

# La consulta del Psicólogo y tú: cuatro claves fundamentales.

¿Por qué acudir a la consulta del psicólogo?  
¿Cómo convencer a alguien para visitar a un/a psicólogo/a?  
La alianza terapéutica psicólogo - consultante  
Los beneficios de la terapia online.



**Antoni Martínez Psicólogo**



## ¿Por qué acudir a la consulta del psicólogo?

En mi experiencia profesional como [psicoterapeuta](#) en consulta, **hay unas motivaciones principales a la hora de acudir a la consulta del psicólogo**. En realidad, casi tantas como tipos de psicólogos hay, como tipos de terapias y como tipos de personas diferentes. En mi recorrido he visto varias posibilidades que se repiten bastante, resumiendo las más importantes:

- Me pasa algo y no sé que es. Quiero saber definirlo.
- Voy a la consulta por un problema concreto que quiero resolver a corto plazo.
- Acudo al psicólogo porque me obliga mi pareja, mis padres, mi jefe o el sistema de justicia.
- Quiero comenzar un tratamiento y cambiar a fondo.

Vamos a profundizar en cada uno de estos motivos, con consejos para cada uno de ellos. Si es tu caso o lo ha sido, te verás reflejado.

### **Me pasa algo y no sé que es. Quiero saber definirlo.**

Una de las cosas que más nos tranquiliza es saber qué es lo que nos pasa cuando nos sucede algo. Poder poner en palabras nuestras emociones y pensamientos, saber definirlo, delimitarlo mejor. Internet, los amigos, los libros etc. pueden ser grandes aliados para ello. Sin embargo, estas fuentes también pueden ser motivo de confusión. Te pongo un ejemplo, esto es como cuando nos duele la parte superior del vientre, se lo contamos a alguien y nos recomienda el medicamento que le recetaron aquella vez que le pasó algo parecido. Quizás ese medicamento en nuestro caso no nos venga bien o incluso podría sernos perjudicial.

Poder recurrir a un experto que nos aconseje nos evitará mucho tiempo y esfuerzos para 1) Saber que nos pasa (esto nos resuelve la mitad del problema) y 2) Volver a estar bien. Un buen diagnóstico tiene un peso enorme en que todo vaya rodado y evitarnos meses o años de idas y venidas. Por ejemplo forma parte clave de la [terapia cognitivo-conductual](#) que practico en consulta.

### **Voy a la consulta por un problema concreto que quiero resolver rápidamente.**

Bastante habitual. Ello lleva consigo una buena y una mala noticia. La buena es que bastantes ocasiones ese problema podrá ser resultado en unas pocas sesiones. Hay dificultades que si uno lo toma en serio, hace las tareas encomendadas y cuenta con el soporte adecuado pueden cambiar a corto y medio plazo. La mala noticia es que otras cuestiones no y requieren persistencia y perseverancia.

En todo caso y resumiendo, problemas que se hayan alargado años no tienen porque convertirse en algo que también tarde muchos años en resolverse. Dependerá de la propia personalidad, contexto de la persona y motivación hacia el cambio.

Uno mismo puede elegir: es posible cambiar cosas a corto plazo con las herramientas que he comprobado en cientos de personas que funcionan. Cambios a más largo plazo y más profundos también son posibles, tenemos todas las opciones y los caminos.

pd.- en este punto te animo a conocer más vía la [Newsletter](#) que cada mes envío, suscríbete en la parte de abajo a la izquierda de mi portada. De manera gratuita recibirás cada mes en tu email artículos destacados, enlaces interesantes y materiales recomendados para alcanzar tu mejor yo.

### **Acudo al psicólogo porque me obliga mi pareja, mis padres, mi jefe o el sistema de justicia.**

Quizás todas estas razones sorprendan a más de uno, o quizás alguna de ellas. El caso es que son habituales. Claro, aquí uno no es el que quiere de entrada ir al psicólogo, con lo que podemos pensar que la cosa no saldrá bien. En ocasiones no sale bien... pero en tantas otras pasa que la persona se engancha y obtiene cosas buenas de venir a la consulta.

