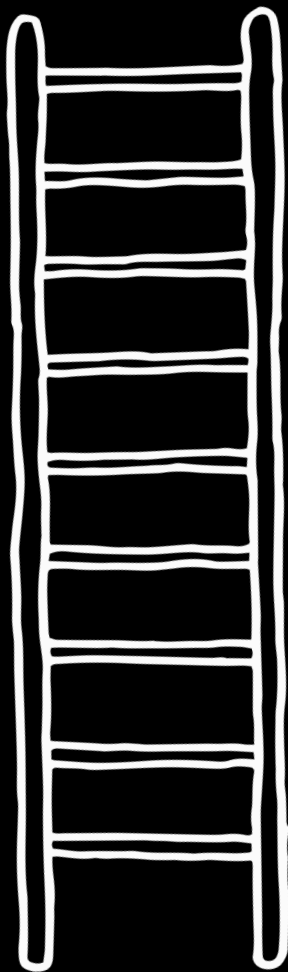
Muchas otras cosas; quizá lo descontenta que pueda llegar a estar, las implicaciones legales que pueda tener hablar, cómo pueda responder mi pareja actual, etc.

"

Extracto de Mi Dignidad – Mi cuerpo es mío
www.insightexchange.net/my-dignity/



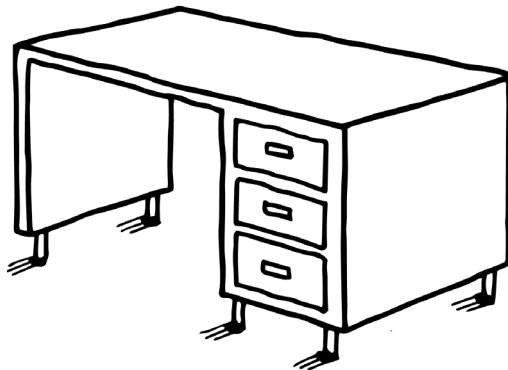
CREANDO SEGURIDAD



"¿Trabajan lxs terapeutas conforme a códigos y directrices profesionales?"

Lxs terapeutas pueden estar sujetxs a diferentes "códigos profesionales", directrices y legislaciones.

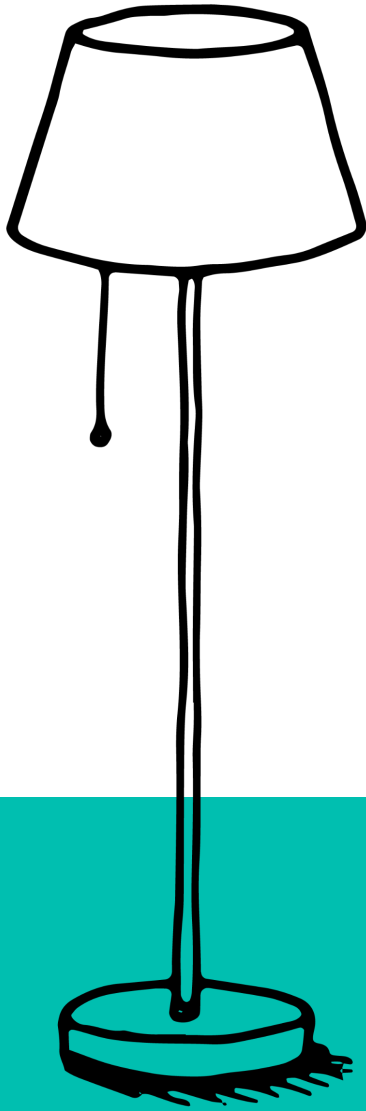
No todxs lxs terapeutas tienen las mismas cualificaciones ni están registradxs como miembrxs de una organización profesional. El estatus profesional, los códigos, las directrices, los requisitos legislativos y las responsabilidades de unx terapeuta pueden variar. Esto puede suponer una gran diferencia en tus derechos a la privacidad, la confidencialidad y en sus responsabilidades como terapeuta.



La información sobre códigos éticos y directrices está disponible en línea en algunas organizaciones profesionales relevantes:

- Sociedad Mexicana de Psicología:
https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite_etica/CODIGO_ETICO_SMP.pdf (sólo profesionales registrados están reguladxs por la SMP).
- Asociación Americana de Psicología (APA)
https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite_etica/Codigo_APA.pdf
- La Comisión Nacional de Ética en Psicología (CONAEP):
<https://sociedadmexicanadepsicologia.org/index.php/nosotros/conaep>
- Ley Federal de Protección de Datos: <https://www.gob.mx/indesol/documentos/ley-federal-de-proteccion-de-datos-personales-en-posesion-de-los-particulares>
- Centro de Denuncia y Atención Ciudadana (CEDAC): 01-800-00-85-400
cedac@pgr.gob.mx

Si crees que se ha infringido el código de ética, puedes presentar una denuncia.



"

Fui a ver a una psicóloga porque me ofrecieron sus servicios. Fui a dos sesiones. No creo que la profesional que me atendió tuviera la más remota idea de lo que implica ser una mujer estudiante migrante aquí, que sólo cuenta consigo misma.

Le conté mis preocupaciones, por ejemplo que necesito encontrar trabajo. Me preocupa mucho encontrar trabajo y, por otro lado, mi salud psicológica y mental no están bien. Pero sigo preocupada porque no tengo a nadie en quien apoyarme económicamente. Lo primero que me dijo fue: 'Deja de preocuparte por el trabajo. No puedes. Tienes que centrarte en tu salud mental. Deja de preocuparte por eso. Busca alguna actividad que contribuya a tu salud mental. Tal vez bailar'.

¿Qué consejo es ese? No entiende mi realidad en absoluto. Ojalá pudiera ir a pasear por la playa y nadar o lo que fuera, pero no es mi realidad, me pareció muy insensible. Y me sentí como, 'ok, esto no es para mí'.

"

Voces de Insight | janine
www.insightexchange.net/voices-of-insight/



"¿Debería probar primero con 'terapia de pareja'? ¿O hacer algunas sesiones juntxs?"

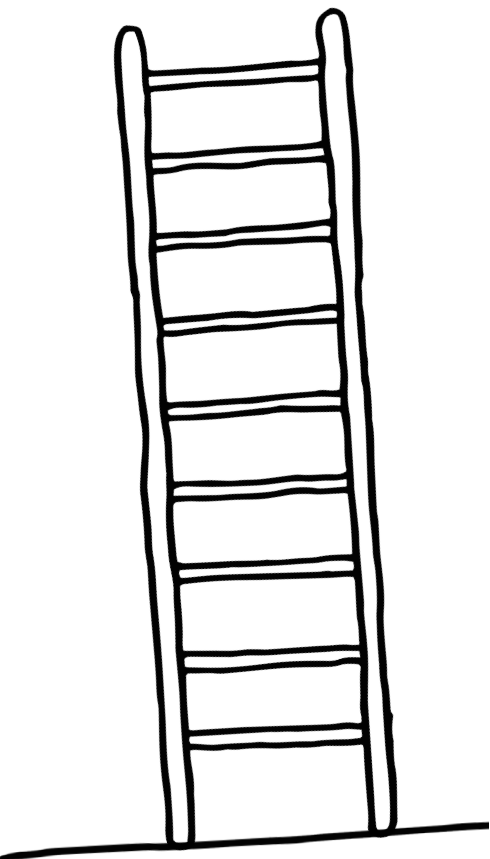


“Una nueva guía recomienda a lxs profesionales en medicina que dejen de derivar a terapia a las parejas si se sospecha que existe violencia en la relación”.

“La presidenta del Real Colegio Australiano de Médicos de Familia (RACGP), Karen Price, dijo que la terapia es un 'no-no' en casos de violencia doméstica. Puede agravar la situación y ser utilizada contra la víctima”, afirmó.

“La terapia de pareja o el asesoramiento matrimonial suelen asumir una responsabilidad equitativa en los problemas de las relaciones, dijo la doctora Price, pero esta suposición podría empeorar el desequilibrio de poder en una situación de abuso.”

Véase: Daniel, D. (30 de noviembre de 2021) “Dejen de derivar a los hombres violentos a asesoramiento matrimonial, dicen los médicos de cabecera”. The Guardian. Recuperado vía: Violencia doméstica: Dejen de derivar a los hombres violentos al asesoramiento matrimonial, dicen los médicos (amproject.org)



Es posible que amistades y familiares te recomienden terapia de pareja para ayudarte.

Puede ser que lo vean como un apoyo para “arreglar” la relación, pero esto no es necesariamente útil, puede ser una experiencia confusa y llena de juicios.

Si tu pareja es abusiva, violenta y controladora en la relación, no es la “relación” lo que hay que arreglar, son sus acciones lo que hay que cambiar, y es su responsabilidad cambiar, no la tuya “arreglar”.

La terapia de pareja puede erróneamente suponer que ambas personas tienen la misma culpa, el mismo poder y control en la relación (véase la cita y el artículo de la [página 17](#)).

Si no estás segura de que la terapia de pareja sea una opción segura para ti, no tienes ninguna obligación de tomarla.

“Estamos en 'terapia de pareja' y no está funcionando, ¿qué puedo hacer?”.

Si no estás segura de que la terapia de pareja sea una opción segura para ti, no tienes ninguna obligación de continuar.

Al gestionar tu seguridad pueden haber muchas cosas que considerar al terminar la terapia de pareja.

Pensar con quién y cómo hablar sobre la salida de la terapia puede ser importante. Puedes optar por buscar primero el apoyo de otra terapeuta o persona de apoyo. Puedes pedirles que hablen directamente con tu terapeuta.

Sugerencias para preguntar

“No me siento segura para hablar con sinceridad en las sesiones que hemos tenido. ¿Hay alguna forma de que pueda recibir apoyo individual para poder hablar con más sinceridad sobre lo que me pasa?”

Es importante que puedas

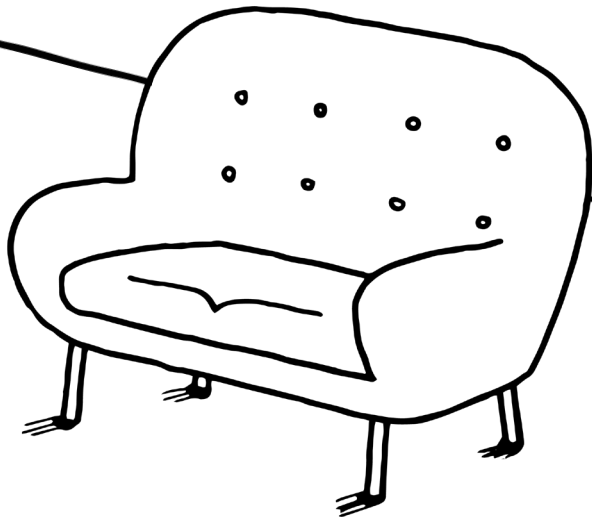
- hablar libremente, donde se te escuche y no se te juzgue
- obtener más claridad sobre tu situación
- que se vean y reconozcan tus esfuerzos por preservar tu dignidad y seguridad (y la de las personas que te importan).

