

LA PRIMERA VISITA AL PSICÓLOGO

Clínica de Psicología. Alberto Soler / www.albertosoler.es / info@albertosoler.es

TU PRIMERA CITA

Probablemente ya habrá pasado un tiempo desde que comenzaste a sentir que algo no iba bien; lo que en principio sólo eran pequeños malos momentos que podías controlar, se han ido haciendo más presentes en tu día a día hasta que has visto que te desbordaban. Es posible que ya en ese momento te rondara por la cabeza la idea de consultar con un psicólogo, un psiquiatra o “algo de eso”, pero decidiste esperar para ver si se pasaba y te encontrabas mejor. Pero pasaba el tiempo y veías que la cosa seguía igual, hasta que hace poco decidiste que esto no podía seguir así, y te decidiste a llamar a ese psicólogo que te habían recomendado o que habías encontrado tras horas de búsqueda.

Bien, ya tienes tu primera cita. ¿Y ahora qué? Con esta pequeña guía espero poder responder alguna de las dudas que probablemente tendrás en este momento y hacer que tu primera visita a la consulta sea lo más satisfactoria y provechosa para ti. Esta guía está elaborada en base a las dudas que han tenido otras personas que han estado en el mismo punto en el que te encuentras tú ahora. Espero que te sea de utilidad.



¿QUE ES UN PSICÓLOGO?

Un psicólogo es, como mínimo, un Licenciado en Psicología, y es el profesional capacitado legalmente para ejercer la psicología y la psicoterapia.

Frecuentemente, al hablar de los psicólogos y la psicología, automáticamente tendemos a asociar estos términos con la psicoterapia. Si bien es verdad que la psicoterapia (o psicología clínica) es una de las áreas más conocidas de actuación de los profesionales de la psicología, existen muchos otros campos en los que la actuación de los psicólogos está muy presente.

El Colegio Oficial de Psicólogos define al psicólogo como el profesional que *“aplica el conocimiento y las habilidades, las técnicas y los instrumentos proporcionados por la Psicología y ciencias afines, a las anomalías, los trastornos y a cualquier otro comportamiento humano relevante para la salud y la enfermedad, con la finalidad de evaluar, diagnosticar, explicar, tratar, modificar o prevenir éstos en los distintos contextos en que los mismos puedan manifestarse.”*

“La psicoterapia es un tratamiento, ejercido por un profesional autorizado que utiliza medios psicológicos para ayudar a resolver problemas humanos en el contexto de una relación profesional”

¿A QUIÉN VA DESTINADA LA PSICOTERAPIA?

La terapia psicológica está dirigida principalmente a dos grupos de personas:

Por un lado, está orientada a aquellas personas que presentan un trastorno psicológico (por ejemplo, ansiedad, depresión, fobias, anorexia, bulimia, adicciones, etc.) En estos casos, el objetivo principal de la terapia será, en primer lugar, el control de los síntomas que se presenten y el aprendizaje de estrategias y habilidades que prevengan la reaparición de los síntomas.

Por otro lado, la psicoterapia también está orientada al crecimiento personal y a la solución de problemas. No es necesario presentar un trastorno psicológico para poder beneficiarse de la ayuda psicoterapéutica. Dentro de este grupo de clientes encontramos, por ejemplo:

- Dificultades de adaptación a nuevas situaciones vitales (duelo, separación, cambio de residencia, etc.)

¿SEGURO QUE NECESITO UN PSICÓLOGO?

Cuando una persona percibe que un problema le desborda, cuando sus propias soluciones no han dado el resultado esperado, cuando tiene dificultades en la comunicación con otras personas, cuando siente que no controla su estado emocional o tiene dificultades para relacionarse, y no es suficiente con el apoyo cotidiano de las personas allegadas, es un buen momento para plantearse acudir a la consulta de un psicólogo.

¿ESO ES QUE ESTOY GRAVE?

