

RECURSO LIBRE



Mercedes Díaz · Psicóloga General Sanitaria
Sevilla · Col. AN13788

TU PRIMERA VEZ EN TERAPIA

LO QUE NADIE TE CUENTA ANTES DE PEDIR CITA



Una guía breve para llegar a tu
primera sesión con menos
dudas y más tranquilidad.

Antes de empezar...

Si estás leyendo esto, probablemente llevas un tiempo dándole vueltas. Quizá has abierto la web de una psicóloga varias veces y la has vuelto a cerrar. Quizá te has dicho «no estoy tan mal», «ya se me pasará» o «hay gente que lo tiene peor».

Es completamente normal. Pedir ayuda cuesta, y cuesta más la primera vez, porque no sabes qué te vas a encontrar al otro lado de la puerta.

Esta guía es para eso: para contarte con honestidad cómo es una primera sesión de terapia. Sin tecnicismos y sin presión. Cuando la termines, decides tú.

«Pedir ayuda cuesta, y cuesta más la primera vez.»



¿De verdad necesito ir a terapia?

No hace falta estar «muy mal» para ir a terapia. La terapia no es solo para momentos de crisis: también es un espacio para entenderte, poner orden en lo que sientes y aprender a cuidarte de otra manera.

Puede ayudarte si te reconoces en alguna de estas situaciones:

- Llevas semanas sin energía, con el ánimo bajo o con poca paciencia, y no sabes muy bien por qué.
- La ansiedad o las preocupaciones te quitan el sueño, el apetito o las ganas de hacer cosas.
- Repites patrones que te hacen daño: en la pareja, en el trabajo o en cómo te hablas.
- Ha pasado algo importante (una pérdida, una ruptura, un cambio de vida) y no consigues recolocarte.
- Tu gente te escucha, pero sientes que necesitas otro tipo de espacio.
- Sencillamente, quieres conocerte mejor.

Reconocerte en alguna no significa que «tengas algo». Significa que mereces un espacio para ti.



Qué pasa en la primera sesión

La primera sesión es, sobre todo, una conversación para conocernos. Dura entre 55 y 60 minutos y suele seguir estos pasos:

1. Me cuentas qué te trae. A tu ritmo. No hace falta que lo traigas ordenado ni que sepas por dónde empezar: ordenar es parte de mi trabajo.
2. Te hago algunas preguntas para entender tu situación: cómo te sientes, desde cuándo, qué has probado ya y qué te gustaría que cambiara.
3. Pensamos juntas en cómo trabajar: qué objetivos tendría la terapia, cada cuánto nos veríamos y cómo serían las siguientes sesiones.
4. Resuelves tus dudas sobre el proceso, la confidencialidad o cualquier otra cosa.

Lo que no va a pasar: no te voy a juzgar, no vas a tener que contar nada que no quieras y no te voy a poner una etiqueta en la primera hora.



Lo que es normal sentir

En una primera sesión es normal:

- Sentir nervios antes y durante.
- Llorar. O no llorar nada.
- Quedarte en blanco y no saber qué decir.
- Salir con alivio, o con la sensación de que algo se ha removido.
- Dudar de si la terapia es para ti.

Claves para preguntarle a cualquier profesional

Antes de empezar terapia tienes derecho a saber con quién vas a trabajar. Estas son las preguntas que conviene hacer, y lo que una buena profesional debería poder responderte con claridad:

- ¿Estás colegiada? Debería darte su número de colegiación sin problema, y puedes comprobarlo en el Colegio Oficial de la Psicología. El mío es AN13788.
- ¿Tienes la habilitación de Psicóloga General Sanitaria? En España es el requisito para atender en el ámbito sanitario.
- ¿Con qué enfoque trabajas? Debería explicártelo con palabras sencillas y contarte por qué encaja con lo que te pasa.
- ¿Cada cuánto serían las sesiones y cuánto dura el proceso? Una respuesta honesta es una orientación inicial que se revisa contigo, no una cifra cerrada ni una promesa de resultados.
- ¿Qué pasa con lo que te cuente? Lo que compartes está protegido por el secreto profesional y la normativa de protección de datos. Te deberían explicar también sus límites legales, que son muy concretos.
- ¿Cuánto cuesta y cómo funcionan las cancelaciones? El precio y las condiciones deberían estar claros desde el principio.

Puedes hacerme todas estas preguntas en una llamada de valoración gratuita, antes de decidir nada. Escíbeme por WhatsApp →

Cómo saber si conectas con tu psicóloga

La relación con tu terapeuta es uno de los factores que más pesan en que la terapia te sirva. Por eso merece la pena prestarle atención.

Después de la primera sesión, pregúntate:

- ¿Me he sentido escuchada y respetada?
- ¿He tenido libertad para hablar?
- ¿Entiendo cómo vamos a trabajar?
- ¿Me apetece volver, aunque me dé un poco de vértigo?

Si la respuesta es sí, vas por buen camino. Si no, también está bien decirlo: una buena profesional lo recibirá sin problema y, si hace falta, te orientará hacia otra persona.



Cuando estés lista

Tres cosas sencillas para llegar a tu primera sesión con más calma:

1. Apunta dos o tres cosas que te gustaría contar. No hace falta más.
2. Piensa qué te gustaría que fuera distinto dentro de unos meses.
3. Si la sesión es online, busca un sitio tranquilo donde nadie te escuche.

Si al leer esta guía has sentido que es el momento, tienes dos maneras de dar el primer paso. Elige la que te resulte más cómoda.

¿Aún tienes dudas?

Escríbeme por WhatsApp y te llamo. Es una llamada breve, gratuita y sin compromiso: me cuentas qué te pasa, resuelvo tus dudas y vemos juntas si puedo ayudarte.

[Quiero mi llamada de valoración →](#)

¿Ya lo tienes claro?

Elige día y hora para tu primera sesión directamente en mi agenda.

[Ver horarios disponibles →](#)

Mercedes Díaz

Psicóloga General Sanitaria · Col. AN13788 · mercedespsico.com



Si estás pasando por una crisis o tienes pensamientos de hacerte daño, llama al 024 (gratuito, 24 horas) o al 112 si es una emergencia.