

# 20 PREGUNTAS PARA HACERTE ANTES DE ACUDIR A TERAPIA

## 1. ¿Por qué estoy considerando ir a terapia?

Piensa en qué te ha llevado a tomar esta decisión. ¿Sientes ansiedad, tristeza, estrés o frustración constante? ¿Has vivido algún cambio importante recientemente? Puede ser útil anotar los motivos que te impulsan a buscar ayuda.

## 2. ¿Cuáles son los principales problemas o situaciones que me preocupan?

Identifica qué temas o áreas de tu vida te generan más malestar: relaciones personales, trabajo, autoestima, emociones intensas, etc. Por ejemplo, podrías preguntarte: "¿Me siento insatisfecho con mi vida?", "¿Tengo conflictos recurrentes con los demás?" o "¿Me cuesta controlar mis emociones?".

## 3. ¿Cómo han afectado estos problemas mi vida diaria?

Reflexiona sobre si tu malestar ha cambiado tu comportamiento o rutina. ¿Has dejado de hacer actividades que antes disfrutabas? ¿Te cuesta concentrarte en el trabajo o los estudios? ¿Tus relaciones personales se han visto afectadas?

## 4. ¿Desde cuándo me siento así?

Algunas dificultades emocionales pueden ser recientes, mientras que otras pueden haber estado presentes durante años. ¿Ha sido un cambio gradual o repentino? ¿Notas que empeora en ciertos momentos o situaciones?

## 5. ¿He intentado resolverlo por mi cuenta? ¿Cómo?

Piensa en las estrategias que has usado hasta ahora. ¿Has hablado con alguien de confianza? ¿Has intentado cambios en tu rutina, como hacer ejercicio o meditar? ¿Han funcionado o sigues sintiéndote igual?

# 20 PREGUNTAS PARA HACERTE ANTES DE ACUDIR A TERAPIA

## 6. ¿Cómo me siento emocionalmente en este momento?

Ponle nombre a tus emociones. ¿Te sientes triste, ansioso, enojado, vacío o abrumado? Si te cuesta identificarlo, puedes intentar describir cómo ha sido tu estado de ánimo en los últimos días o semanas.

## 7. ¿Cómo afectan mis pensamientos y emociones a mi comportamiento?

Observa si tus pensamientos te llevan a reaccionar de ciertas maneras. Por ejemplo, si piensas "no soy suficiente", ¿te lleva a evitar ciertos retos? Si te sientes ansioso, ¿tiendes a alejarte de la gente o a posponer tareas importantes?

## 8. ¿Siento que necesito apoyo externo para manejar mi situación?

Si sientes que tu malestar es difícil de sobrellevar solo o que no has encontrado una solución efectiva, quizás sea el momento de buscar ayuda profesional.

## 9. ¿Cómo me afecta físicamente lo que estoy viviendo?

El estrés y las emociones intensas pueden manifestarse en el cuerpo. ¿Tienes dolores de cabeza frecuentes? ¿Problemas para dormir? ¿Cansancio constante o tensión muscular?

## 10. ¿Cómo están mis relaciones personales últimamente?

Reflexiona sobre si te sientes conectado con los demás o si has notado cambios en tu forma de relacionarte. ¿Evitas a ciertas personas? ¿Tienes conflictos constantes? ¿Te sientes incomprendido o aislado?

## 11. ¿Tengo expectativas sobre lo que la terapia puede hacer por mí?

¿Qué esperas conseguir en terapia? Algunas personas buscan herramientas para gestionar sus emociones, mientras que otras necesitan comprensión y apoyo. Es importante recordar que la terapia no es una solución instantánea, sino un proceso.

## 12. ¿Estoy dispuesto/a a hablar de mis emociones y experiencias?

En terapia, es importante poder compartir lo que sientes, aunque al principio pueda ser difícil. ¿Crees que podrías abrirte poco a poco o sientes que te costará expresar lo que te pasa?

# 20 PREGUNTAS PARA HACERTE ANTES DE ACUDIR A TERAPIA

## 13. ¿Cómo reacciono cuando recibo apoyo o consejos de los demás?

¿Tiendes a aceptar ayuda o te cuesta confiar en que los demás pueden comprenderte? Algunas personas rechazan el apoyo porque sienten que deben resolver sus problemas solas, mientras que otras dependen demasiado de la validación externa.

## 14. ¿Estoy preparado/a para comprometerme con el proceso terapéutico?

La terapia requiere tiempo, paciencia y trabajo personal. No se trata solo de hablar con el terapeuta, sino de reflexionar y aplicar lo aprendido en la vida diaria.

## 15. ¿Tengo miedos o dudas sobre acudir a terapia?

Algunas personas temen ser juzgadas, sentirse vulnerables o no saber cómo empezar. Si esto te preocupa, puedes compartirlo con tu terapeuta en la primera sesión para que pueda ayudarte a sentirte más cómodo/a.

## 16. ¿He acudido antes a terapia? ¿Cómo fue mi experiencia?

Si ya has estado en terapia, piensa en lo que te funcionó y lo que no. ¿Hubo algo que te ayudó? ¿Sentiste que tu terapeuta era el adecuado para ti? Esta reflexión puede ayudarte a elegir un enfoque terapéutico más acorde a tus necesidades actuales.

## 17. ¿Qué tipo de terapeuta creo que necesito?

Hay diferentes enfoques terapéuticos, como la terapia cognitivo-conductual, psicodinámica o humanista. ¿Prefieres un enfoque práctico con herramientas concretas o una terapia más reflexiva y exploratoria?

# 20 PREGUNTAS PARA HACERTE ANTES DE ACUDIR A TERAPIA

## 18. ¿Qué quiero mejorar o cambiar en mi vida?

Define algunas áreas en las que te gustaría notar mejoras. Puede ser sentirte más seguro/a, aprender a gestionar la ansiedad, mejorar tus relaciones o entender mejor tus emociones.

## 19. ¿Estoy dispuesto/a a trabajar en mí mismo/a entre sesiones?

El progreso en terapia no solo ocurre dentro de la consulta. ¿Estás abierto/a a probar nuevas estrategias y reflexionar sobre lo hablado en sesión?

## 20. ¿Cómo creo que se verá el éxito en terapia para mí?

Piensa en cómo sabrás que estás mejorando. ¿Será cuando te sientas más tranquilo/a? ¿Cuando logres gestionar mejor ciertas situaciones? Tener una idea clara de tu objetivo puede ayudarte a mantenerte motivado/a en el proceso.