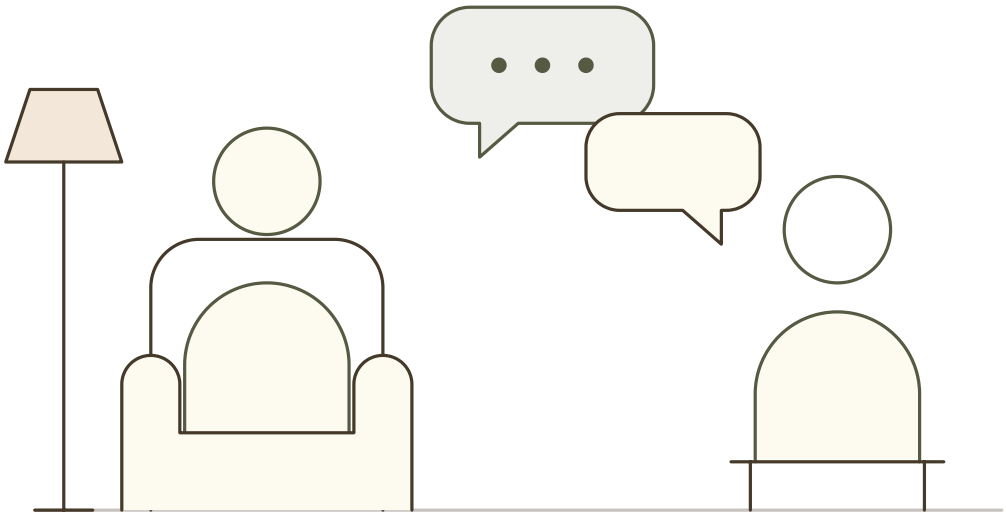
PSIRA
INSTITUT DE PSICOLOGIA I SALUT INTEGRAL



Cómo preparar la primera visita al psicólogo

Qué pasa en la primera sesión, qué te conviene pensar antes y qué preguntas puedes hacer.

Para adultos que van por primera vez al psicólogo y para familias que llevan a un hijo o una hija. · 7 min de lectura

Equipo del Institut PSIRA

Institut PSIRA
c/ Marquès de Caldes de Montbui, 123
17003 Girona

Cita y dudas
WhatsApp +34 621 404 235
info@institutpsira.com

Versión web
institutpsira.com/es/guies/com-preparar-la-primera-visita

Pedir una primera visita al psicólogo cuesta más de lo que parece. A menudo pasan semanas, o meses, entre el momento en que piensas «quizá me iría bien hablar con alguien» y el día en que llamas. Es normal: no sabes muy bien qué te vas a encontrar, te da pereza explicarte ante una persona desconocida o dudas de si lo que te pasa «es lo bastante grave».

Esta guía quiere quitarle algo de incertidumbre a ese primer paso. Te contamos cómo suele ser la primera sesión, qué te puede ayudar a prepararla, qué preguntas puedes hacer y qué puedes esperar después. No hace falta que lo tengas todo claro antes de entrar: la primera visita también sirve para ordenarlo.

Qué pasa en la primera sesión

La primera sesión es, sobre todo, una conversación. El o la profesional te escuchará, te hará algunas preguntas para entender qué te trae a consulta y resolverá las dudas que tengas sobre cómo funciona la terapia. En el Institut PSIRA dura 55 minutos, tanto si es presencial como en línea.

En general, en este primer encuentro suelen salir estos temas:

- Qué te pasa y desde cuándo: qué has notado, en qué momentos aparece y cómo afecta a tu día a día.
- Un poco de contexto: el trabajo o los estudios, la familia, las personas que tienes cerca, la salud, el sueño.
- Qué has probado hasta ahora y qué te ha ayudado, aunque sea poco.
- Qué te gustaría que cambiara: no hace falta un objetivo preciso; «quiero dormir mejor» o «no quiero sentirme así cada domingo por la noche» ya es un punto de partida.
- Cómo seguir: con qué frecuencia podríais veros y cómo se organizará el proceso.

Al terminar la sesión, lo más habitual es que tengáis unos primeros objetivos en común. No es un examen ni un diagnóstico exprés: cada persona es distinta, y entender bien qué ocurre puede requerir más de una visita.

Qué puedes preparar antes

No hace falta preparar nada para ir, pero dedicarle diez minutos los días previos puede hacer que salgas de la sesión con la sensación de haber aprovechado el tiempo. Esta lista te puede servir de guion; marca lo que te sea útil y deja el resto.

- [ ] He apuntado en dos o tres frases por qué pido ayuda ahora.
- [ ] He pensado desde cuándo me pasa y si hubo algún cambio o hecho concreto al principio.
- [ ] He anotado situaciones recientes en las que me he sentido mal (dónde estaba, qué pasaba, qué pensé e hice).
- [ ] Tengo a mano la medicación que tomo, si tomo, y los informes relevantes (de salud mental o de neurología, por ejemplo).
- [ ] He pensado si he hecho terapia antes y qué me fue bien o mal.
- [ ] He apuntado las preguntas que quiero hacer al profesional.
- [ ] He comprobado la hora, la dirección o el enlace de la videollamada, y he calculado el tiempo para llegar sin prisas.
- [ ] Si la visita es en línea, tengo un sitio tranquilo donde nadie me oiga, y auriculares.
- [ ] Si tengo mutua, he consultado con el centro qué cubre.

Llevar notas escritas no es ninguna manía: con los nervios es fácil quedarse en blanco. Puedes leerlas tal como las escribiste.

