


GUÍA PARA FAMILIAS: ACOMPAÑAR EN SU PROCESO TERAPÉUTICO

*Destinada para familias de
preadolescentes y adolescentes que
comienzan este camino.*

www.centrocristinaandrades.com

 676593115

Hola@centrocristinaandrades.com

GUÍA PARA FAMILIAS: ACOMPAÑAR EN SU PROCESO TERAPÉUTICO.

Destinada para familias de preadolescentes y adolescentes que comienzan este camino.

Soy Cristina Andrades Ramirez Directora y psicóloga en el centro. Soy licenciada en Psicología (Colegiada nº AN-07488) con formación en Psicodrama, certificada internacional en disciplina positiva en familias y máster en Psicología General Sanitaria- En los últimos años he ampliado mi formación actualizándome como Terapeuta Dialectico-Conductual (DBT) a través de The Linehan Institute. Behavioral Tech y escuela DBT Latinoamérica, Nivel I de EMDR por la asociación EMDR España y EMDR Europa y especialista en trastornos de la personalidad y de la conducta alimentaria por la Universidad Complutense de Madrid.

Además, hace unos años me lancé al mundo editorial siendo co-autora del libro "Psiconutrición: Aprende a tener una relación saludable con la comida" y "Diario Saludable desde la Psiconutrición"; así como autora del libro "Cuida de Ti: Una mirada a tu interior, a la relación con tu cuerpo y a la alimentación".



Soy Alba Ramirez Carrera – Psicóloga Sanitaria (col. AN-11317). He cursado Máster en Atención Temprana en la Universidad por la Universidad de Cadiz y en Psicología General Sanitaria. Me apasiona el acompañamiento en la infancia y adolescencia y he continuado formándome a través de la certificación de disciplina positiva en familias y distintas formaciones que profundizan en la intervención a través del juego.

Mi interés por comprender más profundamente los procesos emocionales y relacionales me llevó a completar el curso "La seguridad en el tratamiento del trauma infantil", así como una especialización en psicoterapia de la personalidad normal y patológica, profundizando en los distintos estilos de funcionamiento psicológico a lo largo del desarrollo.

Soy Margarita Alcón – Psicóloga Sanitaria (Col. AN12047). Cursé mi formación en Máster en Psicología General Sanitaria pero mi pasión por la infancia me llevó a realizar el Máster en Atención Temprana en la Universidad Europea de Valencia y el Máster en Psicopedagogía en la Universidad de Sevilla, donde profundicé en el desarrollo infantil y en la importancia de intervenir desde los primeros años de vida.

Actualmente continúo mi formación en intervención con juego en psicoterapia infantojuvenil y en tratamiento del trauma infantil a través del juego.



"No puedes detener las olas, pero puedes aprender a surfear."

Jon Kabat-Zinn



Guía para familias: acompañar en su proceso terapéutico.

Destinada para familias de preadolescentes y adolescentes que comienzan este camino.

Comenzar una terapia con tu hijo o hija adolescente puede despertar muchas emociones: ilusión por ver que recibe ayuda, dudas sobre si servirá de algo, miedo a lo que pueda pasar o incluso cierta culpa. Todo eso es normal. Iniciar un proceso terapéutico remueve, porque implica reconocer que algo no va bien y, al mismo tiempo, dar el paso de buscar apoyo. Para los adolescentes, este momento también puede resultar complicado. Están en una etapa de muchos cambios, buscando su identidad, independencia y espacio propio. A veces no saben cómo expresar lo que sienten, o incluso les cuesta poner nombre a lo que les pasa. Por eso, al principio pueden mostrarse curiosos, desconfiados o reacios a acudir a consulta.

Esta guía está pensada para **acompañaros en estos primeros pasos** y ofrecer os tranquilidad. Aquí encontrarás qué puedes esperar del proceso, cómo suele desarrollarse y cuál es vuestro papel como familia. La terapia pretende ser, ante todo, un espacio seguro para tu hijo o hija: un lugar donde pueda hablar con libertad, sentirse escuchado y comprendido sin miedo a ser juzgado. En este espacio no se buscan culpables, sino entender qué está ocurriendo y ayudar a mejorar. También es un espacio para las familias.

Muchas veces el malestar de un adolescente no puede entenderse sin mirar su entorno, y aprender a acompañarlo desde casa forma parte esencial del proceso.

Ten presente que lo que tu hijo o hija comparte con su terapeuta es confidencial. Entendemos que eso pueda generar inquietud —“¿de qué hablará?”, “¿por qué no me lo cuenta?”—, pero esa intimidad es la base de la confianza terapéutica. La profesional valorará siempre qué información debe compartirse, especialmente si afecta a su bienestar o seguridad. Más adelante explicaremos con detalle cómo se maneja la confidencialidad.

Por último, recuerda que los cambios llevan tiempo. Es comprensible que quieras ver mejoría cuanto antes, pero la terapia necesita su ritmo.

