Tu Camino
PSICOLOGÍA

DIVULGACIÓN PSICOLÓGICA

Guía práctica para elegir el psicólogo más adecuado para ti

Una decisión informada, sin prisas y con criterios que de verdad importan.

01



15 PÁGINAS · GUÍA PRÁCTICA

Empieza por tu necesidad

No necesitas tener un diagnóstico para pedir ayuda.

02



Qué observar

Qué te preocupa, desde cuándo y cómo afecta a tu vida cotidiana.

Señales

Malestar persistente, bloqueos, conflictos o cambios que no consigues manejar.

Primer paso

Escribe dos o tres objetivos sencillos para tu primera conversación.

PARA LLEVARTE

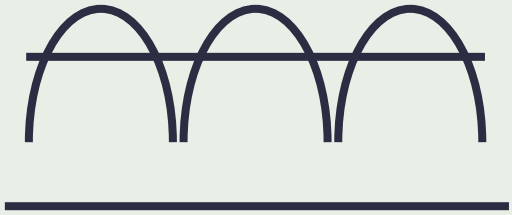
La pregunta útil no es «¿estoy lo bastante mal?», sino «¿podría beneficiarme de ayuda?»

Buscar orientación también es válido cuando quieres conocerte mejor o prevenir dificultades.

Comprueba su habilitación

La confianza comienza por saber quién te atiende.

03



Qué verificar

Que sea profesional de la psicología con habilitación sanitaria cuando se trate de atención clínica.

Dónde mirar

Formación, colegiación y, cuando corresponda, centro sanitario autorizado.

Qué preguntar

Puedes pedir información clara sobre su titulación y experiencia.

PARA LLEVARTE

Una web atractiva no sustituye las credenciales profesionales.

La especialización debe describirse con precisión, sin títulos ambiguos ni promesas grandilocuentes.

Busca experiencia relevante

No todos los motivos de consulta requieren el mismo enfoque.

04



Qué valorar

Experiencia en problemas similares al tuyo y población con la que trabaja.

Señales útiles

Explica cómo aborda tu dificultad y cuándo sería adecuado derivarte.

Pregunta clave

«¿Has trabajado antes con situaciones parecidas a la mía?»

PARA LLEVARTE

La experiencia relevante importa más que una lista interminable de técnicas.

Un buen profesional reconoce los límites de su competencia y puede coordinarse con otros servicios.

El vínculo también importa

Sentirte escuchado es parte esencial de un buen proceso.

05



Qué es

Una relación de trabajo basada en respeto, seguridad y objetivos compartidos.

Cómo se nota

Puedes expresar dudas sin sentirte juzgado ni presionado.

Qué hacer

Si algo te incomoda, coméntalo: hablar de la relación también es terapia.

PARA LLEVARTE

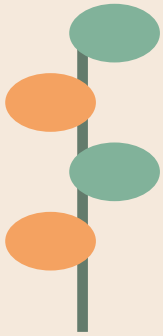
No necesitas sentir una conexión perfecta al minuto, pero sí un espacio seguro.

La alianza terapéutica es un factor importante, aunque no garantiza por sí sola el resultado.

Entiende su forma de trabajar

Un método comprensible ayuda a tomar decisiones.

06



Qué preguntar

Cómo evalúa el problema y cómo se fijan los objetivos.

Qué esperar

Explicaciones adaptadas, intervenciones razonadas y revisión del progreso.

Señales de rigor

No promete curas inmediatas ni aplica la misma receta a todo el mundo.

PARA LLEVARTE

Pide que te expliquen el plan de trabajo con palabras sencillas.

Los enfoques basados en evidencia pueden adaptarse a las necesidades y preferencias de cada persona.

Tu primera consulta

La primera sesión sirve para conoceros y valorar el encaje.

07



Qué contar

Motivo de consulta, antecedentes importantes y qué esperas conseguir.

Qué recibir

Preguntas, escucha, información sobre confidencialidad y primeros pasos.

Qué decidir

Si te sientes cómodo, si comprendes el proceso y si deseas continuar.

PARA LLEVARTE

No tienes que contar toda tu historia en una sola sesión.

Puedes llevar notas. Es normal salir con nuevas preguntas o emociones encontradas.

Presencial u online

Elige una modalidad adecuada para tu situación.

08



Presencial

Puede ayudarte si valoras el espacio físico de consulta y la rutina de acudir.

Online

Facilita continuidad y desplazamientos; requiere privacidad y conexión estable.

Cómo elegir

Consulta qué modalidad encaja con tu motivo de consulta y tus circunstancias.

PARA LLEVARTE

La modalidad adecuada es la que permite trabajar bien y mantener la continuidad.

Algunas evaluaciones e intervenciones requieren condiciones específicas y no siempre son intercambiables.

Habla de precios y frecuencia

La claridad práctica también forma parte del cuidado.

