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

ANTES DE EMPEZAR

Tener dudas también es una forma de empezar

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 muchas personas se hacen 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 muestra que querés estar mejor.

01 ENTENDER

Qué pasa en una terapia

La terapia es un espacio de trabajo entre vos y un profesional, con un objetivo y un método. Se diferencia de un consejo de amigo o de una charla de café porque **tiene dirección**: con el tiempo aprendés a entenderte y a manejar lo que hoy te cuesta.

✓

Lo que vas a encontrar

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

×

Lo que no va a pasar

Un lugar donde te dicen qué hacer, te etiquetan de entrada o quedás con un compromiso de por vida.

Para tener en cuenta: no hace falta estar en crisis para ir a terapia. También se va para conocerse, prevenir y crecer.

02 RECONOCER

¿Cómo sé si me vendría bien?

No hace falta que un problema sea 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 en conjunto**, a tu ritmo.

HERRAMIENTA 01 · ORDENAR

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.

HERRAMIENTA 02 · ELEGIR

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
- [ ] Enfoques con respaldo científico

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. Hacerlo también es una forma de 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	REALIDAD
"La terapia es para gente que está muy mal."	Es para cualquiera que quiera entenderse y estar mejor.
"Yo puedo sola o solo, pedir ayuda es de débiles."	Pedir ayuda a tiempo te ahorra cargar con algo en soledad durante años.
"Una vez que empezás, es para toda la vida."	Tiene un principio y un final, con objetivos que vamos revisando.
"Hablar no cambia nada."	Hablar con método y con objetivos claros permite cambiar cosas concretas.

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:

- [ ] **Hablá con honestidad, incluso de lo que da vergüenza.** Lo que no se dice cuesta más trabajarlo, y podés ir contándolo a tu ritmo.
- [ ] **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 puede ser, simplemente, decidir que ya no querés atravesar esto en soledad.

Date permiso para preguntar, para dudar y para probar. El primer paso casi nunca es perfecto, y nadie tiene que darlo por vos.

SOBRE MÍ

Encantada, soy Bárbara



Soy Bárbara Ballesteros, licenciada en Psicología (Universidad de Palermo). Hace más de siete 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 cómo puedo acompañarte.

WA **Escribime por WhatsApp**
+54 9 11 5996 8298

IG **Seguime en Instagram**
@barbaraballesteros.psi

↗ **Conocé más en mi web**
barbaraballesteros.com