

Prepara tu primera sesión

Preguntas para llegar con las ideas un poco más claras

Has decidido pedir ayuda, has escrito para pedir cita y, de repente, aparecen los nervios. ¿Por dónde empiezo? ¿Sabré explicarme? ¿Me pondré a llorar delante de alguien que no conozco? Es lo más normal del mundo. La primera sesión no es un examen: es una conversación para conocernos, entender qué te trae y ver juntas cómo podemos ayudarte. No hace falta llegar con todo claro, ni con objetivos cerrados, ni con un discurso preparado. Aun así, a muchas personas les tranquiliza pensar antes en algunas preguntas. Esta ficha es una guía sencilla para eso.

Para qué te sirve esta ficha

- Llegar a la primera sesión con menos nervios.
- Ordenar lo que te pasa sin tener que encontrar las palabras perfectas.
- Aprovechar mejor el tiempo y resolver tus dudas.

01 – Preguntas para pensar antes

Cuéntalo como se lo contarías a alguien de confianza que no sabe de psicología: con situaciones, no con etiquetas. «Me despierto a las cuatro y ya no me duermo» dice más que «tengo insomnio».

Qué te trae ahora

¿Qué ha pasado últimamente para que hayas decidido pedir ayuda justo en este momento? A veces es un hecho concreto y otras un cansancio acumulado.

«Me quedé bloqueada en una reunión y pensé que no podía seguir así.»

Desde cuándo

¿Cuándo empezó y cómo ha ido cambiando con el tiempo? No necesitas fechas exactas, solo una idea.

«Desde la mudanza, hace un año, y sobre todo estos dos últimos meses.»

Cómo te afecta

En el trabajo o los estudios, en tus relaciones, en tu sueño o en tu ánimo. Piensa en un día normal y en qué has dejado de hacer.

«Me cuesta dormirme, estoy más irritable y he dejado de ir a yoga.»

Qué has probado

Lo que te ha servido, aunque sea un poco, y lo que no. Es información muy valiosa para no repetir caminos.

«Hablarlo con mi hermana me alivia; leer sobre el tema me pone peor.»

Qué querrías que cambiara

No solo «estar mejor»: piensa en qué sería distinto en tu día a día si la terapia funcionara.

«Poder coger el metro sin agobiarme» o «discutir menos con mi pareja».

Tus dudas

Sobre la terapia, el precio, la frecuencia o cómo trabajamos. Apúntalas para preguntarlas.

«¿Cuántas sesiones suelen hacer falta?», «¿qué pasa si no me siento a gusto?».

02 – Qué suele pasar en la primera sesión

La psicóloga te preguntará por lo que te trae, por tu historia y por tu situación actual. Es habitual que todo llegue mezclado: las primeras sesiones sirven precisamente para ordenarlo y decidir por dónde empezar. Tú decides cuánto contar: puedes ir a tu ritmo y decir que de algo prefieres hablar más adelante. Al final, normalmente se comparte una primera idea de cómo podría plantearse el trabajo.

En Leizea las sesiones duran 50 minutos, presenciales en Bilbao u online. Es también un momento para que valores si te sientes con confianza: la terapia parte de lo que tú quieres, y deberías salir con la sensación de que te han entendido. Si no es así, dilo: la relación con tu terapeuta es una parte importante de que la terapia funcione.

03 – Dudas frecuentes antes de empezar

- «¿Y si lloro?»: es habitual y está bien. Hay pañuelos y nadie te va a meter prisa.
- «¿Y si no sé explicarme?»: ayudarte a ponerle palabras forma parte del trabajo de la psicóloga.
- «¿Tengo que contarle todo el primer día?»: no. La confianza se construye y hay cosas que salen con el tiempo.
- «¿Lo que cuento sale de ahí?»: lo que compartes en sesión es confidencial.
- «¿Y si no me convence?»: puedes decirlo con total libertad; también eso se puede hablar.
- Si es online, busca un sitio tranquilo y privado, con auriculares; si es presencial, llega con unos minutos de margen.

04 – Mis notas para la primera sesión

Escribe lo que te venga, en frases sueltas si quieres. Puedes traerlo o simplemente leerlo antes.

Lo que me ha hecho pedir ayuda ahora es... y empezó más o menos cuando...

Donde más lo noto es en... y he dejado de...

Lo que he probado y cómo me ha ido...

Me gustaría que dentro de unos meses...

Quiero preguntar...

Cuándo pedir ayuda

No hace falta tenerlo todo claro ni traerlo por escrito: es solo una ayuda. Si tienes dudas antes de pedir cita, puedes escribirnos por WhatsApp al 613 09 45 28 o desde la web, y lo demás lo vamos viendo juntas.

Leizea · Psicólogas sanitarias en Bilbao y online · WhatsApp 613 09 45 28 · leizea.com

Para seguir leyendo: [Cómo funciona la terapia psicológica](#) · [Preguntas frecuentes](#) · [Precios](#)