



Pablo Maestro

PSICÓLOGO GENERAL SANITARIO · COL. N° 34548 (COPC)

Preparar tu primera consulta

Pedir cita cuesta más que lo que viene después. Esta hoja es para que llegues sin la sensación de tener que explicarte bien y de que se te va a olvidar la mitad. No hace falta rellenarla entera: con que hayas pensado dos o tres cosas, la sesión ya rinde más.

Lo que te trae

En tus palabras, como se lo contarías a alguien de confianza. Sin buscar el término correcto: eso es trabajo mío, no tuyo.

Qué me pasa	Desde cuándo	Qué lo empeora	Qué lo alivia

Cómo te está afectando

Marca lo que aplique. Sirve para saber por dónde empezar.

- ☐ Duermo peor o me cuesta dormirme
- ☐ He dejado de hacer cosas que antes hacía
- ☐ Me afecta en el trabajo o en los estudios
- ☐ Me afecta con mi pareja, mi familia o mis amigos
- ☐ Estoy evitando situaciones concretas
- ☐ Como más o menos de lo habitual
- ☐ Me cuesta concentrarme
- ☐ Bebo, fumo o consumo más que antes

Otros. Lo que no encaje en la lista de arriba, con tus palabras.

Otros

Qué has probado ya

Incluido lo que no funcionó. Ahorra repetirlo, que es lo que más tiempo cuesta en una terapia.

Qué probé	Cuánto tiempo	Qué pasó

Datos que conviene tener a mano

- ☐ Medicación actual, con dosis (también la que no sea psiquiátrica)
- ☐ Informes de otros profesionales, si los hay
- ☐ Terapias anteriores: cuándo, cuánto duraron y por qué terminaron
- ☐ Problemas médicos relevantes o pruebas recientes

Lo de las terapias anteriores no es curiosidad. Si algo no funcionó, saber qué era y por qué se dejó evita repetirlo. Y si funcionó y luego volvió, eso también dice mucho.

Qué va a pasar en esa primera sesión

- **Preguntas y escucha.** Qué te trae, desde cuándo, qué has probado, cómo es tu día. Nada de tests el primer día salvo que se haya acordado antes.
- **Al final te digo qué veo.** No un diagnóstico cerrado: una hipótesis de trabajo, en lenguaje que se entienda, y una propuesta de por dónde empezar.
- **Decides tú si sigues.** La primera consulta no compromete a nada, y si lo que necesitas no es lo mío, te lo digo y te oriento.

Dudas normales que casi nadie pregunta en voz alta

¿Y si me quedo en blanco? Pasa muchísimo y no es un problema. Para eso están las preguntas: no tienes que llegar con un discurso preparado.

¿Tengo que contarle todo el primer día? No. Hay cosas que se cuentan cuando hay confianza, y eso es normal y esperable. Nadie te va a presionar.

¿Es confidencial? Sí. Todo lo que se habla está bajo secreto profesional. Las excepciones son concretas y las marca la ley: un riesgo grave para tu vida o la de otra persona, un requerimiento judicial, y las situaciones de desprotección de un menor. Si alguna vez llegara el caso, se te explica antes.

¿Y si me pongo a llorar? Ocurre en muchas primeras sesiones y no hay que disculparse por ello. Hay pañuelos encima de la mesa por algo.

Si crees que puedo ayudarte

Esta hoja es de apoyo y llega hasta donde llega. Si lo que te pasa lleva tiempo, se repite o te está quitando cosas que te importan, escíbeme y vemos cómo hacerlo: presencial en Tarragona o en Reus, u online.

pablomaestropsicologo.es