

PSICOLOGÍA >

Nueve preguntas que deberías hacerle al psicólogo antes de comenzar una terapia

Este 'examen' es la mejor manera para asegurarte de que vas a contarle tu vida a la persona adecuada



MANUELA SANOJA

26 FEB 2020 - 07:44 CET

Llevas semanas en las que cualquier cosa te altera, puede que ya sean meses. Cuando no saltas a la mínima, te echas a llorar sin motivo. Los amigos intentan animarte, pero sabes que necesitas otra ayuda, así que te pones manos a la obra para concertar una cita con un **psicólogo**. Tienes claro que es la solución, pero, ¿cómo saber si estás eligiendo a la persona adecuada? La mejor manera de averiguarlo es no dejar que el profesional sea el único que haga preguntas.

Antes de contarle tu vida, pregúntale sobre su carrera

En lo que respecta a los psicólogos, como en todas las carreras, hay profesionales y profesionales. Algunos son idóneos para llevar a cabo ciertos proyectos y otros encajan a la perfección en el manejo de situaciones completamente distintas. Conocer cuál te conviene en tu caso es más fácil si consigues que respondan a estas preguntas.

¿Cuál es tu especialidad?

Hay una condición innegociable a la hora de elegir psicólogo: quien vaya a tratarte debe ser un profesional sanitario o clínico, solo ellos están autorizados para hacer una terapia, según recoge la Ley General de Salud Pública. Los psicólogos sanitarios tienen una formación universitaria específica que los capacita para esta actividad, mientras que los clínicos han ido un poco más lejos; no se les considera como tal hasta que han hecho prácticas en un hospital. Además, el especialista debe estar colegiado, un requisito que también es indispensable para admitirte como paciente. "Gente como coaches que no son psicólogos no pueden hacer terapia", dice Elena Dapra, psicóloga clínica e integrante del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid (COPM).

Para comprobar si es el caso del profesional al que queremos acudir lo mejor es llamar al colegio de psicólogos de la Comunidad Autónoma en la que ejerce, o al Consejo General de Colegios de la Psicología. Eso sí, la doctora en psicología e integrante del COPM Silvia Álava aclara que para tratar determinados casos es necesario una formación específica, como son los problemas en la conducta alimentaria, los tratamientos de menores de edad y de quienes hayan sufrido algún trauma.

¿Qué tipo de terapia haremos?

Es importante saber en qué consiste la hoja de ruta que propone el profesional, puesto que son muy diferentes y es importante estar dispuesto a someterse a ellas. Cada psicólogo tiene sus preferencias. "La cognitiva conductual trata la forma en la que el individuo interpreta las situaciones, cómo reacciona ante ellas y las emociones que le generan; el psicoanálisis busca el origen de nuestros problemas en vivencias pasadas (normalmente en la infancia); el enfoque sistémico trabaja desde la posición que ocupas en determinadas situaciones de tu vida...", dice Álava. La que elija el especialista dependerá de la escuela de la que provenga y del tipo de problema que le planteemos. "Aunque no tenga completamente claro lo que ocurre, tras una primera sesión el psicólogo desarrollará una hipótesis de trabajo en la que elegirá el tipo de terapia", continúa la experta.

¿Cómo sé que funcionará?

Pedir que haya resultados garantizados es demasiado, pero con esta pregunta se puede obtener información relevante. "Hay que preguntar e investigar si la metodología que usa el especialista está respaldada por evidencia empírica y se ha demostrado su eficacia en casos como el que le planteamos", aclara Álava. Para comprobarlo, podemos dirigirnos tanto al terapeuta como a cualquier colegio de psicólogos. Si una metodología tiene aval científico en casos como el nuestro, es probable que funcione, pero no garantiza que lo haga: también es importante sentirnos cómodos con el método. "El feeling entre el psicólogo y el paciente es fundamental. Cuando no lo hay, nos podemos ver a disgusto en una tercera o cuarta sesión y querer dejarlo sin haber conseguido nada", apunta Dapra. Álava coincide: "Hay que crear un vínculo y una alianza terapéutica. La persona que tenemos delante nos debe dar credibilidad y debemos fiarnos de las emociones que nos transmite".

Después toca ir al grano

Te han recomendado a un profesional que parece competente, y si por ti fuera comenzarías la terapia hoy mismo. Paciencia. Hay más cosas que conviene tener claras antes de contratar sus servicios.