Algunos ejemplos frecuentes al inicio:

- Puede que en las primeras sesiones hable poco o diga que no quiere estar allí. Es normal: está probando si realmente puede confiar.
- Es habitual que tú tengas más prisa por ver cambios que él o ella. Respeta su ritmo: avanzar despacio no significa no avanzar.
- A veces piensas: “yo ya le he dicho muchas veces lo que tiene que hacer”. En terapia no se trata de dar consejos, sino de ayudarlo a descubrir sus propias soluciones.
- Evita que acudir al psicólogo se viva como un castigo (“si no haces caso, te llevo al psicólogo”). La terapia es un recurso de cuidado, no una sanción.

Con esta guía queremos que tengas la tranquilidad de que no estáis solos y que, paso a paso, iréis encontrando el camino.



LA PRIMERA CONSULTA: QUÉ ESPERAR

El primer día suele venir cargado de nervios e incertidumbre. Las familias se preguntan: “¿Entramos todos? ¿Hablará mi hijo? ¿Nos dirán ya qué hacer?”. La primera consulta es, sobre todo, un encuentro para conocernos y comenzar a entender qué está ocurriendo.

Los adolescentes pueden llegar con emociones mezcladas: curiosidad, desconfianza o incluso cierto enfado. Cada uno lo vive a su manera: algunos hablan sin parar y otros prefieren observar. Todo está bien. Cada uno es distinto, y por eso cada proceso se adapta a su ritmo y a su manera de estar.

¿Quién entra primero?

Depende del caso. A veces empieza el adolescente solo, otras veces entra la familia, y en ocasiones se hace una parte con todos. Esto puede generar cierta inquietud en los padres (“¿y cuándo le cuento yo lo que quiero contar?”), pero tiene un motivo importante: ayuda a que él o ella se sienta más cómodo y empiece a confiar en el espacio. Habrá momentos para que las familias también puedan hablar y compartir su visión, así que lo más recomendable es confiar en la profesional y en los pasos que se van dando.

¿Qué se hace en esa primera cita?

Lo principal es escuchar. La profesional hace preguntas para conocer qué preocupa actualmente, cómo se siente el adolescente y qué espera la familia. No se trata de dar respuestas rápidas, sino de recoger información para poder ayudar después con más claridad. Además, en esta primera cita se empieza a construir un vínculo de confianza con el adolescente, que es fundamental para que se sienta seguro y pueda abrirse en las sesiones siguientes.

¿Habrá soluciones desde el primer día?

No. Y es normal salir con la sensación de que “solo hemos hablado”. Pero hablar ya es parte del cambio: es la base sobre la que se construye la confianza terapéutica. A través de las conversaciones, dinámicas o preguntas, se ponen los cimientos del proceso.

¿Se marcan objetivos?

Sí. Al inicio se establecen unas metas generales, teniendo en cuenta las necesidades del adolescente y el contexto familiar. Estos objetivos se revisan y ajustan a lo largo de las sesiones para que sigan siendo útiles y realistas.



ALGUNAS SITUACIONES QUE SUELEN PASAR EN LA PRIMERA SESIÓN:

- Puede que tu hijo o hija conteste poco o con frases sencillas. Esto no significa que no quiera venir; más bien, está explorando y conociendo el entorno, construyendo confianza en la profesional y familiarizándose con cómo se desarrollará la sesión. Es parte del proceso de adaptación y del establecimiento de reglas de interacción en la consulta.
- Es posible que el profesional os pregunte cosas de la vida familiar, del colegio, instituto o de etapas anteriores. No son preguntas "curiosas", sino información que ayuda a ver el conjunto y la historia de vida, siendo esta de gran utilidad para encajar las piezas de las que hablábamos anteriormente.

La primera consulta es como dar el primer paso en un camino: todavía no sabemos cómo será el recorrido, pero ya hemos empezado a andar.



LAS PRIMERAS SESIONES: PROCESO Y RITMO

Después de la primera cita llega lo más importante: empezar el camino. Y aquí es normal que surja la pregunta: **“¿Cuándo veremos cambios?”**.

La terapia no es una carrera, sino un proceso. Cada adolescente tiene su ritmo, y lo más importante al principio es que se sienta seguro. Sin confianza, no hay avance. *Una metáfora que solemos usar:* La terapia es como regar una planta. Al principio parece que nada cambia, pero un día, casi sin darte cuenta, ves que ha crecido. A veces puede parecer que el proceso avanza despacio o que vuestro hijo o hija no cuenta todo lo que le pasa. Es importante saber que esto también forma parte del trabajo. En ocasiones, lo que los padres interpretan como “mentiras” son, en realidad, formas de protegerse, de expresar miedos o de comprobar si el entorno es seguro para hablar. La psicóloga no se centra solo en el contenido literal de lo que dice, sino en qué puede haber detrás de esas palabras y qué está necesitando el adolescente al expresarse así.