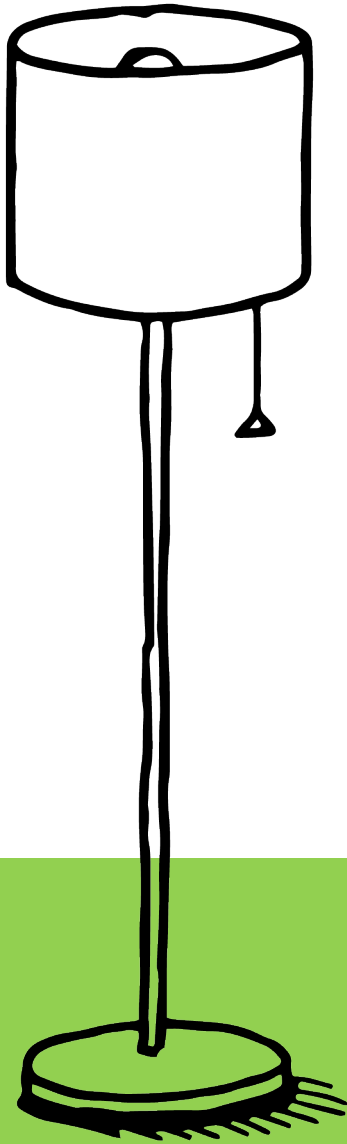
Si tienes algún motivo para temer que se te minimice, degrade o menosprecie durante o después de la sesión, es importante que confíes en tu instinto y experiencia sobre qué opción tomar.

Puede ser útil hablar con alguien que entienda de violencia interpersonal y familiar, para poder hablar de tus preocupaciones y opciones.

Si optas por la terapia de pareja, algunas preguntas a tener en cuenta pueden ser:

- “¿Hasta qué punto me sentiría segura para hablar abiertamente de la violencia y de mis experiencias, ideas y sentimientos?”.
- “¿Qué probabilidades hay de que la persona que ejerce la violencia y el abuso quiera escuchar mi experiencia?”.
- “¿Hasta qué punto es consciente y capaz lx terapeuta de no dejarse persuadir o influir por la persona que ejerce el abuso durante la sesión? ¿Y en qué medida es capaz y está preparadx para apoyar mi seguridad inmediata y continuada?”
- “¿Se utilizará esto contra mí más adelante?”
- “¿Qué seguridad tendré entre las sesiones de terapia?”
- “Si la terapia de pareja se convierte en una opción poco segura o no funciona, ¿qué opciones tengo?”.





“

En una sesión presencial el terapeuta que me dijo que debía hacer meditación y respirar hondo, sencillamente no entendía todo mi contexto.

”

Voces de Insight | [Sally](#)

www.insightexchange.net/voices-of-insight/



**Apoyar mi seguridad:
“¿Cómo van a ponerse en
contacto conmigo tú o el servicio
de atención?”.**

Si vives violencia interpersonal, familiar o sexualizada, tu seguridad es importante y puede cambiar rápidamente. Tú serás la mejor guía sobre la mejor manera de contactar contigo. Está bien ser clara y específica, y cambiar las cosas cuando sea necesario.

Es importante que lx terapeuta o el servicio de atención te pregunten sobre los métodos de contacto adecuados, para que el contacto que establezcan contigo no afecte tu seguridad.

Algunos ejemplos en los que pensar:

Lx terapeuta o el servicio de asesoramiento

- envía correos electrónicos
- llama a teléfonos fijos
- llama a celulares
- deja mensajes de voz
- envía mensajes de texto
- envía mensajería.

También puedes preguntar por la visibilidad de la facturación en los estados de cuenta.



**Sugerencias para decir algo sobre
tus necesidades de seguridad en el
contacto**

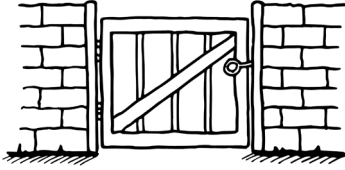
“La forma de ponerse en contacto conmigo es muy importante: ¿hay algún sitio donde pueda dejar anotadas las mejores formas de localizarme?”.

“Sólo hay unos pocos, o un único canal seguro para contactar conmigo - ¿puedo hacértelo saber y asegurarme de que queda claro para el personal de recepción?”

“De momento estas son las mejores formas de contactar conmigo, pero si mi seguridad cambia te lo haré saber”.

“Mis necesidades de seguridad han cambiado, así que necesito cambiar mis preferencias de contacto contigo”.

“Me anticipo a que la persona que abusa de mí no querrá que acuda a terapia”



La persona que utiliza la violencia y el abuso puede hacer cosas para impedir que participes en la terapia.

Pueden ver tu acceso a la terapia como una amenaza a su control y poder, o una amenaza a su reputación y un riesgo que le haga tener que rendir cuentas. Pueden ponerse a la defensiva e intentar impedir que empieces las sesiones.

Pueden hacer cosas para debilitarte antes y entre tus citas, o hacer cosas para afectar tu capacidad para seguir asistiendo a las sesiones.

Por ejemplo, puede que se encarguen de que no tengas dinero para pagar la sesión, no traer el coche a tiempo o que ridiculicen a tu terapeuta y/o a la gente que va a terapia. Incluso pueden intentar ponerse en contacto con tu terapeuta sin que tú lo sepas para pintar una imagen negativa de ti. Pueden intentar obtener tu historial médico o intentar escuchar (directamente o a través de otros dispositivos) tus sesiones en línea.

Puede ser importante estar atenta a estas cosas y hablar de ello con tu terapeuta, para que este tipo de acciones no te impidan acceder al apoyo.

Es tu decisión si le cuentas a alguien que vas a terapia, sobre todo si tienes motivos para temer que lo utilicen en tu contra mediante humillaciones o tácticas de desprestigio. Puedes hablar de estas preocupaciones con tu terapeuta.

Si no quieres revelar que estás hablando con unx terapeuta, quizá quieras pensar en las opciones donde pueden encontrarse.



A veces, acceder a los servicios de asesoramiento en un edificio discreto o donde se ofrezcan diversos servicios puede reducir la posibilidad de que tu pareja se entere, sobre todo si ya asistes a ese edificio para otros eventos o servicios.

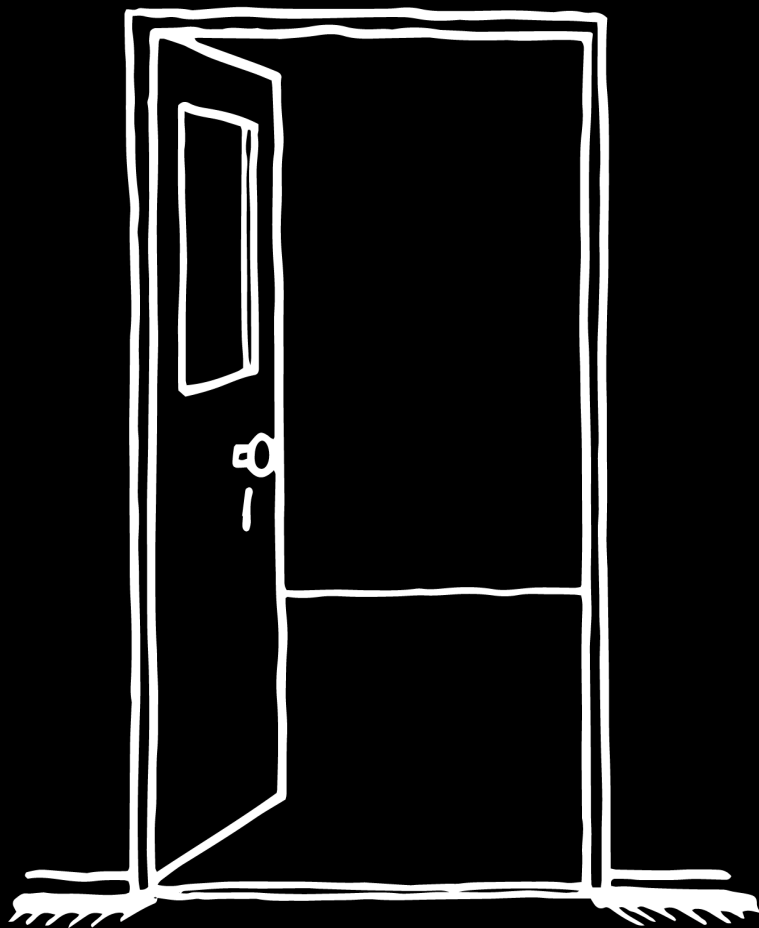
Puedes preguntar a tu terapeuta si está dispuestx a reunirse en lugares que contribuyan a su seguridad.

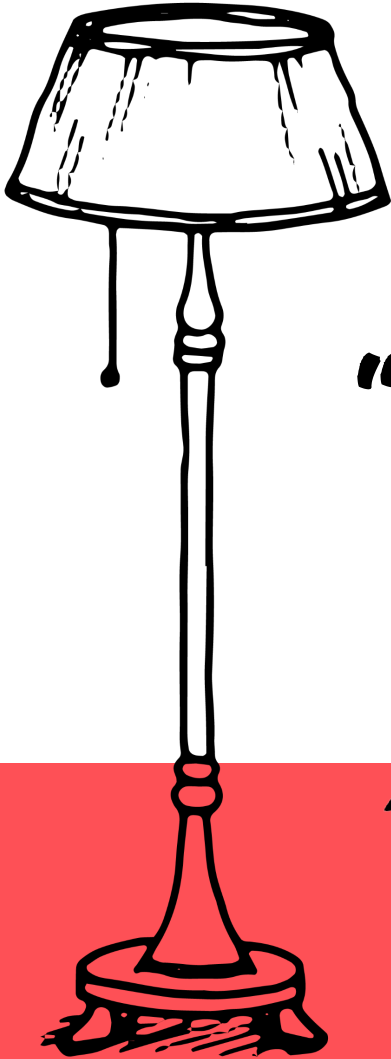


“En una zona rural solía reunirme con una consultante en el centro del pueblo donde tenía que entregar su formulario de Apoyo Social. También asistía allí a un grupo de madres, así que eso reducía las sospechas de la pareja abusiva sobre lo que ella hacía allí, lo que ayudaba a que se sintiera más cómoda durante la sesión. Eso no me quedó claro cuando ella solicitó inicialmente el lugar, así que me alegró de haber accedido”.

