

Preguntas frecuentes sobre la terapia

¿Qué sucede en una sesión?

La sesión es una conversación. Hablamos de todo lo que te importa: ansiedades, dificultades, dudas, alegrías, recuerdos o simplemente pensamientos que te vienen a la mente. Puedes compartir lo que quieras — e incluso lo que no quieras. Puedo hacerte preguntas, pedir aclaraciones y ayudarte a enfocarte cuando sea útil. Juntos intentamos entender qué es exactamente lo que te ocurre — en tus pensamientos, emociones y cuerpo.

A veces, durante el proceso terapéutico, surge el deseo de abandonarlo todo: parece que no funciona, que todo empeoró o se volvió insoportable. Eso es normal. Estos momentos no hay que evitarlos, sino hablar de ellos en la sesión. Con frecuencia son los momentos de mayor inflexión.

¿Qué es la terapia psicoanalítica?

El psicoanálisis es una corriente que nació gracias a Freud y que desde entonces ha cambiado profundamente. La terapia psicoanalítica contemporánea no son cinco sesiones a la semana ni un diván. Pero en su base sigue la misma idea: la asociación libre. Dices todo lo que se te pasa por la mente, sin filtrar ni construir un relato ordenado. Esto permite ir desenredando los nudos internos y comprenderse a uno mismo con mayor profundidad.

En las primeras sesiones, por lo general hablamos de las dificultades actuales. A partir de ahí, puedes ir tan lejos como estés dispuesto a ir.

¿Cuánto dura la terapia?

Depende de tus objetivos y necesidades. El trabajo a corto plazo también es posible. Pero la terapia psicoanalítica parte de la premisa de que los cambios profundos requieren tiempo. Por lo general, las primeras 2–3 sesiones las dedicamos a conocernos y a adentrarnos en tu contexto, y luego continuamos al ritmo que te resulte cómodo.

¿Cuánto dura una sesión y con qué frecuencia se realizan?

Una sesión dura 50 minutos. Es tiempo suficiente para conectar, trabajar y cerrar. La frecuencia mínima es una vez por semana. Sesiones más espaciadas no producen el efecto necesario, por lo que, si no es posible mantener una regularidad, puede tener sentido posponer el inicio de la terapia.

¿Qué pasa si llego tarde, cancelo o pospongo una sesión?

Tendremos un horario y un día de la semana fijos. Es tu espacio terapéutico personal. Es importante respetar algunas reglas sencillas:

- Retraso: terminamos la sesión a la hora acordada. Si llegas más tarde, el tiempo restante sigue siendo tuyo.
- Cambio o cancelación: con un aviso de 24 horas, la sesión puede posponerse. Si la cancelación ocurre el mismo día de la sesión, se considera realizada y se factura.

¿Trabajo en línea?

Sí, las sesiones en línea son posibles. Trabajamos siempre con la cámara y el micrófono activados. Es importante que te encuentres en un espacio tranquilo y aislado donde nadie pueda interrumpirte. Por favor, asegúrate de tener una conexión estable — esto influye mucho en la calidad de nuestro trabajo.

¿Hay temas con los que no trabajo?

Sí, y es importante saberlo. No trabajo con:

- adicciones (al alcohol, drogas, juego),
- trastornos depresivos de intensidad moderada o grave,
- ideación suicida activa y crisis que requieren atención de urgencia,
- trastornos de la conducta alimentaria en fase aguda que requieren intervención médica,
- trastornos psicóticos,
- trastorno afectivo bipolar sin tratamiento farmacológico,
- otros diagnósticos psiquiátricos sin seguimiento por parte de un psiquiatra,
- niños y adolescentes.

Si veo que mi enfoque no es el adecuado para ti, o que no puedo serte de ayuda, te lo diré y, si es posible, te recomendaré a algún colega. Si además necesitas apoyo farmacológico, puedo derivarte a un psiquiatra de confianza.

¿Cómo concluye la terapia?

Finalizar la terapia no es simplemente "no volver más". Es un proceso importante. Aunque hayas venido durante poco tiempo, 1–2 sesiones de cierre ayudan a hacer balance, a vivir la despedida y a tomar conciencia de lo que te llevas de esta experiencia. A veces también tiene sentido volver una o dos veces pasado un tiempo — para ver cómo estás viviendo sin la terapia.