El venir de la oreja de padres o pareja a la consulta es realmente común. También pasa en los otros casos cuando hay una obligación por parte de una segunda persona o tutores. Respecto de la pareja, muchas parejas harían bien en acudir *antes* a la consulta; cuando se ven las orejas al lobo, no cuando ya todo está dañado. Igualmente se acude a la consulta por requerimientos judiciales (informes periciales, por ejemplo)

Mi consejo: acude a la consulta en todo caso. El psicólogo sabrá escucharte, no jugarte y aconsejarte bien. Y si tienes una mínima predisposición a cambiar quizás te sorprenda cómo te sientes.

### **Quiero un tratamiento y cambiar a fondo.**

Seguro que entenderás bien que estos son los casos que más reconfortan como profesional. Si no, piensa en tu propia profesión o en la que te estés preparando. Es como recibir una chequera en blanco de cambio y de posibilidades. Motiva a dar aún más todo lo que como profesional puedo aportar.

Cuando alguien está en el punto adecuado para iniciar un tratamiento psicológico a fondo los cambios serán más profundos, duraderos y más amplios. Además se superarán mejor las dificultades que surjan mediante el proceso. ¡Bien por ti si ahora te encuentras ahí!

Si no, en todo caso los momentos cambian. Uno puede hacer porque cambien mediante determinadas conductas, lecturas, conversaciones, pero el momento de cada cual llega cuando debe de llegar.

Aquí te recomiendo dos buenas lecturas: [El poder del ahora](#), de Eckart Tolle, un clásico del desarrollo personal y [Vivir sin miedos](#), de Sergio Fernández.

### **Antoni**



pd.- una buena manera de empezar un proceso de cambio es hacer un taller. Aquí te recomiendo el curso "[Psicología Positiva práctica: viendo el vaso medio lleno](#)". En este curso online podrás aprender herramientas para ser una persona más optimista, entenderte mejor y gestionar de manera más adecuada tus emociones.



## ¿Cómo convencer a alguien para visitar a un/a psicólogo/a?

Ir al psicólogo estuvo asociado durante años a prejuicios o ideas negativas relacionadas con la locura, la inferioridad o la incapacidad para resolver los problemas. Cualquier persona puede necesitar la ayuda de un profesional de la Psicología y solicitar orientación respecto a un determinado problema, al igual que se requiere asesoramiento legal, económico o médico por parte de los profesionales de dichas áreas. Por suerte, actualmente estos prejuicios se están venciendo y el psicólogo está contemplado como cualquier otro profesional de la salud.

"Yo no necesito un psicólogo", "yo no estoy loco", "los psicólogos no sirven para nada", "ya tengo a mis amigos para hablar y es gratis", etc., son hoy día las típicas respuestas que se reciben por parte de alguien reacio a consultar a un profesional de la Psicología cuando una persona cercana intenta convencerles para acudir a consulta. Estas personas se muestran a la defensiva y se niegan a dejarse ayudar porque suelen tener una imagen errónea de los/as psicólogos/as.

"¿Cómo le convenzo para ir?", "¿debo obligarle?"... Es una duda frecuente que, ante tantas negativas recibidas, se convierte en preocupación, frustración, rabia e impotencia, ansiedad e incluso puede acabar en rechazo a la persona que necesita la ayuda.

Engañar a la persona no es una opción. Presentarse en la consulta de un profesional habiendo sido engañado puede ser muy desagradable para todos los implicados y podría reafirmar la postura negativa inicial de la persona. La persona debe estar informada. Su compromiso será básico a la hora de establecer una correcta alianza terapéutica con el profesional. Sin dicho compromiso, la mejoría difícilmente sería posible.

### **Pautas a la hora de convencer a la persona:**

- Buscar el lugar y el momento adecuados para abordar el tema. Conversar tranquilamente, mostrando comprensión y cariño. Tratar de hacer entender a la persona lo importante que resulta pedir ayuda y los beneficios que ello podría suponer no sólo para sí misma sino también para los demás. Es importante conseguir que la persona empatee con nosotros, que se ponga en nuestro lugar. Para empatizar, es preciso mencionar cómo nos sentimos ante lo que está

sucediendo ("me preocupas...", "me duele ver que...", "me siento impotente cuando te veo así...", etc.). En definitiva, la persona debe de asumir que

la ayuda que reciba no sólo le favorecerá a sí misma, sino que también mejorará su relación con las demás personas significativas e influirá positivamente en las diferentes áreas principales de la vida (familiar, académica, laboral, etc.).

