GUÍA PRÁCTICA DE PSICOLOGÍA

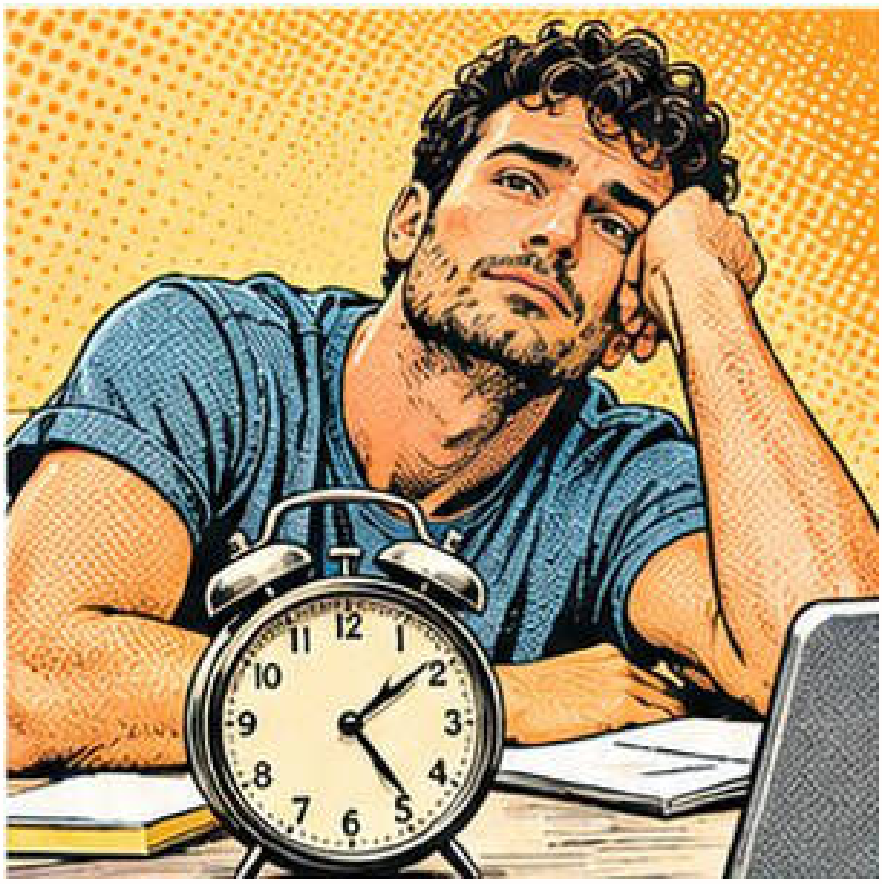
Las mentiras que nos contamos para no cambiar



Identifica tus excusas frente a la terapia

Comprender qué te frena es el primer paso para decidir con libertad.

«No tengo tiempo»



QUÉ HAY DETRÁS

Cuando todo parece urgente, cuidarte queda para el final.

EN LA VIDA COTIDIANA

Revisa si la agenda está llena de obligaciones y vacía de espacios propios.

UNA PAUTA ÚTIL

Explora opciones de horario, frecuencia o modalidad; a veces empezar con una consulta es viable.

No disponer de tiempo puede ser real; también merece buscar alternativas.

«Ya se me pasará»



QUÉ HAY DETRÁS

Algunos malestares remiten, pero otros se mantienen o se intensifican.