(Trabajadora social y asesora de salud mental cualificada y acreditada)

CONSTRUYENDO ACCESIBILIDAD





“

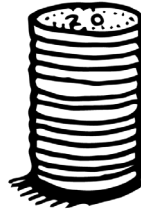
No veo a mucha gente. A nadie.
Ninguna persona extraña. Cuando voy
al médico, siempre viene conmigo.
Nunca me ha dejado salir sola.
(Anon. 2020)

”

OPCIONES Y ACCESIBILIDAD DE COSTOS

Hay varias formas de acceder a servicios de terapia gratuitos, subvencionados o asequibles.

Un centro de salud, una organización con costos accesibles o un servicio de gobierno pueden ser opciones



Plan de Salud Mental

Puedes pedir a tu médico que te canalice a un servicio psicológico para solicitar sesiones de asesoramiento gratuitas o subvencionadas con un trabajador social o psicólogo acreditado en salud mental.

Trabajadores sociales y psicólogos acreditados en salud mental

Estos profesionales son proveedores reconocidos que ofrecen asesoramiento presencial, en línea y telefónico a un precio reducido (ver a partir de página 54)

Víctimas de delitos

Cada Estado y territorio cuenta con un Plan de Apoyo a las Víctimas para las personas que han sufrido un delito, incluida la violencia doméstica, familiar y sexual. Puede acceder a información, derivaciones y compensación económica que puede ayudarlo a acceder y pagar asesoramiento.

Centros de Salud y Comunitarios

Merece la pena informarte en tu localidad sobre los servicios de asesoramiento gratuitos que ofrecen los hospitales, centros de salud y organismos comunitarios de apoyo.

Programas de Asistencia al Empleado (EAP o PAE)

Los PAE son un programa de intervención en el trabajo diseñado para mejorar el bienestar emocional, mental y psicológico general de todos los empleados, e incluye servicios para familiares directos. Muchas empresas de México ofrecen programas de asistencia al empleado. Incluye empresas gubernamentales, no gubernamentales y del sector privado.

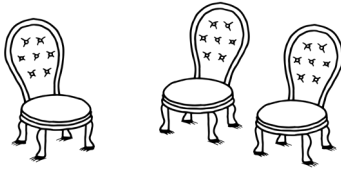
La lista de PAE y lugares de trabajo relacionados no es pública, por lo que tendrá que comprobar en su lugar de trabajo si dispone del servicio PAE y, en caso afirmativo, quién presta el servicio.

Terapeutas /Consejeros

El coste medio de una sesión de una hora oscila entre 500 y 1500 pesos mexicanos. Algunos terapeutas ofrecen tarifas reducidas. Si tienes en mente un terapeuta en particular, pregúntale si aplica algún subsidio o tarifa especial para que te informe de las opciones.

Nota: Algunas opciones de asesoramiento ofrecen un número limitado de sesiones, por lo que conviene consultar con el servicio.

INTÉRPRETES



Si hablas un idioma distinto al español, es posible que prefieras hablar en ese idioma durante la terapia. Esto puede ser importante cuando se habla de violencia y abusos.

Puedes preguntar a tu terapeuta si tiene acceso a unx intérprete de tu propio idioma o contactos que hablen tu lengua.

Los recursos son muy limitados, así que no siempre es posible encontrar unx intérprete, pero vale la pena preguntar.

Algunas comunidades son pequeñas, así que es posible que conozcas a lx intérprete.

Es importante que lo verifiques antes, para que tengas la oportunidad de pensar en tu privacidad.

No todxs lxs terapeutas han trabajado con intérpretes, así que pregúntales si han tenido experiencia previa.

Comprueba si entienden que el papel de unx intérprete no es juzgar cuando traducen lo que dices. No deben hablar en tu nombre ni interpretar lo que quieres decir.

Una buena práctica de lxs terapeutas es reunirse primero con lx intérprete para informarle sobre la violencia interpersonal y familiar, de modo que esté preparadx y apoyadx.

Si te preocupa cómo lx intérprete afrontará escuchar tus experiencias, puedes preguntarles al respecto. Saber esto puede darte tranquilidad y permitirte hablar sin tener que preocuparte por lx intérprete.

ACCESO FÍSICO Y MOVILIDAD

Puede que tengas preguntas sobre cómo abordará tu terapeuta las necesidades físicas o las barreras de accesibilidad que te impidan o dificulten participar en la terapia.

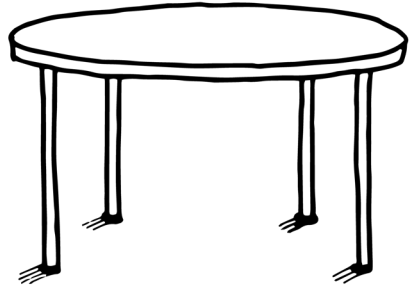
Las consideraciones relativas a la accesibilidad pueden incluir

- accesibilidad externa
- accesibilidad interna
- acceso a puertas y ascensores
- transporte
- estacionamiento
- acceso a baños
- rampas
- salidas de emergencia accesibles
- instalaciones.

Es posible que tengas otros problemas de accesibilidad, por ejemplo, preguntar si pueden acomodar a tu acompañante o animal de servicio.

Más información sobre apoyo y sensibilización:

Consejo Nacional para el Desarrollo y la Inclusión de las Personas con Discapacidad (CONADIS):
<https://www.gob.mx/conadis>



Es una buena idea comprobar si tienen alguna suposición sobre tu situación para ver si te sentirás lo bastante cómoda como para trabajar con esa persona

Puedes preguntar: “¿Has trabajado con otras personas en mi misma situación? ¿Qué aprendiste y qué hiciste para abordar los problemas de accesibilidad?”.

También es conveniente comprobar si tu terapeuta comprende que las personas que ejercen la violencia y el abuso pueden utilizar la discapacidad de la víctima-sobreviviente para silenciarla, amenazarla, explotarla y abusar de ella.

También es posible que quieras hablar sobre si quieres o no involucrar de alguna manera a una persona cuidadora o persona de apoyo.

IDENTIDAD SEXUAL Y DIVERSIDAD DE GÉNEROS

Puede que tengas preguntas sobre cómo respetará tu terapeuta la identidad sexual y la diversidad de género mientras participas en el acompañamiento. Puedes preguntar cosas como

- “¿Qué formación has recibido sobre mis identidad(es)?”
- “¿Qué experiencia tienes trabajando con personas LGBTQIA+?”.

El servicio de terapia puede comunicar en su sitio web su respeto y comprensión de la identidad sexual y la diversidad de género.

El servicio también puede indicar qué terapeutas se identifican como LGBTQIA+ o aliadxs LGBTQIA+, cuando esto pueda ser importante para ti a la hora de elegir a la mejor persona con quien hablar.



Información sobre recursos LGBTQIA+:

Refugio Casa Frida:
<https://www.refugiocasafrida.com/>

Letra ese:
<https://letraese.org.mx/nosotros/>

Brújula Intersexual:
<https://brujulaintersexual.org/>

Asociación por las Infancias Transgénero
<https://infanciastrans.org/>

Gobierno de México:
<https://www.gob.mx/semar/acciones-y-programas/derechos-humanos-de-las-personas-lgtb>



“ Me di cuenta de que mi terapeuta se empeñaba en extender sus conocimientos sobre la violencia interpersonal y familiar en las relaciones heterosexuales para tratar de encajarlos en mi relación gay. Me hubiera gustado que me preguntara por los comportamientos controladores de mi pareja, en lugar de centrarse en nuestras identidades de género y tratar de averiguar quién era más “masculino” en nuestra relación. (Anon. 2020)

”



CONTEXTO RURAL, PEQUEÑAS CIUDADES Y PUEBLOS

Vivir en una ciudad pequeña puede suponer un reto a la hora de encontrar unx terapeuta con quien te sientas cómoda, debido a lo mucho o poco relacionadx que pueda estar con tu vida cotidiana y tu comunidad.

Si has encontrado a unx terapeuta (que es alguien que ya conoces en tu comunidad) podrías preguntarle cómo afrontará el hecho de que te conoce (o el hecho de que puede conocer a personas en tu vida de las que podrías querer hablar en la terapia).

Puede ser útil hacer preguntas muy prácticas desde el principio para ver cómo te apoyarán y protegerán tu intimidad. Por ejemplo:

“¿El hecho de que ya sepas cosas sobre mí obstaculizará nuestras conversaciones?”.

“¿Cómo podemos manejar situaciones delicadas como estar en la misma fiesta o acto escolar?”.

“¿Qué pasa si alguien de quien hablo es alguien a quien tú conoces?”.

“¿Qué pasa si alguien de quien he hablado también quiere que le asesores?”.



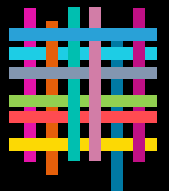
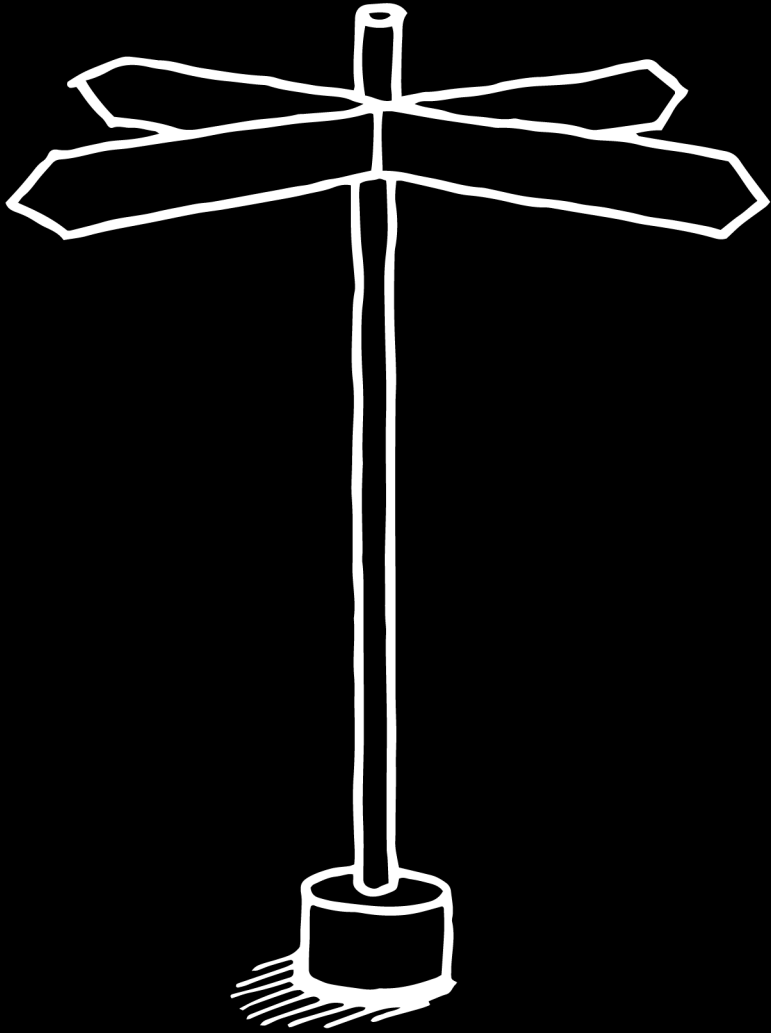
“Una cosa que les digo a las nuevas consultantes es que nunca las reconoceré en público a menos que ellas me reconozcan primero, y luego me guiaré por la forma en que interactúen para saber qué nivel de familiaridad mostraré con ellas. También pregunto cosas como esta antes de ponernos en situación: “Dado que ambas somos amigas de y que es probable que nos volvamos a ver en una de sus fiestas, ¿cómo te gustaría que abordara nuestras interacciones?”.

