

Todo lo que nos habría gustado que alguien nos contara antes de dar el primer paso

Una guía para entender cómo es empezar terapia.

Carlota

Alba



Índice

1. ¿Y si no sé por dónde empezar?
2. ¿Cómo es el primer contacto?
3. ¿Cómo es llegar a la consulta?
4. ¿Qué ocurre en la primera sesión?
5. ¿Y si lloro?
6. ¿Y si no sé qué decir?
7. ¿Y después qué?
8. Un mensaje para ti.

Dar el paso no siempre es fácil

Si has llegado hasta aquí, probablemente lleves tiempo pensando en pedir ayuda.

Quizá has buscado información, has leído opiniones, has cerrado esta página varias veces y has pensado:

"No sé si realmente necesito terapia."

"No sé si esto que me pasa es suficiente."

"No sé ni por dónde empezar."

Y queremos que sepas una cosa: es completamente normal.

Hemos creado esta guía porque creemos que empezar terapia debería dar menos miedo.

No pretende convencerte de nada, solo acompañarte para que puedas tomar la decisión con más tranquilidad.

1. ¿Y si no sé por dónde empezar?

Si estás leyendo esto, enhorabuena, ya has dado el primer paso.

Porque empezar terapia no comienza el día de la primera sesión.

Empieza mucho antes.

Empieza cuando reconoces que algo no está bien.

Cuando empiezas a preguntarte si podrías sentirte diferente.

Cuando dejas de querer poder con todo tú solo.

Muchas personas llegan pensando que deberían tener claro qué les ocurre antes de pedir ayuda. Pero no funciona así.

No necesitas saber ponerle nombre a lo que sientes, no necesitas venir con respuestas.

Para eso estamos nosotras.



2. ¿Cómo es el primer contacto?

Normalmente todo empieza con un mensaje.

Puede ser por WhatsApp, por teléfono o a través del formulario de la web.

No tienes que escribir un texto perfecto, ni dar muchas explicaciones.

Con un simple: "Hola, me gustaría pedir información." es suficiente.

En esta primera sesión te explicaremos cómo trabajamos, resolveremos tus dudas y buscaremos el mejor momento para conocernos.

Sin presión.

Sin compromiso.

Sin juicios.



3. ¿Cómo es llegar a la consulta?

Es normal sentir nervios.

De hecho, casi todas las personas nos dicen lo mismo. "Venía bastante nerviosa porque no he hecho esto nunca"

Nuestra consulta está pensada para que desde el primer momento puedas sentirte cómoda.

Queremos que sientas que estás entrando en un espacio tranquilo y seguro.

Donde puedes bajar el ritmo, respirar y ser tu mismo.

Aquí empieza todo.

4. ¿Qué ocurre en la primera sesión?

No es un interrogatorio, ni tienes que contar toda tu vida si no quieres.

No vamos siguiendo un cuestionario cerrado con preguntas que tienes que responder.

La primera sesión es una conversación cercana y tranquila.

Queremos conocerte, entender qué está pasando, cómo te has sentido, qué te preocupa y qué esperas conseguir.

Iremos a tu ritmo. No hay prisa.

5. ¿Y si lloro?

Llorar es una de las cosas que más miedo da antes de empezar terapia. Y también una de las más normales.

No pasa absolutamente nada, no significa que seas débil, no significa que estés peor.

Simplemente significa que has encontrado un lugar donde quizá, por primera vez en mucho tiempo, puedes dejar de sostenerlo todo.

Y si no lloras... También está bien.

Cada persona expresa las emociones de una forma diferente.

6. ¿Y si no sé qué decir?

No hace falta preparar la sesión, no hace falta hacer una lista.

Ni tampoco hace falta saber explicar perfectamente cómo te sientes.

Muchas personas empiezan diciendo: *"No sé por dónde empezar."*

Y esa frase, por sí sola, ya es un buen comienzo.

Nosotras iremos guiando la conversación, no tienes que hacerlo tú sola.

7. ¿Y después qué?

Al terminar la sesión hablaremos juntas sobre cómo la has vivido.

Si creemos que podemos ayudarte, cómo sería el proceso. Y resolveremos cualquier duda que tengas.

No existe ninguna obligación de continuar.

Lo importante es que sientas que estás en el lugar adecuado.

Porque la terapia también consiste en encontrar un espacio donde puedas sentirte segura.

8. Un mensaje para ti

Si has llegado hasta la última página, queremos decirte algo.

No necesitas tocar fondo para pedir ayuda.

No necesitas estar "muy mal".

No necesitas tener todas las respuestas.

Solo necesitas darte permiso para empezar y dar el paso.

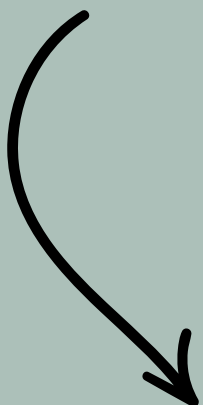
Y nosotras caminaremos el resto contigo.

Estaremos encantadas de acompañarte.



Llum Psicología, el lugar donde puedes ser, sin tener que poder con todo.

Estamos deseando conocerte



[Reservar mi sesión de valoración](#)

