

Guía para nuevos consultantes

¿Cómo prepararte para tu primera sesión?

Jesús León

Acompañamiento terapéutico online

<https://terapiaconjesusleon.com>

Dar el paso de iniciar un acompañamiento terapéutico no suele ser una decisión impulsiva. En la mayoría de los casos, llega después de un tiempo —a veces largo— en el que algo no termina de encajar: una sensación de desgaste, una incomodidad persistente, un conflicto que se repite o una pregunta interna que no encuentra espacio donde ser pensada.

Es normal que la primera sesión genere cierta inquietud. No estamos acostumbrados a detenernos a hablar de nuestra experiencia con alguien que no forma parte de nuestro entorno habitual. También puede aparecer la idea de que habría que “saber explicar bien” lo que ocurre, o tener claro qué se quiere trabajar.

La realidad es que **el proceso terapéutico no comienza cuando todo está claro, sino cuando uno se permite acercarse a lo que vive, incluso si es confuso, contradictorio o difícil de nombrar.**

Esta guía no busca que te “pre pares bien”, sino que puedas llegar a la primera sesión con una idea más realista de lo que implica este espacio y con algunas orientaciones que pueden facilitar el inicio.

1. No necesitas tener un problema “grave” ni una explicación clara.

Muchas personas retrasan pedir ayuda porque comparan su malestar con situaciones que consideran más serias. Piensan que “no es para tanto”, que deberían poder manejarlo solos o que no tienen derecho a ocupar un espacio terapéutico si su vida, en apariencia, funciona.

Sin embargo, el malestar no siempre se presenta como una crisis evidente. A menudo aparece como algo más sutil pero persistente:

- Sensación de cansancio interno que no se explica solo por el trabajo.
- Dificultad para disfrutar de cosas que antes resultaban significativas.
- Irritabilidad o tensión constantes.
- Sensación de estar desconectado de uno mismo.
- Conflictos relacionales que se repiten.
- Preguntas sobre el sentido de lo que se está haciendo con la propia vida.

No saber exactamente qué ocurre no es un obstáculo para comenzar; de hecho, suele ser uno de los puntos de partida más habituales. El trabajo terapéutico ayuda precisamente a ir dando forma y palabras a experiencias que inicialmente se viven como difusas.

2. No se espera que “lo hagas bien”.

Es frecuente que la primera sesión se viva con cierta autoexigencia: intentar explicarse de forma ordenada, parecer coherente, no contradecirse o no mostrar demasiada vulnerabilidad.

El espacio terapéutico no funciona bajo esa lógica. No es una evaluación ni una conversación en la que haya que dar una buena impresión. **No se trata de rendir, sino de poder estar.**

Puedes sentirte nervioso, no saber por dónde empezar, quedarte en silencio o decir cosas que luego te parezcan poco claras. Todo eso forma parte de la experiencia y no es un problema que corregir, sino material que puede ser comprendido.

Las contradicciones, las dudas, los cambios de tema o las dificultades para expresar algo importante suelen ser señales de que estamos cerca de aspectos significativos de la experiencia, *no de que la sesión esté “saliendo mal”*.

3. La primera sesión no es una solución, es un comienzo.

En una cultura que valora la rapidez y los resultados inmediatos, es fácil esperar que desde la primera sesión algo “se arregle” o que al menos se salga con una conclusión clara.

El acompañamiento terapéutico no funciona como una intervención puntual, sino como un proceso. **La primera sesión no busca resolver, sino comenzar a situar:**

- Empezar a situar el momento vital que atraviesas.
- Escuchar qué te ha traído hasta aquí.
- Percibir cómo te sientes en este tipo de espacio.
- Comenzar a construir un marco de trabajo.

Es habitual que al terminar la primera sesión quede la sensación de que apenas se ha empezado a tocar lo importante. Lejos de ser un fallo, esto suele indicar que el proceso se está abriendo y que hay espacio para seguir elaborando.