Igual que no es necesario presentar una enfermedad grave para acudir a nuestro médico de cabecera, tampoco es necesario presentar un trastorno mental para acudir a un psicólogo. De hecho, la mayoría de pacientes que acuden a mi consulta, no lo hacen por presentar un trastorno psicológico, sino para recibir ayuda, consejo u orientación respecto a alguna situación vital a la que no saben cómo enfrentarse. Proporcionar soluciones y herramientas que ayuden a la persona a enfrentarse a esas situaciones constituye una de las principales tareas del psicólogo.

- Mejora de habilidades personales (habilidades sociales, estrategias de afrontamiento, etc.)

- Asesoramiento en procesos de toma de decisiones y solución de problemas: a nivel laboral, familiar, personal, etc.

- Orientación y asesoramiento a padres sobre temas relacionados con la educación de los hijos: desobediencia, disciplina, rabietas, estudio, etc.

- Mejora del rendimiento escolar, aprendizaje de técnicas de estudio, etc.

LA TERAPIA COGNITIVA: ¿QUÉ ES?

Probablemente hayas oído hablar de diferentes "tipos de terapia": psicoanálisis, gestalt, conductista, etc. En mi clínica de psicología, trabajo desde el modelo cognitivo - conductual; éste es un marco teórico fundamentalmente práctico y está orientado a solucionar, con la mayor brevedad posible, aquellos problemas que llevan a la persona a acudir a consulta. Es el tipo de intervención psicológica que ha demostrado mayor efectividad en el tratamiento de la gran mayoría de trastornos psicológicos y el que ha recibido el apoyo unánime de la comunidad científica.

Este tipo de terapia no ve al ser humano como una víctima pasiva de su inconsciente o de su propio pasado; ve al ser humano como un agente activo capaz de dirigir su propio cambio y tomar el control de su vida. El objetivo de la terapia cognitiva será identificar aquellos pensamientos dañinos para la persona, para así poder modificarlos hacia otros más adaptativos y lograr el bienestar del individuo.

¿CÓMO SERÁ EL TRATAMIENTO?

El tratamiento va a depender en gran medida del problema que presentes. No obstante, hay algunos puntos en común a todos los casos. La psicoterapia, desde el marco cognitivo-conductual, consta de cuatro fases:

I. **Evaluación.** Es la primera fase y suele tener una duración aproximada de dos sesiones. El principal objetivo de esta fase es recopilar toda la información necesaria sobre el motivo que trae al paciente a consulta para así, poder establecer un plan de tratamiento individualizado.

II. **Explicación de la hipótesis.** Esta segunda fase, a la que no se suele dedicar más de una sesión, está destinada a transmitir al paciente toda la información relevante sobre su problemática: qué le ocurre, porqué ocurre y, sobretodo, una explicación detallada del plan de tratamiento.

III. **Tratamiento.** Esta es la fase en la que el paciente aprende nuevas estrategias para enfrentarse a sus problemas, para modificar los pensamientos dañinos, lo que le ayudará a mejorar progresivamente y reducir su malestar. Es muy frecuente que entre una y otra sesión se manden actividades para realizar durante la semana, con el objetivo de generalizar los aprendizajes realizados en consulta. Frecuentemente su duración está comprendida entre 10 y 15 sesiones, aunque ésta cifra es muy variable, dependiendo de la problemática concreta.

IV. **Seguimiento.** El punto de inicio de esta fase viene dado por la consecución de los objetivos terapéuticos marcados en las dos primeras fases. El objetivo es consolidar los aprendizajes y que el paciente los incorpore definitivamente a su vida diaria. En esta fase las sesiones son cada vez más espaciadas en el tiempo (cada mes, dos meses, etc.)

