



**Erika Cortes**

## **Consulta**

**Cuando te sientas aporreado** y hayas intentado soluciones, sin embargo estas alternativas de solución resultaron ser inefectivas y no lograste el cambio deseado. Entonces es hora de consultar.

Acudir por ayuda en Terapia Estratégica Breve, es **siempre posible** ya que es una decisión personal relacionada con la **necesidad de solucionar problemas**, aquellos en los cuales te sientes atrapado, ya sean relacionados con dificultades en el ámbito familiar, laboral o personal.

**Para acudir a este tipo de terapia no necesariamente tiene que existir una patología específica catalogada**, basta que sea una situación que el **consultante identifique como problema**.

Todos en algún momento de nuestras vidas nos sentimos agobiados por algún problema o situación que deseamos cambiar y aparentemente no podemos o no sabemos cómo lograrlo.

Podemos encontrar problemas en el medio familiar, debido a la interacción entre sus miembros, podemos encontrar problemas en el ámbito laboral donde existe un alto grado de interacción social. Desde este enfoque siempre que existen problemas se puede obtener la perspectiva profesional del **Psicólogo Especialista en Terapia Breve**.

Quién no ha escuchado o dicho en la familia frases como: No se como darle en el gusto, me confunde, no se que más hacer o en la empresa frases como las siguientes: ya no soporto a mi jefe!!!, no entiendo lo que quiere, estoy muy presionado, no se qué hacer, no me dan la información que necesito, etc. Detrás de estas frases encontramos una percepción particular de un problema "aquí y ahora", por ello la Terapia Breve es una herramienta que permite encontrar la solución a éstos problemas.

Todo lo anteriormente expuesto, es un **buen motivo** para asistir a **Terapia ya sea individual o de pareja**.

Podemos afirmar que la Terapia Estratégica Breve se constituye en si misma como una herramienta de **CAMBIO** que considera al individuo, parejas, familias y hasta empresas para acceder a cambios y caminos de solución rápidos y efectivos que permitan encarar el desafío continuo de superar los obstáculos que la vida nos presenta día a día.