A veces leer sobre el proceso ayuda a orientarse, pero hay aspectos que solo pueden comprenderse al ponerlos en palabras dentro de un espacio de encuentro real.

Si sientes que puede tener sentido dar ese paso, puedes **solicitar una entrevista de valoración.**

Solicitud a través del formulario:

<https://terapiaconjesusleon.com/solicitud>

4. Puedes traer algo concreto... o simplemente estar.

Algunas personas sienten que necesitan preparar la sesión, pensar qué van a decir o hacer una especie de lista mental de temas. Otras prefieren no anticipar nada y ver qué surge en el momento. Ambas formas son válidas.

Si te ayuda reflexionar antes, puedes preguntarte:

- ¿Qué ha hecho que ahora sí pida este espacio?
- ¿Hay situaciones o sensaciones que se repiten en mi vida?
- ¿Hay algo que me preocupa especialmente últimamente?

Pero no es obligatorio llegar con respuestas. A veces, lo más valioso aparece precisamente cuando uno se permite hablar desde lo que va emergiendo en el momento, incluso si parece poco estructurado.

5. Prepara el entorno si la sesión es online.

El encuadre también se sostiene en aspectos prácticos. Cuando las sesiones son online, el entorno influye mucho en la calidad del encuentro.

Puede ayudar:

- Elegir un lugar donde puedas estar sin interrupciones.
- Avisar a otras personas del hogar para no ser interrumpido.
- Usar auriculares, si es posible, para mayor intimidad.
- Apagar notificaciones y evitar distracciones.

Más que una videollamada, es un espacio dedicado a ti. Reservar ese tiempo con cierta intención facilita que puedas estar más presente en lo que ocurre.

6. No es solo “hablar”: el vínculo también forma parte del trabajo.

A veces se piensa que la terapia consiste únicamente en contar cosas del pasado o describir problemas. Sin embargo, el trabajo también ocurre en cómo te sientes en el encuentro: si te resulta fácil hablar, si hay cosas que cuesta decir, si aparece incomodidad, confianza o resistencia.

El vínculo que se va construyendo forma parte del proceso. No es algo secundario, sino uno de los lugares donde se hacen visibles formas habituales de relacionarte, expectativas, miedos o modos de protegerte.

No se trata solo de lo que cuentas, sino de cómo vives el espacio.

7. La primera sesión también es para que tú valores el espacio.

El proceso terapéutico no es una obligación. La primera sesión es un momento para que ambas partes puedan valorar si tiene sentido continuar.

Puedes observar:

- Si te has sentido escuchado.
- Si el ritmo del espacio te resulta adecuado.
- Si este tipo de enfoque encaja con lo que necesitas.

No siempre el primer encuentro genera claridad total, pero sí puede ofrecer indicios sobre si este espacio puede ser un lugar donde trabajar con continuidad.

Si al leer esta guía reconoces algo de tu propia experiencia, puede ser un buen momento para valorar si este espacio encaja contigo.

La entrevista de valoración es el primer paso para explorar eso con calma y sin compromiso.

Solicitud a través del formulario:

<https://terapiaconjesusleon.com/solicitud>

8. Un último punto

Leer puede ofrecer orientación, pero el trabajo terapéutico ocurre en un espacio relacional y sostenido en el tiempo.

Iniciar un acompañamiento terapéutico no implica tenerlo todo claro ni saber exactamente qué se va a trabajar. Implica, más bien, reconocer que hay algo que merece ser pensado con mayor detenimiento y que hacerlo acompañado puede abrir nuevas comprensiones.

No se trata de “hacerlo bien”, sino de permitir que tu experiencia tenga un lugar donde pueda ser escuchada, nombrada y elaborada con tiempo.

Si sientes que este enfoque puede ayudarte a comprender mejor lo que estás atravesando, puedes **solicitar una entrevista de valoración** como primer paso.

Solicitud a través del formulario:

<https://terapiaconjesusleon.com/solicitud>