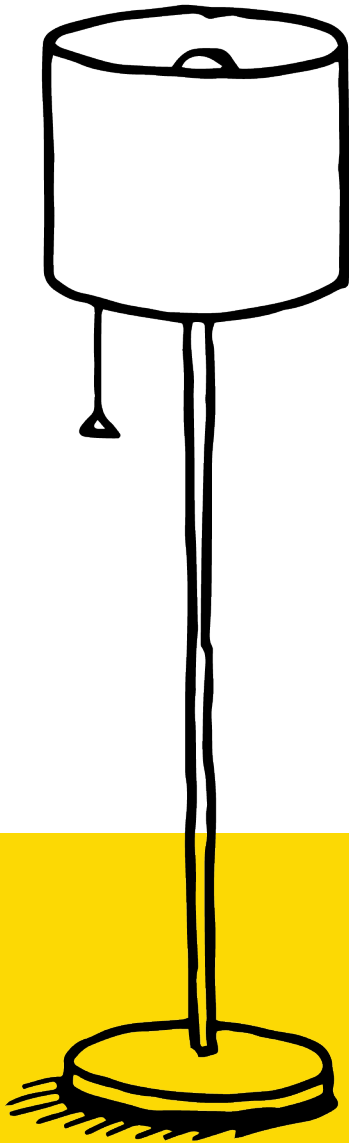
(Trabajadora social y asesora de salud mental cualificada y acreditada)



Si tu comunidad es demasiado pequeña para tener la intimidad que necesitas, quizá quieras buscar terapeuta en otra ciudad cercana o buscar acompañamiento telefónico o en línea (por whatsapp, zoom u otras plataformas). Es importante que elijas lo que más te convenga y con lo que te sientas más cómoda.

ANTES DE LA TERAPIA





“

Creo que si el médico y otras personas a las que me remitieron hubieran atado los cabos, no estaría ahora ingresando tan a menudo en la unidad de psiquiatría cuando tengo recuerdos invasivos, crisis nerviosas o a urgencias cuando las migrañas me debilitan. A veces me siento como atrapada en una puerta giratoria del hospital. Y han pasado años desde que esa relación terminó.

(Anon. 2020)

”



Antes de la terapia

Estos son otros aspectos que conviene considerar antes de la primera sesión:

“¿Serán confidenciales nuestras conversaciones?”

Tu terapeuta debe explicarte lo relativo a la confidencialidad. Ésta puede variar en función del estado o territorio en el que vivas y del tipo de servicio o acuerdo que hayas elegido. Puedes preguntar sobre esto antes de decidir empezar las sesiones, y en cualquier momento de éstas.

Si tu terapeuta está preocupadx por tu seguridad o la de otras personas, puede que tenga que informar de ello sin tu permiso. Muchxs terapeutas en determinadas instituciones tienen la obligación de informar sobre los riesgos para lxs niñxs. Conviene que aclares con tu terapeuta cuáles son los límites de la confidencialidad y qué se considera un riesgo notificable considerando tu propia seguridad.

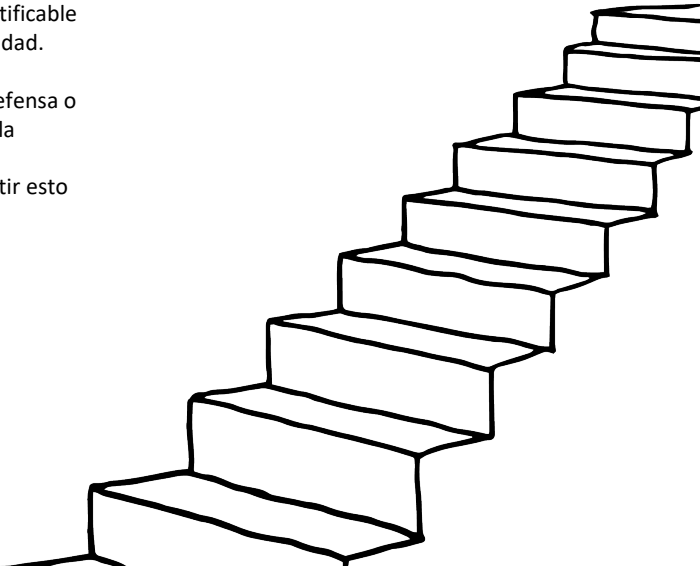
Si surge un asunto penal, la defensa o la acusación pueden requerir la presentación de notas de las sesiones. Puede ser útil discutir esto con tu terapeuta.

“¿Hay espacio para dar mi opinión?”

Averiguar si tu terapeuta buscará activamente tu retroalimentación ayuda a comprobar si se orientará hacia lo que es importante para ti. Pueden utilizar preguntas o herramientas de retroalimentación formales e informales para comprender si la conversación o el trabajo conjunto van “por buen camino”.

Lxs terapeutas no pueden dar por sentado que sus conversaciones, ideas e intervenciones son útiles. ¿Cómo pueden saberlo si no preguntan? ¿Y si no continúan verificándolo?

Tu terapeuta realmente necesita de tus opiniones para poder seguirte a ti. Seguirte a ti se refiere a que tú determinas lo que significa “ir por el buen camino”, no tu terapeuta.



“¿Cómo se guardará y protegerá mi información?”

Es posible que quieras saber exactamente qué escribe en sus notas tu terapeuta, dónde se guardan y quién tiene acceso a ellas.

Algunxs terapeutas tienen la obligación de conservar las notas durante un período determinado. Puedes preguntar cuánto tiempo se guardan tus notas, si se destruyen y cuándo.

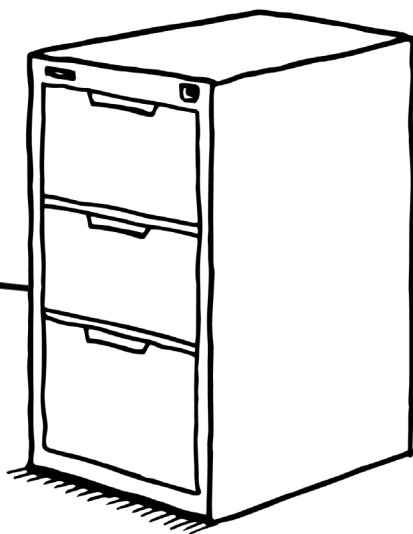
“¿Cómo se compartirá mi información?”

Es importante que tu terapeuta te pida permiso para compartir tu información. Por ejemplo, si fuiste derivada por una institución (o algo similar), puede ser que tu terapeuta tenga que dar información por escrito a esa institución. Es tu derecho poder ver lo que se ha escrito sobre ti.

Puede que quieras saber cómo gestionará tu terapeuta las consultas (si las hay) con familiares, amigos u otras personas de apoyo.

“¿Qué hará tu terapeuta si la persona que ejerce la violencia y el abuso se pone en contacto con ellx?”

Si te preocupa que la persona que ejerce la violencia y el abuso pueda ponerse en contacto con tu terapeuta para indagar sobre ti, es importante que le preguntes qué hará si esto ocurre. Tu terapeuta debe estar preparadx para esta posibilidad y no identificarte como su consultante ni proporcionar ninguna información sobre ti, sin tu permiso.



Límites y expectativas claras

El entendimiento y las expectativas claras entre tú y tu terapeuta pueden ayudar a preservar la seguridad. Puedes preguntar:

- “¿Puedo llamarte o enviarte mensajes de texto entre sesiones?”
- “¿Puedo enviarte mensajes a través de las redes sociales?”
- “¿Qué harás si nos encontramos en la calle o en un autobús?”.

Tu terapeuta debe ser capaz de darte respuestas y razones claras sobre cómo gestiona los acuerdos y las expectativas con sus consultantes y ejemplos de lo que hace o evita hacer.

“¿Qué pasa con los costos y las cancelaciones?”

La terapia puede ser cara si no puedes acceder a un servicio gratuito o de bajo costo. Incluso entonces, puede haber costos de cancelación o límites en el número de sesiones, u otras barreras que te impidan acceder al asesoramiento. Antes de empezar, es una buena idea preguntar a tu terapeuta sobre el costo, el periodo de tiempo que tienes para cancelar sin que te cobren nada y el método de pago.



“¿Con qué frecuencia debemos reunirnos?”

No hay una respuesta correcta o incorrecta sobre esto. Dependerá de lo que te convenga a ti, de la disponibilidad de tu terapeuta y de los servicios que ofrezca.

Para empezar, algunas personas encuentran útiles las sesiones semanales o quincenales, ya que puede haber mucho de lo que hablar, y luego vuelven a sesiones mensuales. Puedes determinar la regularidad de las sesiones y cambiarla para adaptarla a tus necesidades.

DURANTE LAS SESIONES



DURANTE LAS SESIONES

“¿Cómo puedo saber si mi terapia y terapeuta me funcionan?”

Estas son algunas preguntas que te pueden resultar útiles para reflexionar durante las sesiones.



“¿Estoy hablando con alguien con quien me siento cómoda, segura y no juzgada?”



“¿Me siento respetada y sé que se me cree?”



“¿Me escucha de una forma que me ayuda a hablar abiertamente?”



“¿Estoy hablando de lo que yo decido que es importante y personal para mí?”



“¿Me está ayudando la terapia a tener más claro lo que está pasando y qué pasos (si es que hay alguno) quiero dar?”

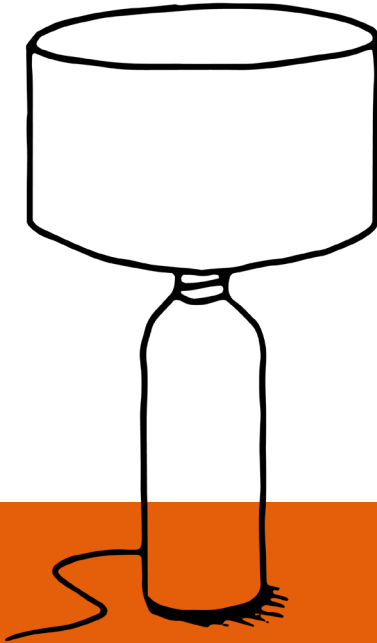


“¿Me pide mi terapeuta que le diga qué me está pareciendo cada sesión, y comprueba si las sesiones están marcando una diferencia en mi vida diaria?”