- LA TERAPIA DE PAREJA -

En el caso de la terapia de pareja la forma habitual de proceder es que, en primer lugar, se realiza una sesión individual con cada uno de los miembros de la pareja para poder comprender cuál es la visión de la situación que tiene cada uno de ellos. Son sesiones muy útiles que ayudan a poder sentar las bases del tratamiento e identificar posibles áreas conflictivas. Una vez hechas estas sesiones, es cuando empezamos con la terapia de pareja propiamente dicha, en la que abordamos todos estos temas y comenzamos a trabajar en base a una serie de pautas, negociaciones, ejercicios, etc. destinados a mejorar el clima de la relación.

El tiempo que suele durar la terapia varía en función de cada caso; cada pareja es diferente, y así lo son sus problemas y necesidades. No obstante, esta duración estaría modulada por diferentes factores como el tiempo que se llevan experimentando los problemas (a mayor tiempo, más duración del tratamiento), la gravedad de estos problemas, predisposición de los miembros de la pareja (si ambos deciden colaborar activamente, menor duración del tratamiento), etc.

FRECUENCIA Y DURACIÓN DE LAS SESIONES

La frecuencia de las sesiones viene determinada por el caso concreto que presenta el paciente; no obstante, como norma general, las primeras sesiones de la terapia suelen tener una frecuencia de visitas semanal o quincenal. Conforme se van logrando los objetivos, las sesiones se van espaciando cada vez más en el tiempo.

¿Porqué una frecuencia semanal?, ¿porqué no más sesiones a la semana? El propio proceso de tratamiento requiere que el paciente pueda reflexionar y aplicar los aprendizajes realizados en la consulta a las diferentes situaciones diarias. Una mayor frecuencia de las sesiones, por encima de una a la semana, no implica una mayor velocidad en el proceso terapéutico.

La duración de las sesiones suele estar comprendida entre los 45 y los 50 minutos.

¿ES MUY LARGO EL TRATAMIENTO?

Como hemos visto antes, la duración del tratamiento viene determinada por el problema que trae a la persona a consulta y es muy variable. No obstante, hay algunos factores que pueden darnos pistas sobre la duración del tratamiento:

- Cuanto más reciente es el problema, más corto suele ser el tratamiento.
- Si la persona que acude a consulta no ha dejado de trabajar, de relacionarse con sus amigos, hacer sus actividades favoritas, etc., el tratamiento también suele ser más corto.
- Si la persona está tomando medicación, es recomendable mantener la psicoterapia mientras dure la medicación.

OTRAS DUDAS...

¿A QUÉ HORA ME ATENDERÁS?, ¿ERES PUNTUAL?

Sí, mucho. Tu tiempo es algo muy valioso y si tienes tu cita a una hora determinada, esa será a la hora a la que te atenderé, con un margen máximo de 5 minutos de diferencia.

¿CUÁNDO ACABAREMOS LA CONSULTA?

La duración de las sesiones está alrededor de los 50 minutos, por lo que una hora después de haber entrado en la consulta ya estarás disponible para cualquier otro compromiso.

¿PUEDO IR ACOMPAÑADO/A?

Sí, por supuesto. Tú decides si quieres que algún familiar o amigo te acompañe a la consulta; no obstante, excepto en los casos de terapia de

pareja o terapia familiar, la psicoterapia es individual, por lo que la persona que te acompañe deberá esperar en la sala de espera.

¿CUÁL ES EL PRECIO DE LAS VISITAS?, ¿Y EL MODO DE PAGO?

El precio de las consultas está establecido según las orientaciones marcadas por el Colegio Oficial de Psicólogos de Valencia, y es de 60€ por sesión. En el caso de personas en situación de desempleo o estudiantes, se aplica una reducción del 20% a este importe, con lo que el precio final se reduce hasta los 48€ por sesión.

Las sesiones se abonan al final de cada cita; al no disponer de datáfono, la forma de pago deberá ser en efectivo o mediante transferencia bancaria.

¿QUÉ INFORMACIÓN MEVAS A PEDIR?