Preguntas que puedes hacer al profesional

La primera visita también sirve para que tú conozcas al profesional y su forma de trabajar. Preguntar es bueno y nadie se lo tomará a mal. Algunas ideas:

- ? ¿Cómo trabajas? ¿Qué enfoque utilizas en casos como el mío?
- ? ¿Con qué frecuencia nos veríamos al principio?
- ? ¿Cuánto suele durar un proceso así? (La respuesta suele ser aproximada: depende de cada persona.)
- ? ¿Qué tendré que hacer entre sesiones?
- ? ¿Cómo sabremos si la terapia funciona?
- ? ¿Qué pasa si tengo que anular o cambiar una visita?
- ? ¿Puedo hacer algunas sesiones en línea y otras presenciales?
- ? Si en algún momento hace falta una evaluación, un informe o coordinarse con otro profesional, ¿cómo se hace?

Después de la primera visita

Después de la primera visita, en PSIRA te orientamos para que puedas conectar con la persona del equipo que mejor se adapte a lo que necesitas. A partir de ahí empiezan las visitas de seguimiento.

Las primeras semanas puedes notar cosas muy distintas: alivio por haberlo contado, cansancio después de las sesiones o, a veces, la sensación de que removerlo hace que estés algo peor antes de ir a mejor. Todo esto es habitual y puedes hablarlo en la sesión siguiente.

Que la relación con el terapeuta funcione es importante. Algunas señales de que hay un buen encaje:

- Te sientes escuchado o escuchada, sin juicios.
- Entiendes qué estáis haciendo y por qué, y si no lo entiendes, puedes preguntarlo.
- Puedes decir que algo no te ha gustado o no te ha ido bien.
- Hay unos objetivos que compartís, aunque cambien con el tiempo.

Si después de unas cuantas sesiones no te sientes a gusto, dilo. No es ninguna ofensa: hablarlo ya forma parte de la terapia y, si hace falta, se puede buscar otro profesional del equipo que encaje mejor contigo.

Miedos habituales

1. **«No sé por dónde empezar»**
   Es una de las frases que más se oyen en una primera visita, y es un buen comienzo. No hace falta contarlo en orden; el profesional te ayudará con preguntas. Si quieres, empieza por las notas que has preparado.

2. **«Lo mío no es tan grave»**
   No hace falta estar al límite para pedir ayuda. Sentirte desbordado, pasar un momento difícil o simplemente querer hablar con un profesional ya son motivos suficientes.

3. **«¿Y si alguien se entera?»**
   Las sesiones son confidenciales y se realizan siguiendo el código ético profesional y la normativa de protección de datos. Si tienes dudas sobre algún caso concreto, pregúntalo en la primera visita.

4. **«Me voy a poner a llorar»**
   Puede pasar, y no hay ningún problema. En consulta hay tiempo para pararse y volver a empezar.

5. **«Me dirán lo que tengo que hacer»**
   La terapia no consiste en recibir órdenes. Es un trabajo conjunto en el que tú decides qué quieres cambiar y el profesional te acompaña con herramientas y una mirada externa.

Si la visita es para un hijo o una hija

Cuando la primera visita es para un niño o un adolescente, la familia tiene un papel importante. La Unidad infantojuvenil del centro acompaña a padres, madres e hijos desde el nacimiento hasta los 18 años. Antes de la visita te puede ayudar:

- [ ] Explicarle adónde vais y por qué, con palabras de su edad y sin presentarlo como un castigo.
- [ ] Apuntar qué os preocupa, desde cuándo y en qué situaciones lo notáis (en casa, en el colegio, con los amigos).
- [ ] Llevar, si los tenéis, informes del colegio, del pediatra o de otros profesionales.
- [ ] Preguntar al centro cómo se organizará la primera sesión: quién entra y en qué momento.

A partir de los 16 años, los adolescentes pueden acceder a los servicios del centro de forma autónoma, con confidencialidad y apoyo profesional.

Práctico: cómo pedir cita

1. **Elige cómo quieres hacerlo**
   La forma más rápida es Doctoralia: ves las horas libres en tiempo real y recibes un recordatorio antes de la visita. También puedes escribir por WhatsApp al +34 621 404 235 o por correo a info@institutpsira.com.
2. **Decide si quieres venir o conectarte**
   La visita puede ser presencial, en la c/ Marquès de Caldes de Montbui, 123, de Girona, o en línea. En Doctoralia, elige «consulta online» para ver las horas por videollamada.
3. **Consulta el precio de tu unidad**
   La primera visita cuesta 70 € en la mayoría de unidades y 25 € con el bono psicosocial. Los precios de cada especialidad están en la página de especialidades de la web.
4. **Reserva una hora que te vaya bien**
   El centro abre de lunes a viernes, de 8:30 a 20:00. Elige un momento en que no tengas que salir corriendo después: va bien tener un rato para pensar en lo que se ha hablado.

Si tienes dudas antes de dar el paso, escríbenos por WhatsApp o por correo y te responderemos. En el Institut PSIRA te escucharemos en la primera visita y te orientaremos hacia el profesional del equipo que mejor se adapte a lo que necesitas, de forma presencial en Girona o en línea.

¿Quieres hablarlo con alguien del equipo?

Pide cita en Doctoralia o escríbenos por WhatsApp y te orientamos. WhatsApp +34 621 404 235 · info@institutpsira.com · c/ Marquès de Caldes de Montbui, 123 · 17003 Girona

Esta guía es orientativa y no sustituye la evaluación de un profesional. En caso de urgencia, llama al 112; si piensas en el suicidio, al 024.