- No condenar al otro: no insultar, descalificar o etiquetar a la persona. Hablaremos en todo momento de conductas y actitudes, siendo justos, concretos y neutros, sin entrar a valorar a la persona en su globalidad. Evitaremos frases tales como "eres un desastre", "eres mala persona", "eres un tremendo egoísta", etc. En lugar de esto, trataremos de ponerle delante conductas, actitudes y hábitos que consideramos negativos o desadaptativos para la persona y quienes le rodean y estiman. No es aconsejable ni siquiera recurrir a comentarios denigrantes u ofensivos con la intención de "impactar o retar al otro". Nuestro objetivo es motivar y no hacer daño.

- Aprovechar los momentos en los que la persona pueda sentirse mal y reconocer que tiene un problema. En ese momento, tendremos más capacidad de persuasión. Es importante ser rápidos si la ocasión se da y concertar una cita con la mayor brevedad posible. Si dejamos que el tiempo pase, la persona volverá a sentirse falsamente segura o tranquila y retomará la actitud defensiva y negativa ante la posible ayuda.

- Charlar haciéndole ver que acudir a un psicólogo no tiene nada que ver con estar loco o con ser inferior o débil. Simplemente se trata de una persona formada y capaz de ayudarle y orientarle en cuanto a la solución de un determinado problema. El/la psicólogo/a plantea diferentes alternativas o fórmulas, en ningún momento juzga, manipula o coarta la libertad del otro.

- Centrarnos en el primer paso. Nuestro objetivo inicial sólo debe ser conseguir que esa persona acuda a una primera cita (importante: no planteamos ni siquiera una terapia al uso, un tratamiento, determinados números de sesiones, etc.). Si a alguien con dificultades para asumir ayuda se le presenta un camino demasiado largo, lo más probable es que rechace la posibilidad.

- Hacerle ver que no pierde nada por acudir la primera vez. Si el profesional no es de su agrado se podría buscar otro.

- Quizás tengamos que insistir y tener este tipo de conversación varias veces. La persona necesitará un tiempo y reflexionar sobre ello. No debemos presionar o agobiar, pero sí podemos insistir, siempre optando por el lugar y momento adecuados.

- Ofrecerle la posibilidad de acompañarle o respetarle si su deseo es ir solo/a.

- Si el problema es grave y perjudica seriamente a otros, podemos optar por recurrir a la vía legal (denunciar la situación) o poner un ultimátum a la persona si esta no parece querer cambiar (ruptura de la relación de pareja, pérdida de un trabajo, decirle que se vaya de casa, etc.).

Estamos hablando, por ejemplo, de casos como la violencia física o psicológica, el abuso, robos y/o conductas que afecten de manera relevante a la convivencia o a la integridad de terceros.

**En resumen:**

- Mostrar paciencia y comprensión.
- No presionar.
- Hacerle ver los posibles beneficios.
- Establecer y fomentar la empatía, hablándole de nuestros sentimientos.
- No descalificar, hablar de conductas concretas y no de la persona en su globalidad.
- Aprovechar los momentos "bajos".
- Identificar aquello que verdaderamente le importe a la persona.
- Un/a psicólogo/a trata a personas que simplemente presentan un problema determinado que les afecta, personas que quieren superar ciertas dificultades, conocerse y mejorar su calidad de vida, aprender nuevas estrategias para solucionar sus conflictos, etc.
- No se le dirá lo que tiene que hacer sino lo que podría hacer (se ofrecen alternativas no se exige un cambio ni se pretende controlar o cambiar a alguien).
- La propia persona es la única responsable de sí misma y de sus actos, será la que tomará las decisiones en todo momento.



## La alianza terapéutica psicólogo - consultante

Recuerdo que ya en la carrera me sorprendía la cantidad de nombres que recibía la interacción o relación entre el psicólogo y la persona que acude a la consulta de psicología. Para definir esta relación según las corrientes podemos encontrar: la relación terapéutica, rapport, transferencia, alianza terapéutica y muchos más. Personalmente, tal y como enfoco yo el proceso, me quedo con el término de **alianza terapéutica**; esto significa que **tu y yo tenemos un pacto para que tú avances en tu proceso terapéutico**. Además, el término alianza implica precisamente que ambos unimos fuerzas y recursos en algo que es importante para la persona que acude al psicólogo.

