

¿Cuándo es momento de consultar al psicólogo?

La pregunta sobre cuándo acudir al psicólogo suele aparecer rodeada de dudas y, muchas veces, de ciertas creencias que dificultan dar ese paso. Una de las más extendidas es la idea de que solo se consulta cuando se está en crisis o cuando “ya no se puede más”. Sin embargo, la experiencia clínica muestra algo distinto: no es necesario llegar a ese punto para pedir ayuda.

Consultar puede ser, más bien, una forma de anticiparse, de detenerse a mirar lo que está ocurriendo antes de que el sufrimiento se intensifique. No se trata únicamente de responder a situaciones extremas, sino también de abrir un espacio para comprender lo que a cada uno le pasa.

Uno de los indicadores más claros tiene que ver con el malestar que se sostiene en el tiempo. No hablamos de emociones puntuales —como tristeza, ansiedad o frustración— que forman parte de la vida, sino de sensaciones que persisten, que se repiten o que comienzan a ocupar un lugar central en la experiencia cotidiana. Cuando ese sufrimiento deja de ser ocasional y empieza a instalarse, es importante prestarle atención.

Otro elemento relevante es cuando ese malestar interfiere en la vida diaria. Dificultades para concentrarse, problemas de sueño, irritabilidad, conflictos en los vínculos o una sensación constante de estar sobrepasado pueden ser señales de que ese sufrimiento necesita ser pensado con otro. No siempre es posible, ni necesario, resolver todo en soledad.

También existen momentos vitales que, aun siendo esperables, movilizan profundamente: cambios importantes, pérdidas, decisiones complejas o transiciones personales y profesionales. En estos casos, consultar no implica necesariamente estar en crisis, sino reconocer que se está atravesando algo que puede generar malestar y que merece ser elaborado.

A esto se suma una creencia frecuente: que primero hay que intentar todo por cuenta propia, y que solo si eso falla se puede acudir a terapia. Esta lógica muchas veces posterga innecesariamente el acceso a ayuda. La consulta psicológica no es el último recurso, sino una herramienta válida dentro del cuidado de la salud mental.

Desde una perspectiva clínica, consultar implica abrir un espacio donde aquello que inquieta pueda ponerse en palabras, pensarse y trabajarse. No se trata de recibir respuestas rápidas, sino de construir, en un proceso, una mayor comprensión de lo que ocurre.

No hay una única señal ni un momento exacto que indique cuándo consultar. Pero si algo insiste, si el malestar aparece una y otra vez, si el sufrimiento es muy intenso, quizás la pregunta no sea tanto “¿debería ir?”, sino más bien: ¿por qué no?



Angélica Bastías Paredes, psicóloga del Centro de Atención Psicológica (CAPSI) de la UNAB.