EN LA VIDA COTIDIANA

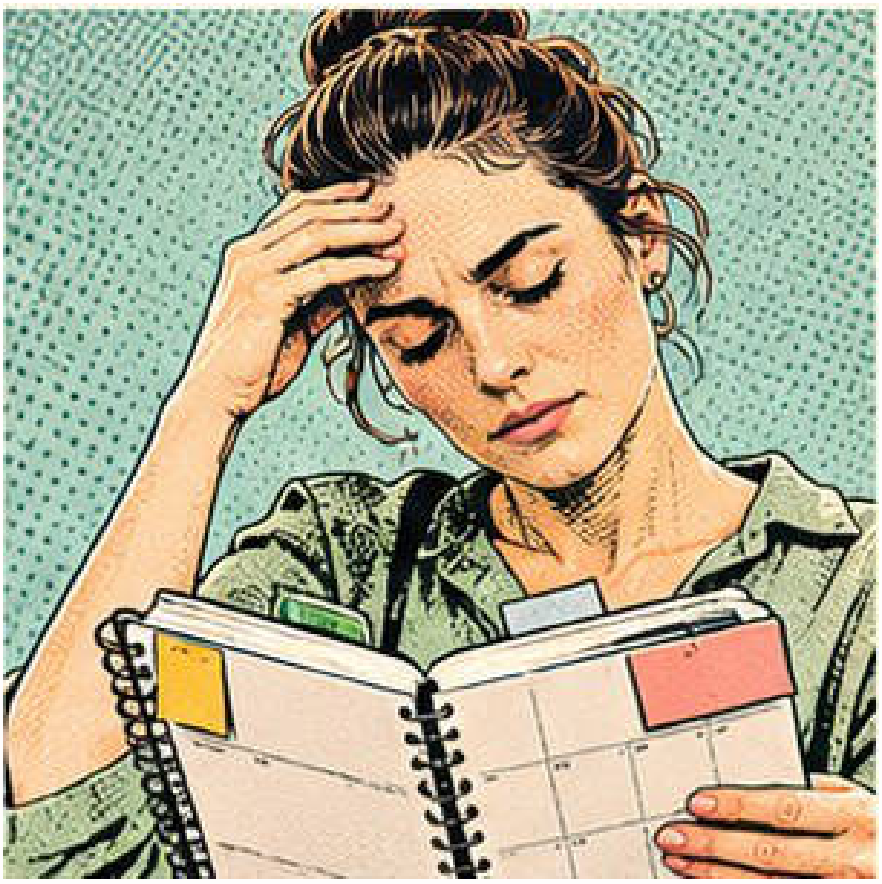
Llevas semanas repitiendo que mañana estarás mejor sin notar cambios.

UNA PAUTA ÚTIL

Observa duración, intensidad e impacto en sueño, trabajo o relaciones.

Esperar puede ser razonable; esperar indefinidamente no es la única opción.

«Hay gente mucho peor»



QUÉ HAY DETRÁS

Comparar sufrimientos no invalida lo que estás viviendo.

EN LA VIDA COTIDIANA

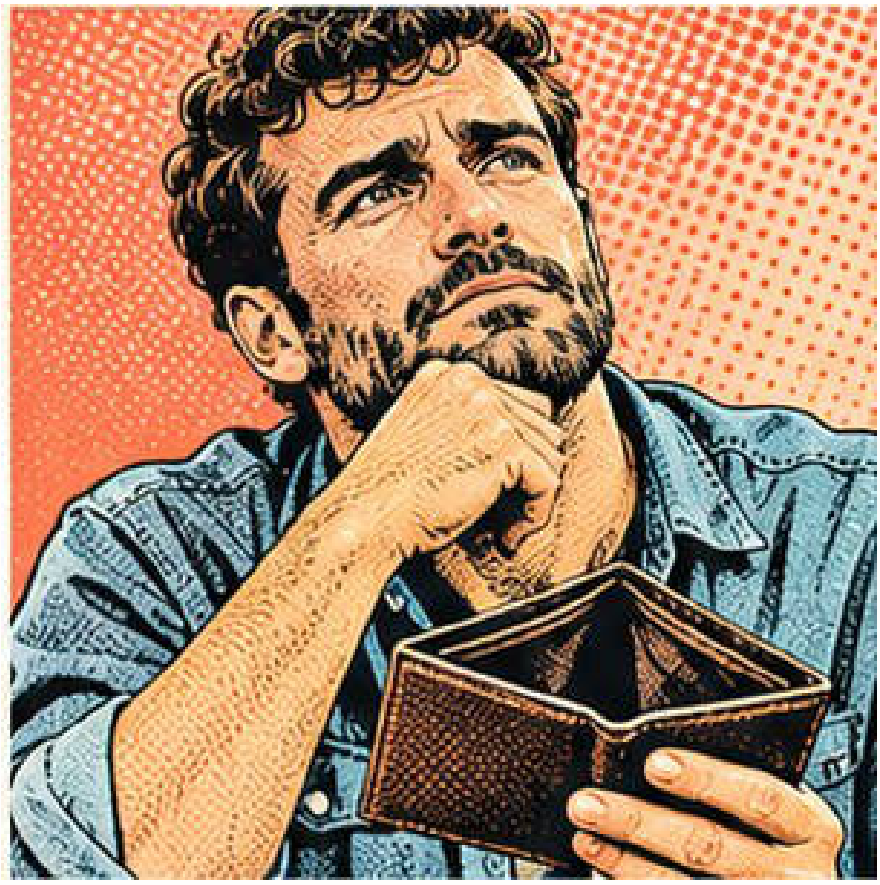
Te sientes mal, pero te niegas permiso para pedir apoyo.

UNA PAUTA ÚTIL

Pregúntate qué necesitarías si dejaras de compararte.

No hace falta tocar fondo para merecer atención.

«Debería poder solo»



QUÉ HAY DETRÁS

La autosuficiencia absoluta es una exigencia difícil de sostener.

