

BÁRBARA BALLESTEROS

● EBOOK GRATUITO

Tu primera sesión

Un recurso para llegar sin nervios a tu primera consulta y saber qué va a pasar

Bárbara Ballesteros
Psicóloga · M.N. 71.448

@barbaraballesteros.psi
barbaraballesteros.com

Los nervios antes de la primera sesión son de lo más normal

Casi todo el mundo llega con un poco de ansiedad a su primera consulta: no saber qué decir, qué van a pensar, cómo va a ser. Es esperable, y **no tenés que llegar preparado de ninguna manera especial.**

Este ebook te cuenta paso a paso qué suele pasar en un primer encuentro, te ayuda a ordenar lo que querés contar y te da algunas ideas para llegar más tranquilo.

Pensalo como un mapa, no como un examen. **No hay forma de hacerlo mal.** Venir ya es el paso más difícil.

No tenés que saber por dónde empezar. Para eso estamos los dos en esa sesión.

01 ENTENDER

¿Qué pasa en una primera sesión?

Es un encuentro para conocernos. La idea es que me cuentes qué te trae y que vos veas si te sentís a gusto. **Es una conversación**, no un interrogatorio ni una prueba.



Qué suele pasar

Charlamos, me contás qué te pasa a tu ritmo, hago algunas preguntas y vemos cómo seguir.



Qué no va a pasar

No te voy a juzgar, no tenés que contar todo de golpe ni resolver nada en un día.

Dato que afloja: podés decir “no sé por dónde empezar” o “esto me cuesta contarlo”. Eso también es material para trabajar, y está perfecto.

Lo que quizás te preocupa

Estos son los miedos más comunes antes de empezar. Si te pasa alguno, estás en buena compañía:

"NO VOY A SABER QUÉ DECIR"

No hace falta un discurso. Empezamos por donde puedas, y yo te voy acompañando con preguntas.

"¿Y SI ME JUZGA?"

Mi trabajo es entenderte, no evaluarte. Todo lo que contás queda en un espacio confidencial y sin reproches.

"¿Y SI ME PONGO A LLORAR?"

Está permitido. Emocionarte no es un problema: es parte de poner en palabras algo que venías cargando.

- No existe la forma "correcta" de estar en una sesión. Venís tal como estás, y con eso alcanza.

Cómo es una sesión por dentro

Cada encuentro es distinto, pero suele tener este recorrido. Saberlo te saca la incógnita de lo desconocido.

1

Nos presentamos

Te recibo, rompemos el hielo y te explico cómo trabajo y el encuadre.



2

Me contás qué te trae

A tu ritmo, con tus palabras. Yo escucho y pregunto para entender mejor.



3

Exploramos juntos

Empezamos a ordenar lo que aparece y a pensar qué te gustaría cambiar.



4

Cerramos

Repasamos lo conversado, despejás dudas y vemos si querés seguir.

Suele durar entre 45 y 60 minutos. **Vos marcás el ritmo:** si algo no querés contar todavía, está bien.

Qué llevar anotado

No es obligatorio, pero a muchas personas las tranquiliza llegar con algunas ideas escritas. Completá lo que quieras antes de ir:

1 · ¿Qué me decidió a pedir una consulta ahora?

2 · ¿Qué me gustaría que sea distinto en mi vida?

3 · ¿Hay algo que me da miedo o vergüenza contar?

4 · ¿Qué me gustaría preguntarle a mi terapeuta?

- Si no completás nada, no pasa nada. Esto es solo una ayuda, no un requisito.

Lo práctico, resuelto

Sacarte las dudas de logística también baja los nervios. Esto es lo que conviene tener claro antes de empezar:

Lo que conviene saber

- ☐ Si es online o presencial
- ☐ Cuánto dura y cada cuánto
- ☐ El valor de la sesión
- ☐ Cómo se reprograma si no podés

Para quedarte tranquilo

Todo lo que hablamos es **confidencial**.

No hay que firmar nada raro ni comprometerse a un tratamiento largo.

Si es online, alcanza con un lugar tranquilo y buena conexión.

- Si algo de esto no te quedó claro, podés preguntarlo antes de reservar. Es tu derecho.

Calmar los nervios del día

Si el día de la sesión estás inquieto, probá esto. No para “no sentir nervios”, sino para llegar un poco más en eje:

1

Llegá con tiempo. Salir con margen evita sumar el estrés de la corrida.

2

Respirá lento. Tres exhalaciones largas antes de entrar le avisan al cuerpo que estás a salvo.

3

Soltá la exigencia. No vas a rendir un examen. Alcanza con aparecer y ser honesto.

4

Permitite el “no sé”. Podés frenar, pensar o decir que algo no querés hablar todavía.



Los nervios bajan solos a los pocos minutos de empezar a hablar. Es lo más normal del mundo.

04 DESPUÉS

Después de la primera sesión

Salir movido, aliviado o pensativo es esperable. Tené en cuenta esto para lo que sigue:

- ☐ **Es normal quedar sensible.** Removiste cosas; date el día con suavidad.
- ☐ **Una sesión no define todo.** Es el comienzo de un proceso, no una foto final.
- ☐ **Prestá atención a cómo te sentiste.** ¿Te sentiste escuchado y a gusto? Esa es buena señal.
- ☐ **Si algo no te cerró, decilo.** Se puede conversar, ajustar o buscar otra opción.
- ☐ **Agendá la siguiente.** La constancia, al principio, es lo que más ayuda.

No tenés que tener las palabras justas. Solo tenés que animarte a aparecer.

El resto lo construimos juntos, sesión a sesión. La primera es, simplemente, abrir la puerta.

Encantada, soy Bárbara



Soy Bárbara Ballesteros, licenciada en Psicología (Universidad de Palermo). Hace seis años acompaño a adultos y jóvenes adultos, presencial y online, en temas como ansiedad, angustia, autoestima, vínculos y procesos de cambio.

Mi intención es que el primer contacto sea simple y humano. Si este ebook te sirvió, escribime cuando quieras y vemos cómo empezar.

Formación

Especialización en TCC Integrativa (Fund. Aiglé), posgrado en ACT (Fund. Foro) e instructorado en mindfulness en curso.

Cómo trabajo

Un espacio colaborativo y orientado a objetivos: escucha genuina más herramientas concretas para tu día a día.

EL SIGUIENTE PASO ES TUYO

Cuando quieras, agendamos la primera

Si después de leer esto te quedaron ganas (o más dudas),
escribime sin compromiso. Las charlamos y, si querés,
reservamos un primer encuentro.



Escribime por WhatsApp

+54 9 11 5996 8298



Seguime en Instagram

@barbaraballesteros.psi



Conocé más en mi web

barbaraballesteros.com