¿Cuánto me va a costar?

¿Que preguntar por el precio es de mal gusto? De eso nada. Es más, harías mal en evitar esta cuestión. "Los precios oscilan entre los 50 euros y los 100 euros por sesión", asegura Dapra, quien considera que pagar menos no es recomendable: "El que cobra poco es porque no tiene pacientes y usa el precio como un reclamo o porque se valora poco profesionalmente". También hay psicólogos que ofrecen la primera sesión gratuita, pero "es una forma de atraer a clientes", añade Dapra. ¿Y qué pasa si no puedes pagarlo? "Hay centros que trabajan con fundaciones o están integrados en másteres, que son más baratos. También hay algunas comunidades autónomas [por ejemplo, la de Madrid] que han empezado a desarrollar programas para el manejo de algunos trastornos como la ansiedad", dice Álava.

¿Cuánto tiempo durará el tratamiento?

No dudes en hacer esta pregunta, pero ten en cuenta que responderla es difícil hasta para el profesional más preparado. "Depende de muchas variables", dice Álava. La principal es que estemos involucrados en la terapia. El psicólogo dará las herramientas, técnicas y estrategias con las que resolver el problema, pero el trabajo debe hacerlo el paciente. "También depende del tipo de diagnóstico, no es lo mismo un trastorno de ansiedad, que tiene un tratamiento más corto ["entre tres y seis meses, de media", según Dapra], que uno de la personalidad, que necesita herramientas para toda la vida", aclara Álava. Más claro está lo que durarán las sesiones: "Entre 40 minutos y una hora", dice Dapra.

¿Y si necesito medicación?

"Lo habitual es que con la terapia psicológica sea suficiente", asegura la experta, pero hay determinadas personas que pueden necesitar fármacos. En esos casos, el especialista recomendará la visita a un psiquiatra. "El psicólogo no puede recetar medicinas y no lo debe hacer nunca", sentencia la experta. Ni siquiera debe mandarnos a un herbolario ni proponernos remedios propios de la homeopatía. "Si lo hace, desconfía", afirma Álava.

Mejor preguntar ahora que lamentar más adelante

Una vez ha comenzado el tratamiento, es normal que sigan surgiendo preguntas. Cualquier fase de la terapia es oportuna para hacerlas, pero lo mejor es adelantarse. Estas son las cuestiones que pueden presentarse durante el tratamiento.

¿Cómo sabré si el tratamiento está funcionando?

"El mejor indicador es cómo te sientes, pero hay registros y medidas que se toman durante la terapia", aclara Álava. El profesional puede mencionarlas con antelación. La experta se refiere, por ejemplo, a cuestionarios que hace el psicólogo o diarios en los que se va apuntando el proceso. Así podremos comparar si seguimos teniendo la misma cantidad de bajones que

cuando empezamos la terapia, si nos sentimos igual de mal... También permiten medir nuestra mejora con las capacidades de lenguaje emocional que vamos adquiriendo a lo largo de las sesiones: "Al principio te sientes 'regulín', 'mal' o 'bien', pero esto no son emociones. Pasadas unas tres o cuatro sesiones eres capaz de expresarte más allá", aclara Daprà.

¿Qué debo hacer si no noto una mejoría?

Aquí entra en juego la confianza que el terapeuta puede llegar a establecer contigo. "Si te enquistas, debes ser sincero y claro con el psicólogo", indica Álava. Solo así podrá valorar si hay que cambiar el enfoque, buscar otras variables que no se estén tratando o saber si estás poniendo el foco únicamente en lo negativo. "Hay personas que van al psicólogo con expectativas de estar siempre bien, pero eso es imposible en la vida. No se trata de estar todo el día subido a una nube rosa, sino de saber manejar las malas situaciones y el psicólogo es quien nos dará las herramientas para ello", aclara la experta.

¿Y si recaigo al terminar la terapia?

"Una parte muy importante de las sesiones es trabajar la prevención para que esto no ocurra, pero si pasa no hay que preocuparse. Podemos volver a repasar las herramientas y técnicas que hemos aprendido", continúa Álava. En este caso, es muy probable que el proceso sea mucho más corto: "Lo habitual es que en pocas sesiones se vuelva a conseguir", concluye.