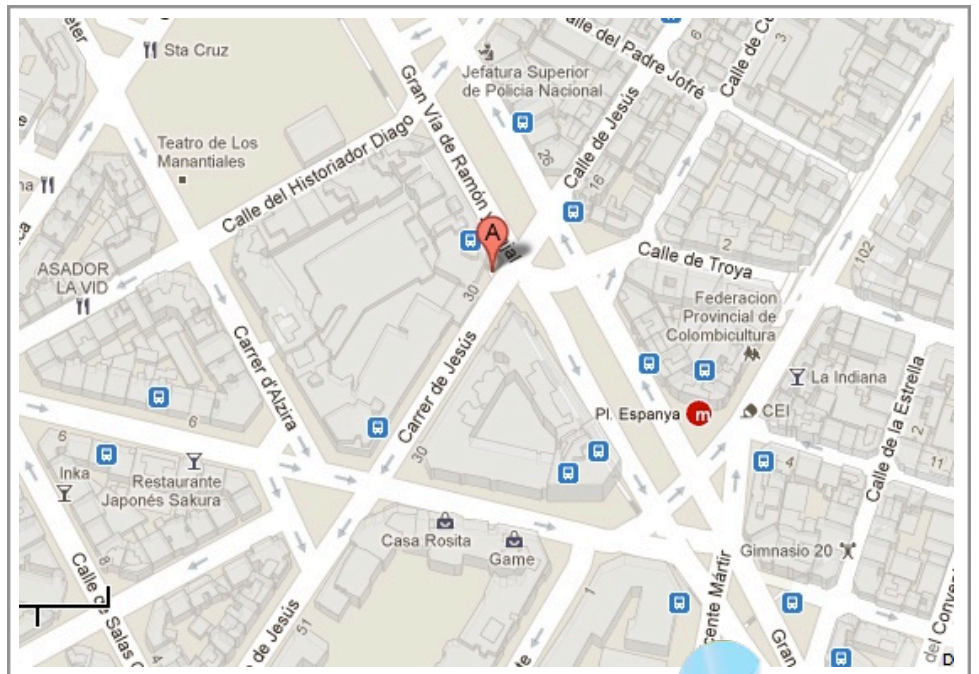
En la primera sesión, te pediré algunos datos para poder abrir tu historia clínica. Estos datos que tomaré están sujetos a la Ley de Protección de Datos y al Código Deontológico del Colegio Oficial de Psicólogos, esto quiere decir que tu información personal está a salvo. Nunca me pondré en contacto contigo por correo postal, ni cederé tus datos a terceras personas.

Los datos que te pediré en la primera consulta son: nombre y apellidos, fecha de nacimiento, dirección, email, número de teléfono, profesión, estado civil, derivación y el motivo por el cuál acudes a la consulta.

¿DÓNDE ESTÁ LA CONSULTA? ¿CÓMO PUEDO LLEGAR?

La consulta está situada en el centro de Valencia, en la Gran Vía Ramón y Cajal nº 37, a tan solo 5 minutos de la Estación del Norte o las paradas de metro de Xàtiva, y a escasos 2 minutos de la parada de metro de Plaza de España. En la puerta de la consulta, paran los siguientes autobuses de la EMT: 1, 2, 64, 63, 79 y 80.

Si vienes en coche, puedes aparcar en el parking Palleter (Calle Palleter, nº 1). Cuando vengas a la consulta, si presentas tu ticket de aparcamiento te entregaré un vale por una hora gratis de parking.



¿NECESITAS MÁS INFORMACIÓN?

www.albertosoler.es

info@albertosoler.es

668808253



Guía escrita bajo licencia Creative Commons de Reconocimiento - NoComercial - CompartirIgual (by-nc-sa): Se permite copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra, así como modificarla, reconociendo de forma específica al autor y compartiendo la obra bajo la misma licencia. No se puede utilizar esta obra ni sus derivadas para fines comerciales.