“

Cuando acudía a una cita para algo, la profesional rara vez podía informarme sobre dónde podía acudir para mis otras necesidades. Creo que si hubieran “unido los puntos” y no me hubieran hecho sentir que tenía todos estos problemas individuales por separado, habría confiado más en los servicios y habría acudido antes, cuando las cosas se agravaron.

(Anon. 2020)



Tuve mucha suerte: la primera mujer a la que me presentaron también trabajaba en un refugio para víctimas de violencia doméstica. Reconoció enseguida los patrones: el aislamiento y el control financiero. Me decía: '¿Qué se siente ser madre soltera? Porque lo que estás haciendo es criar a tu familia tú sola y eres una madre soltera'. Se dio cuenta de que siempre que mi hijo sufría un colapso emocional era cuando mi marido estaba en casa.

Voces de Insight | [Melissa](https://www.insightexchange.net/voices-of-insight/)
www.insightexchange.net/voices-of-insight/

”



Empezando la Terapia

“¿Qué debo llevar a la terapia?”

Puede ser útil llevar un bloc de notas o cuaderno para tomar apuntes durante la sesión. Esto puede recordarte las cosas importantes que tú o tu terapeuta hayan dicho. Puedes decidir compartir cosas como cartas o anotaciones de tu diario con tu terapeuta para que comprenda tu situación. Tú decides.

“¿Cómo empieza la sesión?”

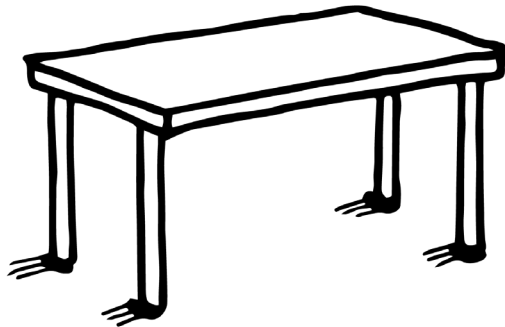
Al principio, asistir a una sesión de terapia puede resultar un poco incómodo, sobre todo si se trata de una experiencia nueva.

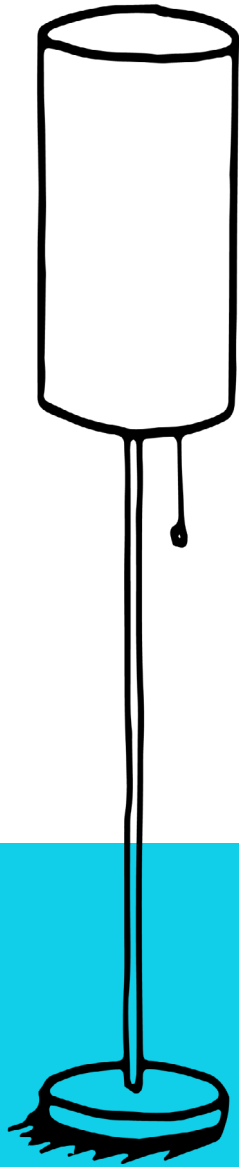
Por lo general, las sesiones de terapia empiezan con una charla general para ayudar a relajarte.

Tu terapeuta debe explicarte cómo funciona el servicio, cómo toma notas y sobre la confidencialidad. Tu terapeuta debe explicarte con claridad los límites de la confidencialidad desde la primera sesión.

Tu terapeuta debe dedicar tiempo a entender qué quieres conseguir con la terapia.

Puede que te haga algunas preguntas para ayudarte a aclararlo. Es importante que te ayuden a encontrar el lugar adecuado para iniciar la conversación, de modo que tu terapeuta pueda seguirte a ti .





“

Es increíble lo claro que está que he sido abusada, herida y violentada. He hecho todo lo que he podido para sobrevivir y salir adelante, pero de alguna forma eso se olvida y me ven como el problema o como alguien que “tiene problemas”.

Anon. 2020

Estuve a punto de que me llevaran ante un tribunal, pero en lugar de eso acabé con el médico perito hablando conmigo e intentando comprender y dilucidar qué me estaba pasando.

Probablemente es una de las personas más abiertas con las que he hablado, capaz de hacerlo abierta y honestamente conmigo sin juzgarme ni ofrecerme soluciones.

Fue alguien que escuchó y me hizo saber que su puerta estaba siempre abierta. En cierto modo, creo que ha sido una de las experiencias más poderosas que he tenido, un momento crucial.

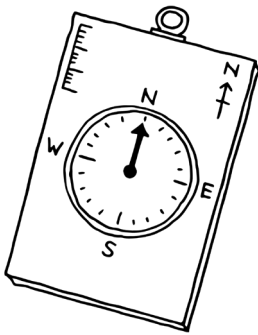
”

Voces de Insight | Bec
www.insightexchange.net/voices-of-insight/



“¿De qué vamos a hablar?”

No hay ninguna receta para lo que se debe hablar en una terapia. Algunas personas querrán hablar de sus experiencias de principio a fin en orden cronológico; otras querrán centrarse en uno o dos acontecimientos clave. Puede que se hayan planeado hablar de cosas importantes para ti, pero que de pronto surja algo urgente y que prefieras enfocarte en eso.



“¿Tengo que hablar en detalle de lo que ha pasado?”

No. Tu terapeuta debe seguirte a ti al decidir sobre lo que quieres hablar y el nivel de detalle con el que puedes hacerlo.

Ten en cuenta que la terapia puede centrarse en lo que te ha pasado y te está pasando, en cómo te han tratado otras personas y en cómo quieres que las cosas sean diferentes. También puede incluir aspectos prácticos, como conseguir una guardería, un trabajo o cosas relacionadas a tu educación.

“¿Qué es importante poner al centro en nuestras conversaciones?”

Algunxs terapeutas pueden guiar las conversaciones “centrándose en el problema”, escuchando y haciendo preguntas sobre lo que ha sucedido en tu vida y cómo te ha afectado. Es importante reflexionar sobre los efectos de la violencia y los abusos. Por ejemplo, pueden afectar a tu economía, salud, vivienda o incluso a tu libertad de movimiento. Sin embargo, centrarse sólo en estos efectos puede hacer que las personas sientan que ellas son el problema y que se pierdan aspectos muy importante de sus experiencias.

Lxs terapeutas que adoptan ese enfoque pueden tener más dificultades para seguirte a ti. Sin embargo, si tu terapeuta también se centra en tus respuestas y resistencia a la violencia y el abuso, puede ayudarte a comprender tus esfuerzos, luchas y estrategias.

Puede ser útil que tu terapeuta sienta curiosidad por tus habilidades, cualidades y valores, por lo que ya haces y te funciona, y por lo que es importante para ti en tus próximos pasos.

Sugerencias para preguntar

“¿Puedes ayudarme a ver las formas en que me he resistido y he respondido a la violencia y el abuso?”.

“¿Podemos hablar de las estrategias que he estado utilizando y de lo que me ha funcionado y lo que no me ha funcionado?”.

“¿Puedo avisarte si el tema de nuestra conversación no es en lo que quiero dedicar nuestro tiempo?”.

“¿Está desempeñando correctamente su función mi terapeuta?”

Te compartimos algunas preguntas que pueden resultarte útiles a la hora de considerar la eficacia de tu terapeuta durante la sesión.



“¿Me está siguiendo a ti?”



“¿Está tomando en cuenta mi cultura e identidad?”



“¿Está explorando acerca de mi situación y escuchando sobre mis circunstancias?
¿Pregunta sobre mis respuestas?”



“¿Me pregunta sobre las respuestas que he recibido de otras personas, instituciones y sistemas?”



“¿Está representando con precisión la violencia y el abuso que experimento?
¿Tanto en nuestras conversaciones como en las notas que toma?”

Sugerencias para decir algo:

“Esto no es útil”.

“No estoy segura de por qué estamos hablando de esto”.

“Necesito un descanso”.

“¿Podemos mejor hablar sobre [xxx]?”.

Está bien tomarse un descanso durante la sesión para reflexionar sobre estas cuestiones. Es posible que ya estés familiarizada con la forma en que se desarrollan las conversaciones inútiles. Si esto ocurre, está bien que digas algo al respecto.

“¿Y si mi terapeuta me da consejos, tengo que seguirlos?”

Tu terapeuta puede ofrecerte consejos y es tu decisión si tomarlos o no. Si tu terapeuta hace afirmaciones directivas como “deberías dejar a tu pareja” o “deberías ir a terapia de pareja”, esto puede ser poco útil, ya que su papel es ayudarte a decidir qué es lo mejor para ti, no decirte qué hacer. Puede ser importante que le comentes sobre esto.

Sugerencias para seguirte a ti

“Gracias por esa sugerencia”

“Lo voy a pensar.”

“No creo que esa idea me funcione.”

“¿Y si mi terapeuta es negligente, inapropiadx o no me hace sentir segura?”

Tu dignidad es importante, y es importante que confíes en tus instintos si te sientes violentada, insegura o incómoda. Si esto te ocurre durante una sesión, tienes derecho a terminar la sesión inmediatamente. No tienes que dar ninguna razón si no te sientes cómoda.

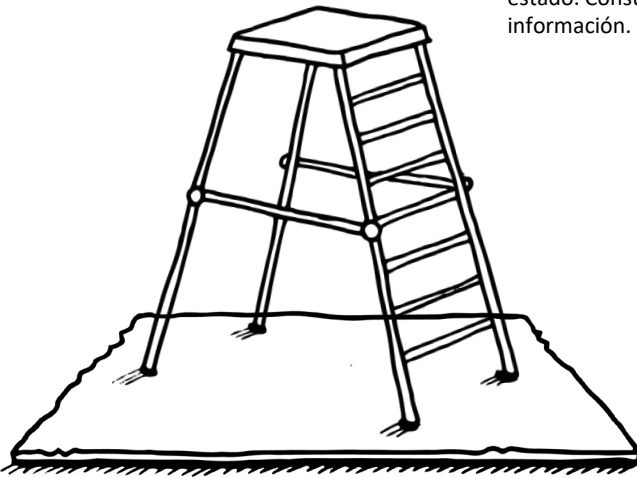
Sugerencias para terminar la sesión de forma repentina

“Me gustaría terminar ahora”.

“Necesito irme”.

“Esto no está bien para mí”.

Puede que sea después de la sesión que empieces a sentirte incómoda. No tienes por qué regresar. Puedes plantearte presentar una queja formal ya sea directamente al terapeuta, de forma anónima o al organismo competente de tu estado. Consulta la [página 15](#) para más información.

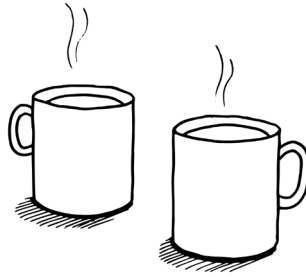


“¿Cómo sé si la terapia está o no funcionando?”