09



Honorarios

Comprueba coste por sesión, duración y condiciones de cancelación.

Frecuencia

Suele acordarse según objetivos, necesidades y posibilidades.

Organización

Pregunta por disponibilidad, seguimiento y cambios de cita.

PARA LLEVARTE

El mejor proceso es también uno que puedas sostener en el tiempo.

Un precio alto no garantiza mejor atención; uno bajo tampoco implica menor calidad.

Privacidad y confidencialidad

Tu información merece protección y explicaciones claras.

10



Qué conocer

Cómo se gestionan tus datos, la historia clínica y el consentimiento.

Límites

Existen excepciones legales y de seguridad que deben explicarte.

Tus derechos

Puedes preguntar por acceso a información, documentación y tratamiento de datos.

PARA LLEVARTE

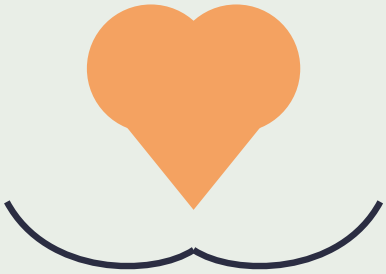
Un profesional debe explicar el marco de confidencialidad desde el inicio.

No compartas más datos sensibles de los necesarios en formularios públicos o redes sociales.

Detecta señales de alerta

La transparencia ayuda a protegerte de malas prácticas.

11



Promesas

Desconfía de garantías absolutas, curas milagrosas o plazos fijos para todos.

Límites

Evita quien invalida tus dudas o invade límites profesionales.

Qué hacer

Pregunta, busca una segunda opinión o cambia de profesional si lo necesitas.

PARA LLEVARTE

La terapia no debe basarse en presión, dependencia ni promesas imposibles.

Si percibes un riesgo inmediato para tu seguridad, busca ayuda urgente por las vías correspondientes.

¿Cómo sabrás si avanzas?

El progreso suele ser gradual y no siempre lineal.

12



Indicadores

Comprendes mejor lo que te pasa y desarrollas recursos útiles.

Revisión

Se revisan objetivos, obstáculos y cambios observables en tu día a día.

Expectativas

Habrá semanas mejores y peores; eso no invalida todo el trabajo.

PARA LLEVARTE

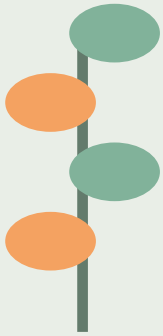
El progreso se conversa y se evalúa; no se da por supuesto.

Si no notas cambios, es razonable revisar juntos el enfoque o valorar otras opciones.

Cuándo cambiar de psicólogo

Elegir bien también incluye poder reconsiderar tu elección.

13



Motivos

Falta de confianza persistente, objetivos confusos o necesidades nuevas.

Antes de irte

Si te resulta posible, explica qué no está funcionando.

Transición

Puedes pedir orientación para continuar con otro profesional.

PARA LLEVARTE

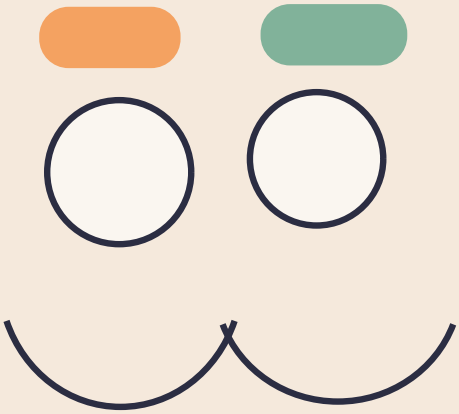
Cambiar de psicólogo no es fracasar: es cuidar que la ayuda se ajuste a ti.

No interrumpas de forma brusca tratamientos que requieran coordinación clínica sin consultarlo.

Una opción en Segovia

Conoce a los profesionales y decide con criterio propio.

14



Qué buscar

Un centro claro sobre habilitación, servicios y modo de atención.

Ejemplo cercano

Isabel Rejano es psicóloga general sanitaria y directora de Tu Camino Psicología.

Cómo decidir

Valora su experiencia, el enfoque y si te sientes cómodo en la primera consulta.

PARA LLEVARTE

Puedes conocer a Isabel Rejano y al equipo de Tu Camino Psicología en Segovia.

La elección es personal: lo importante es que la profesional y el proceso se ajusten a tus necesidades.

Tu lista de decisión

Cinco preguntas para elegir con tranquilidad.

15



Credenciales

¿Está habilitado y tiene experiencia relevante para mi consulta?

Relación

¿Me siento escuchado y puedo preguntar con libertad?

Proceso

¿Entiendo objetivos, metodología, honorarios y condiciones?

PARA LLEVARTE

Elige con información, confianza y libertad para cambiar si es necesario.

Tu Camino Psicología · www.tucamino.es · Atención psicológica en Segovia y online.