EN LA VIDA COTIDIANA

Aceptas ayuda práctica, pero te cuesta recibir apoyo emocional.

UNA PAUTA ÚTIL

Identifica qué significa para ti pedir ayuda y de dónde viene esa idea.

Pedir apoyo también es una forma de responsabilidad personal.

«Hablar no cambia nada»



QUÉ HAY DETRÁS

La terapia no se reduce a contar lo que ocurre.

EN LA VIDA COTIDIANA

Has hablado muchas veces del problema sin sentir avances.

UNA PAUTA ÚTIL

Pregunta por objetivos, métodos y tareas entre sesiones.

Una buena intervención busca comprensión y cambios aplicables.

«Me van a juzgar»



QUÉ HAY DETRÁS

El temor al juicio puede hacer difícil mostrar vulnerabilidad.

EN LA VIDA COTIDIANA

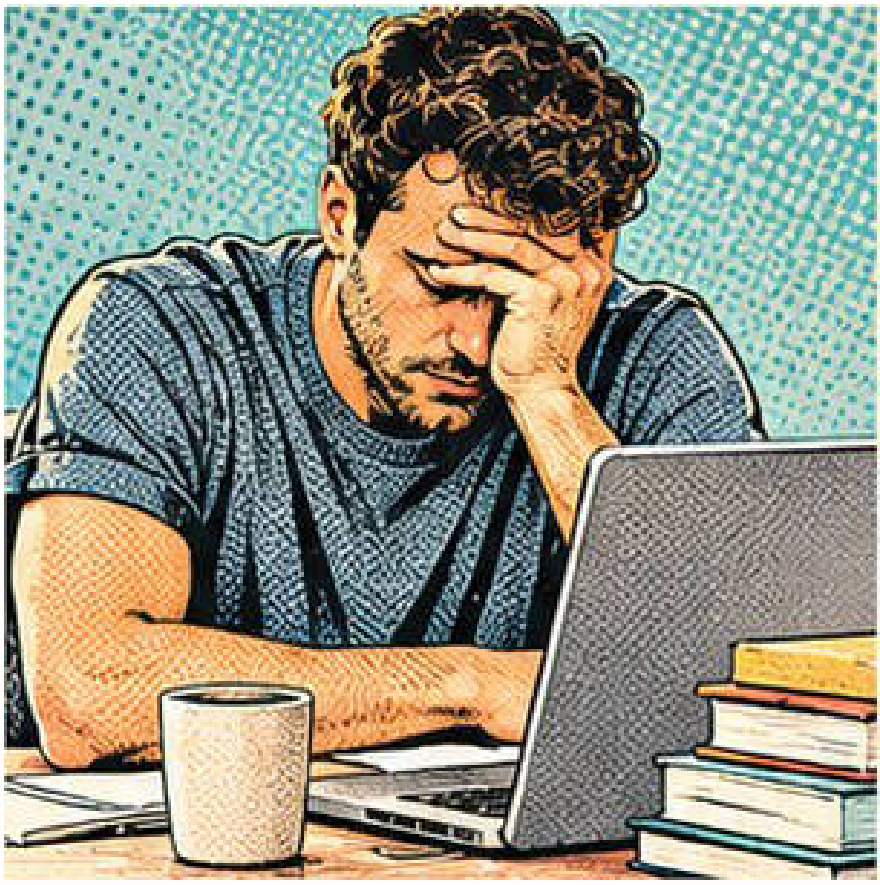
Ensayas lo que dirás o escondes aquello que más te preocupa.

UNA PAUTA ÚTIL

Puedes expresar ese miedo desde la primera sesión.

La relación terapéutica necesita respeto, confianza y seguridad.

«Mi problema no es tan grave»



QUÉ HAY DETRÁS

La intensidad del malestar no es el único criterio para consultar.

EN LA VIDA COTIDIANA

Funcionas por fuera, pero por dentro acumulas tensión.

UNA PAUTA ÚTIL

Valora cuánto esfuerzo te cuesta mantener tu rutina.

También puedes acudir para prevenir y conocerte mejor.

«Ahora no me lo puedo permitir»



QUÉ HAY DETRÁS

El coste económico puede ser una barrera real, no una excusa.