Si has estado experimentado violencia y abuso durante algún tiempo probablemente ya seas muy consciente de cómo las ideas sobre “recuperación”, “aprender a vivir con lo que te ha pasado”, “aprender a relajarte” o “superarlo” pueden utilizarse de forma poco precisa e injusta.

A veces, estas ideas se utilizan para hacer recaer la responsabilidad del cambio en la persona que ha sufrido la violencia y el abuso, en lugar de en la persona que los ejerce. Este tipo de mensajes también pueden resultar insultantes y aislarte.

Si la sesión incluye estas ideas o te lleva a sentirte menos comprendida y menos reafirmada en tus habilidades o competencias, puede que este no sea el apoyo que necesitas, o que la sesión tengan que tomar otra dirección.



Si la sesión te ayuda a desarrollar una descripción más precisa de tu experiencia, es posible que empieces a experimentar:

- ✓ **mayor seguridad para hablar**
- ✓ **más seguridad entre sesiones (la seguridad puede ser emocional, social, física, etc.)**
- ✓ **confianza en lo que quieres hacer**
- ✓ **más claridad sobre cómo quieres que la gente te responda**
- ✓ **más segura de tus habilidades y capacidades.**

Entre las sesiones de terapia, pueden surgir nuevas ideas. Por ejemplo, te das cuenta de que te resistes o respondes de formas que implican cuidar de ti misma y de las demás personas. Es posible que quieras compartirlas con tu terapeuta en la siguiente sesión.

Fin de una sesión

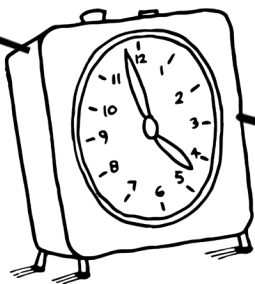
“¿Cómo termina una sesión?”

Normalmente tu terapeuta se pondrá en contacto contigo para ver cómo estás y cómo te sentiste sobre la sesión. Puede resumir las cosas de las que hablaron y compartirte sus reflexiones sobre la conversación.

Debería preguntarte si quieres agendar otra cita y cuándo sería un buen momento para ti.

Aunque puede haber modelos de negocio en los que tu terapeuta te pida que agendes otra sesión, no tienes por qué comprometerte a ello.

Muchxs terapeutas con experiencia te invitarán a tomarte un tiempo para pensar sobre la sesión, ver si te gustaría volver y cuándo.



Sugerencias para dirigir la frecuencia de las sesiones

“Reflexionaré sobre la utilidad de otra sesión”.

“Pensaré sobre cuánto tiempo podría necesitar antes de la próxima sesión”.

“¿Qué sucede si nos pasamos de la hora?”

La función del terapeuta es estar al pendiente del tiempo, ya que puede tener otra cita reservada poco después o saber que tienes otros compromisos.

Normalmente evitarán sacar nuevos temas hacia el final de la sesión.

Sin embargo, a veces puede ser inevitable pasarse de la hora para garantizar tu seguridad física y emocional. Esto es algo que pueden negociar en sus conversaciones.

“¿Y si tengo más que decir?”

En algunas sesiones el tiempo pasa rápido y puede que te quedes con más cosas de las que hablar. Las conversaciones útiles pueden abrir nuevos pensamientos y reflexiones. Si te parecen importantes para la próxima sesión, anótalas para recordarlas.

“¿Me pregunto si la sesión ha sido útil?”

Tu terapeuta puede preguntarte o proporcionarte preguntas por escrito al final de cada sesión para ayudarte a comprobar si van por buen camino. Estas podrían incluir preguntas como:

“¿Te sentiste escuchada, comprendida y respetada durante la sesión?”.

“¿Hablamos de lo que esperabas que habláramos?”

“¿Te ha funcionado mi estilo de terapia?”

“En general, ¿ha sido útil la sesión de hoy?”

Puedes tener o no confianza para hacer preguntas, cuestionar o estar en desacuerdo con tu terapeuta. Pero si tu terapeuta es capaz de mostrarte que está abiertx a tus comentarios directos o indirectos, esto es importante para las conversaciones que estás manteniendo.

“¿Cómo ofrezco mi retroalimentación si no me lo han preguntado?”

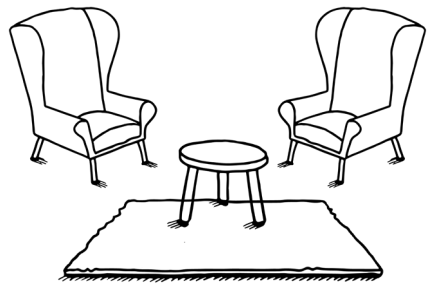
Puede haber algo que tu terapeuta haya dicho que te haya dejado sintiéndote intranquila, juzgada o presionada a hacer algo. Puede ser importante planteárselo para aclarar lo que quiso decir y hacerle saber cómo te impactó.

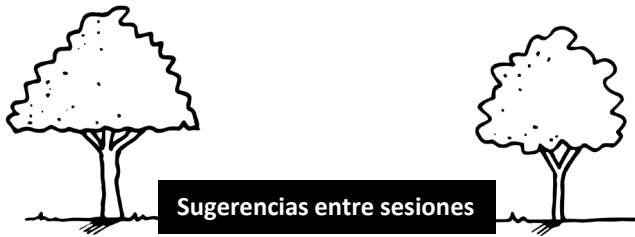
Puede ser útil preparar una retroalimentación de antemano. Puedes pensar en lo que te ha ayudado y lo que no, y en lo que necesitas que tu terapeuta haga de forma diferente. Puede ser útil hacérselo saber al principio de la siguiente sesión.

Sugerencias para ofrecer retroalimentación

“Quiero empezar esta sesión dándote una retroalimentación...”

“Sólo quiero verificar qué quisiste decir cuando hiciste este comentario...”.





Después de una sesión, puede que estés agotada, aliviada, preocupada, sorprendida o que tengas una mezcla de sentimientos sobre cómo ha salido la sesión.

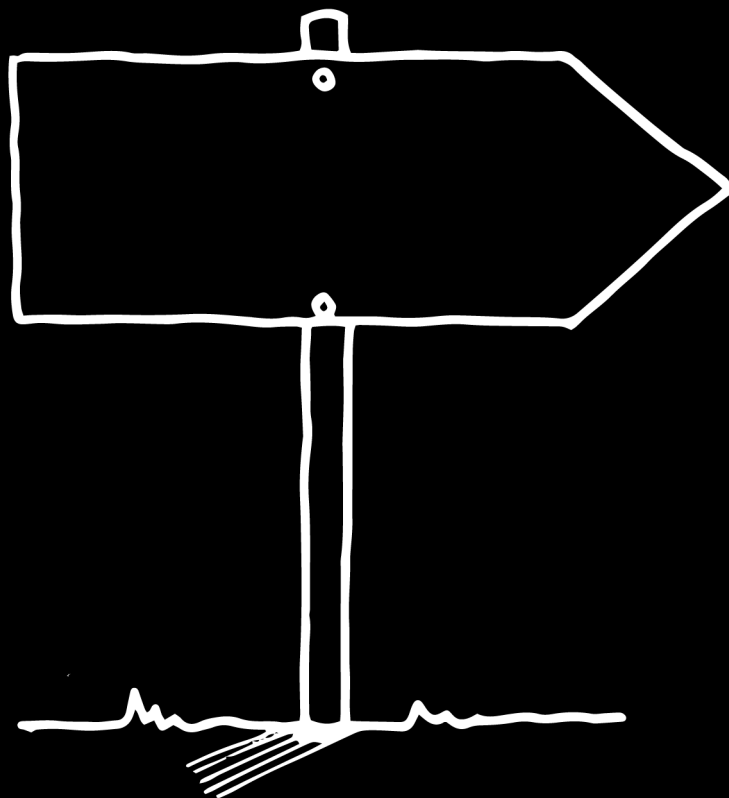
Puede suceder que hayas compartido cosas sobre las que no tenías pensado hablar o que no hayas hablado de cosas que sí pensabas decir. Esto puede ocurrir en cualquier sesión y por diversas razones, como tantear el terreno con tu terapeuta, percibir cómo responde, ver la dirección que toman sus preguntas y la conversación, tus percepciones y tu instinto en el momento de decidir de qué manera o cuánto compartirás. Es posible que, una vez que empiezas a compartir, te cueste parar porque hasta ahora no has tenido un espacio seguro para hacerlo.

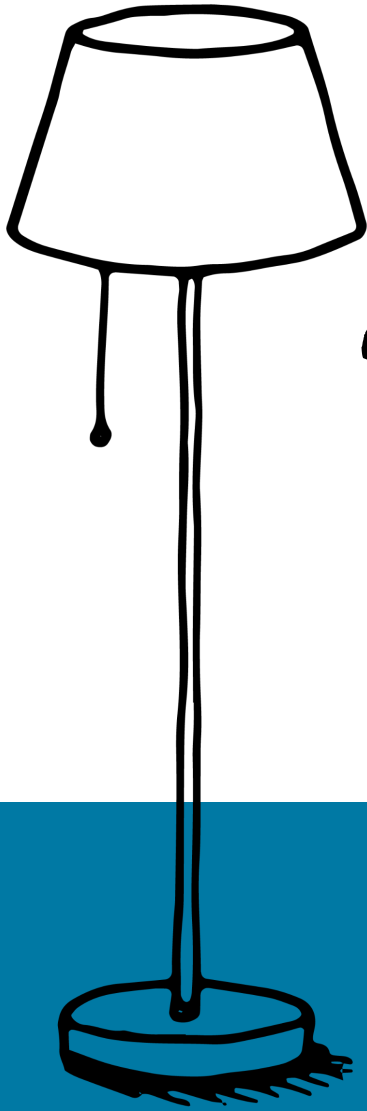
Es importante que notes tus pensamientos y sentimientos en la sesión y entre sesiones para que puedas marcar el ritmo y los pasos que apoyen tu sentido de seguridad y bienestar.

Dependiendo de tu situación, puede que quieras planear o reservar tiempo para ti justo después de las sesiones. Esto puede darte algo de espacio para reflexionar sobre las sesiones y la respuesta de tu terapeuta antes de que tengas que estar en algún lugar o actividad.

Es posible que quieras el apoyo de alguna amistad para procesar cómo te sentiste en la primera sesión y porque quieres que sepa que es importante para ti, aunque no necesites hablar de los detalles.

DESPUÉS DE LA TERAPIA





“

Me sentí bien después. Fue positivo tener esa oportunidad. Creo que siempre pensé que su abuso no era tan grave. No sé si eso tiene sentido. Probablemente por eso nunca fui a ningún servicio ni nada, porque sentía que no era lo suficientemente grave.

”

Voces de Insight | [Maya](http://www.insightexchange.net/voices-of-insight/)
www.insightexchange.net/voices-of-insight/



Después de la terapia

“¿Tengo que seguir asistiendo a las sesiones?”

