

BÁRBARA BALLESTEROS

● EBOOK GRATUITO

¿La terapia es para mí?

*Un recurso para sacarte las dudas
antes de empezar y saber qué esperar
de un proceso*

Bárbara Ballesteros
Psicóloga · M.N. 71.448

@barbaraballesteros.psi
barbaraballesteros.com

Tener dudas es la puerta de entrada, no un obstáculo

Quiero que leas esto sin presión. No vine a convencerte de nada: vine a contarte, en criollo, qué es hacer terapia y qué no, para que **decidas con información y no con miedo**.

Vas a encontrar respuestas a las preguntas que casi todo el mundo se hace antes de empezar, más herramientas concretas para ordenar lo que te pasa y dar el primer paso si lo elegís.

Una aclaración: este ebook **no reemplaza una consulta**. Es un primer acercamiento, pensado para que pierdas el miedo a preguntar.

Pedir ayuda no es señal de que algo anda mal en vos, es señal de que querés estar mejor.

01 ENTENDER

¿Qué es (y qué no es) la terapia?

La terapia es un espacio de trabajo entre vos y un profesional, con un objetivo y un método. No es un consejo de amigo ni una charla de café: es **un proceso con dirección**, donde aprendés a entenderte y a manejar lo que hoy te cuesta.



Qué sí es

Un espacio confidencial y sin juicio, con herramientas concretas y un plan pensado para vos.



Qué no es

Un lugar donde te dicen qué hacer, te etiquetan de entrada o quedás atado para siempre.

Dato que afloja: no hace falta estar en crisis para ir a terapia. También se va para conocerse, prevenir y crecer. No existe un motivo demasiado chico.

02 RECONOCER

¿Cómo sé si me vendría bien?

No existe un problema lo bastante grave para merecer ayuda: si algo te pesa, ya alcanza. Marcá lo que reconozcas en vos:



En el día a día

- | | |
|---|---|
| ☐ Te cuesta dormir o disfrutar | ☐ Funcionás en automático |
| ☐ Postergás lo que te importa | ☐ Algo se repite y no sabés cortarlo |



En tus emociones

- | | |
|---|---|
| ☐ Te angustiás más de lo que quisieras | ☐ Sentís un vacío difícil de nombrar |
| ☐ Te exigís y nada alcanza | ☐ Cargás con algo que nunca hablaste |



En tus vínculos

- | | |
|--|---|
| ☐ Repetís los mismos conflictos | ☐ Te cuesta poner límites |
| ☐ Te sentís a distancia con gente cerca | ☐ Atravesás una pérdida o un cambio grande |

03

COMPRENDER

El recorrido de un proceso

Cada proceso es único, pero casi todos pasan por estas etapas. Tener el mapa te saca la incertidumbre de lo desconocido.

1

Primer contacto

Escribís, contás brevemente qué te trae y acordamos un primer encuentro.



2

Primeras sesiones

Nos conocemos, ordenamos lo que te pasa y definimos hacia dónde ir.



3

Trabajo activo

Sesión a sesión vas entendiendo, probando herramientas y registrando cambios.



4

Cierre

Cuando alcanzás tus objetivos, repasamos lo aprendido y cerramos, con la puerta abierta.

No hay un tiempo correcto. Algunos procesos son breves y enfocados; otros, más largos. **Lo definimos juntos**, a tu ritmo.

Ordená qué te trae

Antes de una primera sesión ayuda llegar con algo de claridad. No hace falta tener todo resuelto: estas preguntas son para vos, para ordenar la cabeza.

1 · Si tuviera que resumir en una frase qué me trae, sería...

2 · ¿Hace cuánto lo vengo sintiendo y cómo afecta mi día?

3 · ¿Qué intenté hasta ahora y qué resultado tuvo?

4 · Si la terapia saliera bien, ¿qué sería distinto en seis meses?

- No tenés que ordenarlo perfecto. Escribir lo que puedas ya es empezar a trabajarlo.

Cómo elegir y qué preguntar

La relación con tu terapeuta es parte del tratamiento. Tenés derecho a preguntar y a sentirte a gusto. Mirá esto antes de empezar:

Mirá que tenga

- | | |
|---|---|
| ☐ Título habilitante y matrícula | ☐ Formación en lo que vas a trabajar |
| ☐ Encuadre claro: días, duración, honorarios | ☐ Un trato respetuoso, sin juicios |

Podés preguntarle

“¿Cómo trabajás y con qué enfoque?”

“¿Tenés experiencia en lo que me pasa?”

“¿Cómo nos damos cuenta de si esto avanza?”

“¿Las sesiones son online, presenciales o las dos?”

- Si después de algunas sesiones no te sentís a gusto, decirlo o buscar otra opción es válido. No es fracaso, es cuidarte.

Lo que te frena no siempre es verdad

Muchas veces no empezamos por creencias que damos por ciertas. Vamos a mirarlas de frente:

MITO

"La terapia es para gente que está muy mal."

REALIDAD

Es para cualquiera que quiera entenderse y estar mejor.

MITO

"Yo puedo solo, pedir ayuda es de débiles."

REALIDAD

Animarse a pedir ayuda es de las cosas más valientes que hay.

MITO

"Una vez que empezás, es para toda la vida."

REALIDAD

Tiene un principio y un final, con objetivos que vamos revisando.

MITO

"Hablar no cambia nada."

REALIDAD

Poner en palabras, con método, es lo que empieza a moverlo todo.

04 SOSTENER

Cómo aprovechar tu proceso

Empezar es el primer paso; sostenerlo es lo que hace la diferencia. Si decidís arrancar, esto te va a ayudar:

- ☐ **Sé honesto, incluso con lo que da vergüenza.** Lo que callás no se puede trabajar.
- ☐ **Dale tiempo.** Los cambios profundos no son inmediatos, se van afianzando.
- ☐ **Hacé algo entre sesión y sesión.** El trabajo también pasa fuera del consultorio.
- ☐ **Hablá de la relación.** Si algo del vínculo no te cierra, decilo: también se trabaja.
- ☐ **No abandones a la primera mejora.** Sentirte mejor no siempre es haber terminado.

*Empezar terapia no es admitir
que no podés. Es decidir que ya
no querés hacerlo en soledad.*

Date permiso para preguntar, para dudar y para probar. El primer
paso casi nunca es perfecto, pero siempre es tuyo.

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.

Comparto contenido en Instagram para que cuidar la salud mental sea algo cotidiano y accesible. Si este ebook te sirvió, me va a encantar leerte por allí.

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

¿Te animás a dar el primer paso?

Si llegaste hasta acá, algo de vos ya lo está pensando. Escribime sin compromiso y vemos juntos cómo puedo acompañarte.



Escribime por WhatsApp

+54 9 11 5996 8298



Seguime en Instagram

@barbaraballesteros.psi



Conocé más en mi web

barbaraballesteros.com