EN LA VIDA COTIDIANA

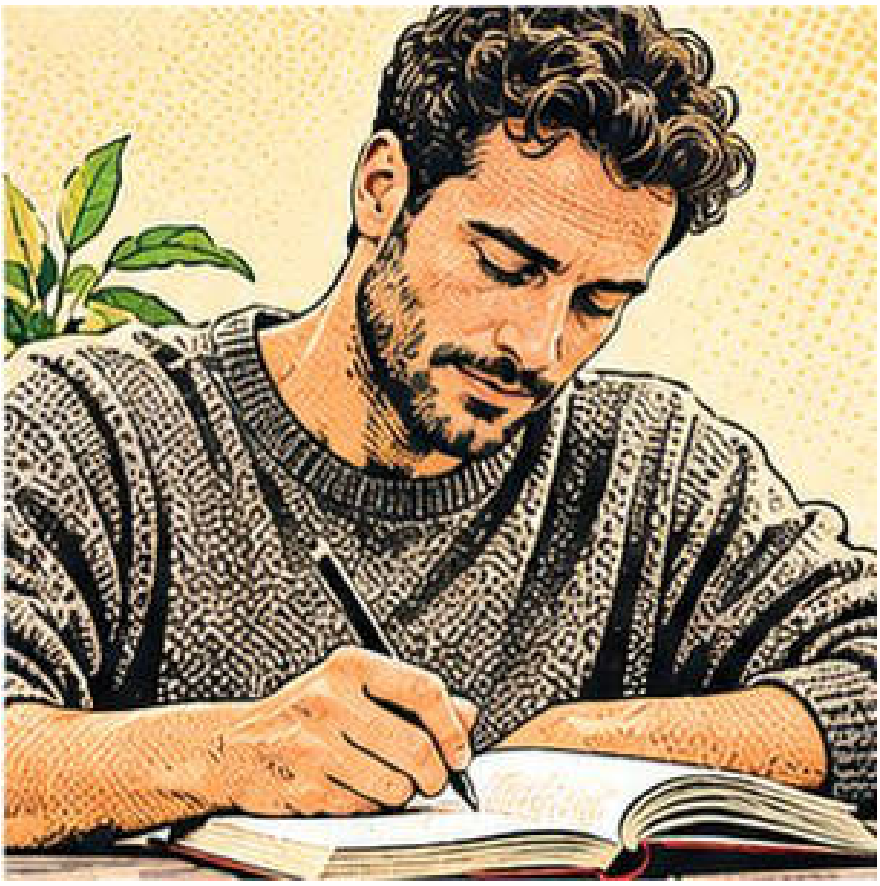
Quieres ayuda, pero tus recursos son limitados.

UNA PAUTA ÚTIL

Consulta atención pública, recursos comunitarios y opciones de tarifa o frecuencia.

Cuidarte no debería convertirse en otra fuente de culpa.

«No quiero remover el pasado»



QUÉ HAY DETRÁS

Explorar experiencias difíciles no implica revivirlo todo de golpe.

EN LA VIDA COTIDIANA

Evitas hablar de ciertos recuerdos por miedo a desbordarte.

UNA PAUTA ÚTIL

Pregunta por el ritmo de trabajo y los recursos de estabilización.

Tú puedes expresar límites y necesidades durante el proceso.

«Ya probé y no funcionó»



QUÉ HAY DETRÁS

Una experiencia poco útil no define todas las terapias.

EN LA VIDA COTIDIANA

Te costó conectar, entender el método o percibir avances.

UNA PAUTA ÚTIL

Piensa qué faltó y qué necesitarías de un nuevo profesional.

Es legítimo preguntar por el enfoque y evaluar si encaja contigo.

«Cuando todo se calme, empezaré»



QUÉ HAY DETRÁS

A veces la calma que esperas depende de cambios que no llegan solos.

EN LA VIDA COTIDIANA

Pospones la decisión cada vez que surge una nueva obligación.

UNA PAUTA ÚTIL

Elige un paso pequeño y concreto, sin exigir resolverlo todo hoy.

Empezar no exige tener la vida ordenada.

«Cambiar sería traicionarme»



QUÉ HAY DETRÁS

Cambiar hábitos no significa perder tu identidad.

EN LA VIDA COTIDIANA

Confundes poner límites con ser egoísta o dejar de ser tú.

UNA PAUTA ÚTIL

Distingue tus valores de los patrones que te hacen daño.

Puedes seguir siendo tú y relacionarte de otra manera.

«No sabría qué decir»



QUÉ HAY DETRÁS

No necesitas llegar con un discurso preparado.

EN LA VIDA COTIDIANA

Te bloquea no poder explicar exactamente lo que sientes.

UNA PAUTA ÚTIL

Empieza por describir un día difícil o aquello que te trajo hasta aquí.

El psicólogo puede ayudarte a ordenar lo que aún no sabes nombrar.

De la excusa al primer paso



QUÉ HAY DETRÁS

Comprender tus resistencias abre opciones, no obligaciones.

EN LA VIDA COTIDIANA

A veces hay miedo; otras, límites reales que merecen respeto.

UNA PAUTA ÚTIL

Anota una duda, identifica una barrera y busca información fiable.

No tienes que cambiar hoy toda tu vida: puedes empezar preguntando.