No. No tienes ninguna obligación de volver. Aunque el acompañamiento haya sido positivo, puede que no sea el momento adecuado para ti.

Tu terapeuta puede invitarte a continuar las sesiones y explicarte por qué cree que puede ser útil. Te preguntará cómo quieres que las cosas continúen, cambien o se detengan. Si tu terapeuta te presiona para que vuelvas, puede ser señal de que no es la persona adecuada.

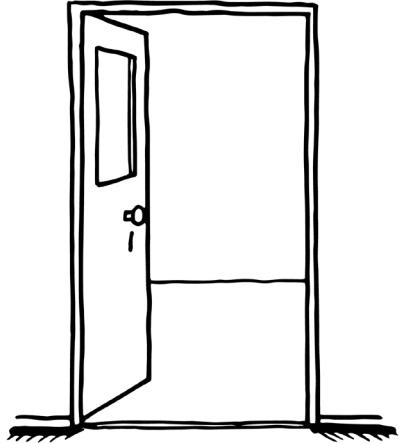
Si tu terapeuta no te parece “la persona adecuada”, no tienes por qué volver y puedes intentarlo con otra persona. Depende de ti si quieres o no proporcionar información directa al terapeuta sobre esta decisión.

Consejos para decir que quieres terminar las sesiones

“Creo que es hora de que empiece a concluir el acompañamiento psicológico”.

“Me gustaría que nuestra próxima sesión fuera la última”.

“Me gustaría hablar pronto de un plan para terminar las sesiones de terapia”.



“La terapia ha sido maravillosa, pero creo que es momento de terminar.”

A veces terminar la terapia puede ser más difícil que empezarla, especialmente si ha sido útil y se ha desarrollado una buena colaboración entre tu y tu terapeuta.

La terapia tiene una duración limitada. Si sientes que es hora de terminar, es una buena idea hacérselo saber a tu terapeuta.

Terminar la terapia puede ser una forma importante de honrar lo que has conseguido y lo que te llevarás de esta experiencia.

“¿Puedo volver a la terapia en el futuro si decidimos terminar nuestras sesiones por ahora?”

Al terminar puede valer la pena preguntar a tu terapeuta si puedes volver a otra sesión si así lo decides en el futuro.

A algunas personas les resulta útil acudir a otra sesión en el futuro para compartir logros y nuevas percepciones.

Sugerencias para mantener abiertas las opciones

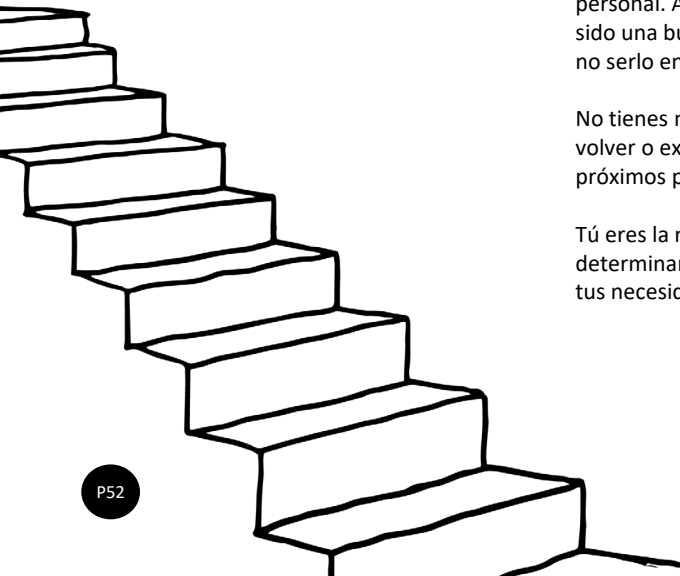
“¿Es posible contactarte en el futuro para otra sesión?”.

“¿Si vuelvo a empezar una terapia, ¿tengo que ir con la misma persona?”

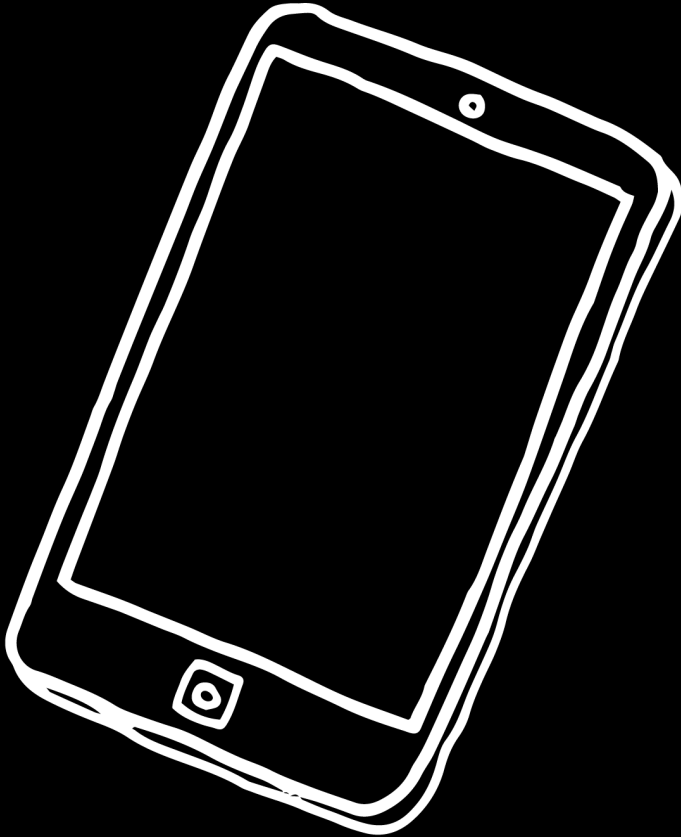
Escoger unx terapeuta es algo personal. Alguien que puede haber sido una buena opción antes puede no serlo en el futuro.

No tienes ninguna obligación de volver o explicar a tu terapeuta tus próximos pasos para recibir apoyo.

Tú eres la mejor guía para determinar el momento y el ajuste a tus necesidades.



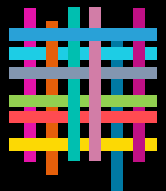
CONTACTOS DE APOYO



Acerca de este directorio

La lista no pretende ser exhaustiva. Incluye servicios a los que se accede con frecuencia y que pueden ser un punto de partida útil para explorar más a fondo en su estado o territorio.

El historial del navegador no se borra.



“

Las respuestas de las demás personas son significativas y juegan un papel importante en mi seguridad.

Cuando alguien me controla y abusa de mí, mi situación es compleja. Por mucho que lo intente, por mucho que me resista y responda, la persona que abusa de mí domina mi resistencia. El hecho de que no pueda detener el abuso no significa que lo permita.

Es posible que quiera hablar con alguien sobre lo que está pasando o que quiera seguir pensando las cosas. Puede ser que quiera meditar con quién quiero hablar y lo qué voy a decir.

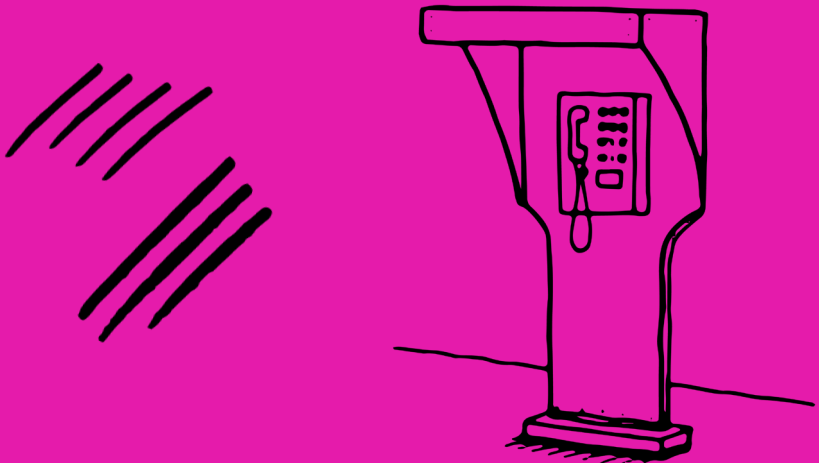
Si me pongo en contacto con alguien (una persona o un servicio) no tengo que tomar ninguna decisión, ni todas mis decisiones al mismo tiempo ... Y nadie debe esperar que lo haga.

Es posible que quiera hablar con alguien sobre mi experiencia y todas las cosas que ya estoy haciendo para mantenerme segura. Quizá quiera hablar de los aspectos en los que podría necesitar el apoyo de otras personas.

Es posible que quiera hablar con alguien por teléfono o en persona.

Fragmento de Mi Kit de Seguridad
www.insightexchange.net/my-safety-kit/

”





MÉXICO | CONTACTOS DE ATENCIÓN EMOCIONAL

Si te encuentras en peligro inmediato, llama al 911 desde cualquier parte de la República Mexicana.

Red de Acompañamiento Psicológico para la Salud

Integral (REDAPSY): Atención emocional para víctimas de violencia.

T: (55) 5621134082

Call Center de la Facultad de Psicología de la

UNAM: Atención en crisis y terapia breve gratuita.

T: (55) 56 22 22 88

Sistema Nacional de Apoyo, Consejo Psicológico e Intervención en Crisis por Teléfono (SAPTEL) :

orientación, referencia, apoyo psicológico, consejo psicoterapéutico e intervención en crisis emocional a través del teléfono en forma gratuita. T: (55) 5259-8121 W:

https://www.saptel.org.mx/que_es.html

Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de

la CDMX: Atención psicológica y emocional gratuita de forma virtual o en chat. T: (55) 55335533 W:

<https://consejociudadanomx.org/>

Instituto Latinoamericano de Estudios de la

Familia (ILEF): Terapia familiar y de pareja a costos accesibles. T: 5555545611 C: clinica@ilef.com.mx

direccionclinica@ilef.com.mx

Psychology Today México: Una amplia red de terapeutas que te permite escoger diversas orientaciones y métodos en toda la república mexicana. Considera diversidad de género, divergencias cognitivas, perspectivas feministas, etc. W: <https://www.psychologytoday.com/mx>

CRISOL: Terapia familiar y de pareja a costos accesibles. T: (55) 55988647 Whatsapp: (55)39277367

W: www.institutocrisol.org

Línea Nacional Diversidad Segura (LGBTQA+):

ofrece contención emocional y orientación jurídica gratuita, 24/7, a todo el país. T: 800 000 5428



ADIVAC

Atención psicológica, médica y legal a niñas, niños, adolescentes y personas adultas que han vivido algún acto de violencia sexualizada.