No menos nombres recibe la figura de la persona que acude a consulta. Paciente, cliente, usuario, sujeto terapéutico... La palabra paciente no me gusta nada, ya que en primer lugar presupone que la persona está enferma. Si bien se pueden dar trastornos temporales o crónicos, e incluso enfermedades médicas que conviene conocer, el tratar a la persona de "enferma" creo que de entrada no le hace ningún bien. Desde la [Psicología Positiva](#) propugnamos que, sin negar ni minimizar la parte negativa, debemos también centrarnos en estimular todo aquello que de positivo tenemos. En principio prefiero el término consultante, ya que la relación que se genera es la de un profesional que, tras muchos años de formación y también de experiencia personal y vital, trata de dar lo mejor de sus conocimientos a la persona que en un momento dado los reclama.

En realidad, los términos no son tan importantes como todo lo que pasa en cuanto la conversación de descubrimiento que es la consulta de psicología comienza. Por mi parte tengo claro que es este énfasis en trabajar sobre esa cuestión que es importante para la persona el punto clave. Agrego aquí una frase del libro recopilado por Javier Urra, "Secretos de consulta" que me gustó mucho, para finalizar el artículo:

*"En la consulta no hay trucos de magia, ni milagros, ni charlatanes, sólo un saber científico transmitido, mucho estudio, vocación, esperanza y ganas de que quien entra por la puerta –alguien del que no se sabe absolutamente nada inicialmente– acabe saliendo por la misma con el semblante sereno y un adiós agradecido."*





## Los beneficios de la terapia online.

Hay más opciones para consultar al psicólogo que el acudir presencialmente a un gabinete de psicología, es decir, ir al despacho. Si bien esta sigue siendo una opción perfectamente válida y

recomendable para la mayoría de casos, por mi experiencia hay otra opción igualmente muy válida: [la terapia online](#).

Dentro de esta encontramos diferentes **modalidades**, por ejemplo la consulta vía email. Es muy útil en casos en que se quiera hacer una consulta puntual sobre un tema determinado. O la vía telefónica, con la ventaja de que se puede guardar el anonimato y el teléfono es un medio que todos tenemos. Sin embargo, actualmente disponemos de opciones más completas aprovechando las nuevas tecnologías. La terapia online propiamente dicha utiliza la videoconferencia, con programas tipo Skype. Así, al mismo tiempo podemos disponer de imagen transmitida al momento, de audio (igualmente se puede elegir sin necesidad de ver al otro lado) y además lleva un chat incorporado. ¿Qué necesitamos? Un ordenador (fijo, portátil, tableta) o un smartphone, todos ellos llevan micrófono incorporado. Tras ello, instalar el programa Skype, gratuito, quedando además gratuita la llamada si el otro ordenador tiene también Skype. Esta última es mi preferida y la que utilizo, además de las consultas presenciales.

En mi opinión, la psicoterapia online tiene una serie de **ventajas**. La más clara es el ahorro en tiempo y dinero en desplazamientos. No tenemos que desplazarnos a la consulta y al tiempo habremos ahorrado también dinero en transporte. Además, en realidad si nuestro terminal es portátil, podremos tener la consulta desde donde queramos, ya sea en nuestro cuarto o en algún lugar tranquilo.

Por otro lado, en esta modalidad estaremos más centrados en la palabra (aunque podamos tener imagen). Ello nos permite profundizar en la terapia más sin que hayan tantas posibilidades de que en un momento dado nos cueste comunicar algo.

Otro punto fuerte es que, al no tener que utilizar un despacho, la hora de consulta es más modulable y se puede cambiar más fácilmente. Además, es más adecuada para personas con falta de movilidad o dificultades para desplazarse, así como para personas con agorafobia, fobia social u otros tipo de trastornos.

En definitiva, una opción novedosa que personalmente he utilizado con éxito en la consulta, resultándome bastante satisfactoria, [te animo a conocerla y probarla](#).