T: (55) 5682 7969 W:

<https://www.adivac.org/index.php>

CTA Centro de Terapia de Apoyo a Víctimas de Delitos Sexuales

Atención de Trabajo Social y Médica (orientación de la Interrupción Legal del Embarazo y administración de medicamentos antirretrovirales para disminuir los riesgos por VIH, así como la anticoncepción de emergencia).T: (55) 5200 9632

Red por los Derechos de la Infancia en México:

Promoción y defensa de los derechos de la Infancia en México. Asesoría legal e información general.

<https://derechosinfancia.org.mx/v1/>



CONTACTOS DE ATENCIÓN A LA VIOLENCIA EN MÉXICO

Si te encuentras en peligro inmediato, llama al 911 desde cualquier parte de la República Mexicana.

Centro de Atención a Violencia Intrafamiliar (CAVI): T. 55 5103 5999 / 55 5345 5224

Centro de Apoyo Sociojurídico a Víctimas de Delito Violento (ADEVI): T. 55 1321 4648 / 55 5200 9196

Centro de Terapia de Apoyo a Víctimas de Delitos Sexuales (CTA): T. 55 1959 5128 / 55 5200 9636

Fiscalías de Investigación:

- Delitos en Materia de Trata de Personas: T. 55 5346 8110
- Delito de Violencia Familiar: T. 55 5345 5120
- Delitos Sexuales: T. 55 5346 8206
- Delito de Femicidio: T. 55 5345 5965 / 55 5345 5977
- Delitos Cometidos contra Niños, Niñas y Adolescentes: T. 55 3446 8675 / 55 3094 6601
- Justicia Penal para Adolescentes: T. 55 1112 4161 / 55 5345 5438
- Delitos contra Grupos de Atención Prioritaria: T. 55 5345 8190 / 55 4860 3383
- Investigación y Persecución de los Delitos en Materia de Desaparición Forzada de Personas y la Desaparición Cometida por Particulares y Búsqueda de Personas Desaparecidas: T. 55 5345 5067 / 55 5345 5084

Denuncia de Ciberdelitos contra las Mujeres (*Ley Olimpia* que sanciona la publicación de contenido íntimo como fotos y videos sin consentimiento de la víctima)

<https://www.denunciadigital.cdmx.gob.mx/>

INFORMACIÓN

Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia

<https://www.gob.mx/conavim/documentos/ley-general-de-acceso-de-las-mujeres-a-una-vida-libre-de-violencia-pdf>

Contactos Nacionales

Centros de Justicia para las Mujeres (CJM).

Aguascalientes: 449 918 2550 y 449 910 2128
Baja California: (Mexicali) 686 558 6364, (Tijuana) 664 608 0888, (Ensenada) 646 248 0873, (San Quintín) 616 165 1899.
Baja California Sur: 800 227 68537 / 612 218 8391
Campeche: 981 811 2656 / 981 811 6086
Chiapas: 961 4629 340
Chihuahua: 614 429 3505 Ext. 15305
Coahuila: 075 / 844 434 4875
Colima: 075 / 911
Durango: 911
Estado de México: 800 108 4053
Guanajuato: 075 / 473 164 0369
Guerrero: 744 486 6198 / 747 471 9530
Hidalgo: 771 718 9205
Jalisco: 333 658 3170 / 333 345 6166
Michoacán: 443 582 2082
Morelos: 777 173 0066 / 777 538 6606
Nayarit: 311 217 0377 / 311 217 6515
Nuevo León: 811 300 5391 / 811 300 4875
Oaxaca: 951 207 2666 / 951 427 7502
Puebla: 222 232 3738
Querétaro: 442 216 4757 / 800 008 3568
Quintana Roo: 800 500 9559
San Luis Potosí: 911 / 800 672 1413
Sinaloa: 667 752 0672 / 667 75
Sinaloa: 667 752 0672 / 667 752 0673
Sonora: 662 108 3200
Tabasco: 993 316 6813 (24 hrs) Conmutador 993 427 0280 / 993 427 0949
Tamaulipas: 834 110 1622
Tlaxcala: 911 / 246 331 3731 / 800 838 7073
Veracruz: 075 / 800 906 8537
Yucatán: 999 923 3711
Zacatecas: 911 / 492 924 0892 / 493 935 8467 y 73 (Fresnillo)

INSIGHT EXCHANGE

Otros ejemplos de materiales de información y reflexión

Mi Kit de Seguridad

[Mi kit de seguridad](#) es un recurso de reflexión para personas que pueden estar reflexionando sobre sus propias relaciones y (posibles) experiencias de violencia interpersonal y familiar.

Para leer Mi kit de seguridad y ver las breves animaciones de Mi kit de seguridad, escanea el código QR o abre la página de aterrizaje de Mi kit de seguridad. www.insightexchange.net/espanol/



Spanish with Mexico support contacts



Mi Dignidad - Mi cuerpo es mío

[Mi dignidad](#) es un recurso de información y reflexión sobre la violencia sexualizada. Este recurso es para cualquier persona que haya experimentado o pueda estar experimentando violencia sexualizada, y para cualquiera que pueda estar respondiendo.

Para leer más sobre Mi dignidad, escanea el código QR de arriba o abre el enlace www.insightexchange.net/espanol/



Spanish with Mexico support contacts

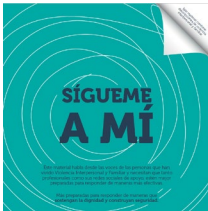


Sígueme a Mí

[Sígueme a Mí](#) es un recurso de concienciación sobre la violencia interpersonal y familiar dirigido a personas respondedoras..

Sígueme a Mí está dirigido a cualquier persona que en algún momento pueda estar escuchando y respondiendo a amistades, familiares, colegas, compañerxs; o a las personas que utilizan sus servicios, que están sufriendo violencia interpersonal y familiar.

Para saber más sobre Sígueme a Mí y ver la breve animación, escanea el código QR para abrir la página de inicio de Sígueme a Mí. www.insightexchange.net/espanol/



Spanish with Mexico
support contacts



Colección Voces de Insight

La colección Voces of Insight es una serie de obras de arte originales inspiradas en los relatos de Voces de Insight Exchange. Después de abrir la colección, haga clic en una imagen específica para abrir el relato de la experiencia vivida correspondiente. www.insightexchange.net/espanol/



Referencias:

Coates, L., & Wade, A. (2007). Lenguaje y violencia; análisis de cuatro operaciones discursivas. *Journal of Family Violence*, 22 (7), 511-522.

Wade, A. (2000). Resistencia a la violencia interpersonal: Implicaciones para la práctica de la terapia. Tesis doctoral no publicada, Universidad de Victoria, Victoria, BC.

Wade, A. (1997). Pequeños actos de vida: Resistencia cotidiana a la violencia y otras formas de opresión. *Journal of Contemporary Family Therapy*, Vol 19, pp. 23-40.

Daniel, D. (30 de noviembre de 2021) "Dejen de derivar a los hombres violentos a asesoramiento matrimonial, dicen los médicos de cabecera". *The Guardian*. Obtenido a través de: Domestic violence: Stop refer men to marriage counselling, GPs told (ampproject.org)

Citas de experiencias vividas:

Las citas de experiencias vividas utilizadas en este recurso no son exhaustivas. Proceden de una de las siguientes fuentes:

- Insight Exchange | Voces de Insight
- Insight Exchange | Colección sobre abusos financieros
- Sesiones de asociados de Insight Exchange facilitadas en 2020.

Comentarios

Agradecemos sus comentarios para mejorar futuras ediciones. Utilice el enlace a la encuesta o nuestra página de Contacto.

Gracias

Esta guía se ha desarrollado a lo largo del tiempo con expertos internacionales y locales en la materia y con el expertise de la experiencia vivida. Nuestro especial agradecimiento al Centre for Response Based Practice, a quienes donan de forma individual que hacen posible este trabajo y, sobre todo, a las personas que han compartido sus experiencias vividas en beneficio de muchas personas.

© 2022 Insight Exchange

Ilustraciones: © 2022 Guy Downes

GUYDOWNES ©

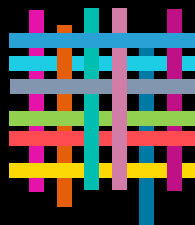
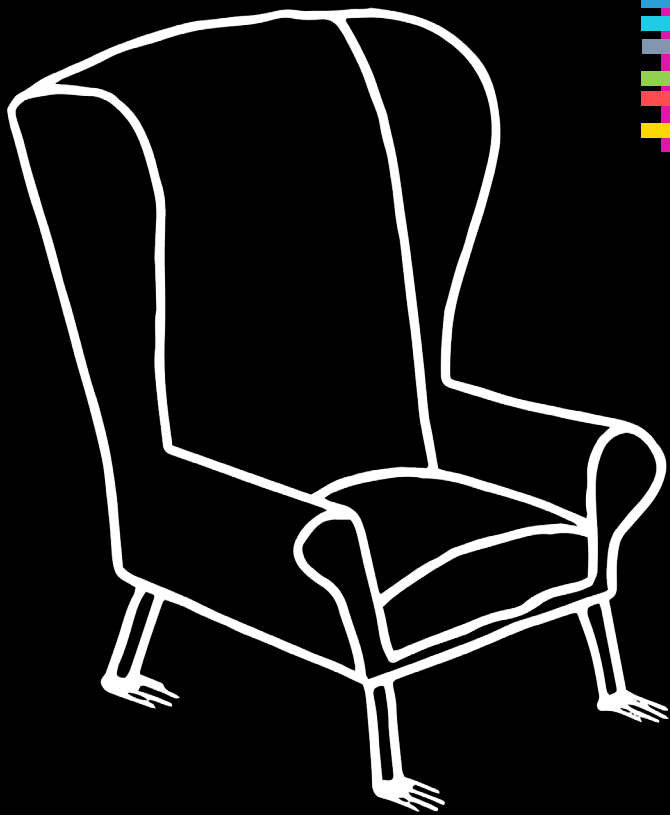
Derechos de autor: Insight Exchange autoriza la reproducción o fotocopiado de extractos de este recurso (excluidas las ilustraciones), siempre que se cite la fuente de forma clara y adecuada.

Más información sobre el uso de Insight Exchange

www.insightexchange.net/guide-using/

Utilización de este material: La información contenida en este material tiene únicamente fines informativos generales. Insight Exchange no asume responsabilidad alguna por el uso que se haga de la información contenida en este recurso.

Guía para elegir Terapeuta fue desarrollado en colaboración directa con Tania Aguirre fundadora de ECOS: Prácticas-Basadas-en-la-Respuesta, y Andrea Salamanca.



INSIGHT EXCHANGE

www.insightexchange.net

© 2022 Insight Exchange

Escanea el código QR para abrir la Guía para Elegir Terapeuta

Privacidad: Esto es un código QR estático que al escanearlo elimina cualquier recopilación de tus datos.

Lee más sobre la Guía para elegir Terapeuta

www.insightexchange.net/espanol/

El sitio web de Insight Exchange tiene un botón de salida rápida.