Algunas situaciones habituales:

- Tu hijo o hija puede hablar poco o hacerlo sobre temas que parecen más “superficiales”. Es su manera de empezar a conocernos, de explorar cómo nos relacionamos y si este es un espacio seguro para él o ella. A través de estas primeras conversaciones, nosotras también vamos conociendo su forma de expresarse y construyendo poco a poco la confianza necesaria para avanzar en el proceso.

Las primeras sesiones son ese cuidado invisible pero necesario. Sin ese riego constante, la planta no crecería nunca. Lo fundamental es que entre el adolescente y la psicóloga se establezca un vínculo de confianza que haga posible que pueda darse un trabajo terapéutico.

Cuando, tras un tiempo de trabajo, se valora que se han alcanzado los objetivos terapéuticos, se prepara una sesión de cierre. En ella se ponen en común los avances, se reflexiona sobre qué ha ayudado más y se reconoce el esfuerzo realizado. Este momento no significa un punto final, sino un cierre consciente de una etapa. Siempre se deja la puerta abierta por si en algún momento el adolescente necesitara volver o retomar el acompañamiento. En algunos casos, también se acuerdan **sesiones de revisión**, más breves y espaciadas en el tiempo, para ver cómo va todo y reforzar los cambios conseguidos.

En este camino de acercamiento, recursos como el libro **“Acercarse a la generación Z”, de Isa Duque**, pueden ser de gran ayuda. Con una mirada cercana y actual, invita a adultos y familias a tender puentes y a mirar a los y las adolescentes con mayor comprensión y menos distancia.



PREGUNTAS FRECUENTES DE LAS FAMILIAS

- **¿Puedo estar presente en las sesiones?**

Esta pregunta no tiene una respuesta única. Entendemos el deseo y, sobre todo, la preocupación de los padres. Todos deseamos lo mismo: que la situación mejore; para ello, cada intervención debe adaptarse a la persona.

Normalmente, la psicóloga preguntará al adolescente quién quiere que esté presente y de qué manera. Algunos adolescentes pueden preferir que los padres estén presentes durante las primeras sesiones porque no quieren quedarse solos; otros preferirán estar solos desde el principio para sentirse con más libertad a la hora de contar lo que les llevó a pedir ayuda.

Cada caso es un mundo, y nuestra función es ser flexibles y adaptarnos a lo que el adolescente necesite. En ocasiones pueden existir excepciones especiales, que se evaluarán caso por caso, siempre buscando lo mejor para su hijo o hija. Los padres deben tener la seguridad de que las terapeutas actuarán con ese mismo objetivo.

- **¿Con qué frecuencia serán las consultas?**

Cada caso tiene unas necesidades. La frecuencia depende del motivo de consulta, la valoración profesional y la disponibilidad familiar. Se decide conjuntamente para garantizar un proceso sostenible y realista.

- **¿Cuánto dura el proceso?**

Es imposible saberlo al inicio del proceso terapéutico. La prioridad al principio es poder establecer un vínculo terapéutico entre psicóloga y adolescente. Después, el ritmo de la terapia lo marcan muchísimos factores. Depende de las características de la persona, del vínculo con la psicóloga, del motivo de consulta, de la colaboración de la familia y del trabajo con el terapeuta. Son muchos los factores que confluyen, por lo que es muy complicado establecer cuánto puede durar el proceso.



CONFIDENCIALIDAD Y PROTECCIÓN DE DATOS

En la adolescencia es habitual que los jóvenes no compartan con su familia todo lo que sienten o piensan, especialmente cuando están atravesando momentos difíciles. Esto puede generar en los padres una sensación comprensible de incertidumbre y de necesidad de saber más sobre lo que está ocurriendo.

Sin embargo, es importante recordar que la persona que acude a terapia es el adolescente, y nuestro papel como profesionales es cuidar el vínculo para que pueda confiar y expresarse con libertad. La confianza es la base de cualquier proceso terapéutico.

Dentro de ese cuidado del vínculo, la confidencialidad ocupa un lugar esencial. No se trata de ocultar información, sino de proteger un espacio seguro donde el adolescente pueda hablar sin miedo a ser juzgado o a que todo lo que diga sea compartido. Cuando consideramos que hay algún aspecto que debe comunicarse a la familia, lo hablamos primero con el adolescente para que sea quien lo transmita. Si no lo hace y la información es relevante o necesaria, le explicamos que estamos en la obligación profesional de comunicarlo.

En el caso de los mayores de 16 años, son ellos quienes deben dar su consentimiento para que podamos mantener contacto con la familia y ofrecer información general sobre la evolución del proceso. No obstante, si en algún momento detectamos que su vida o integridad corren peligro, estamos obligadas profesionalmente a comunicarlo, independientemente de la edad o del permiso concedido.

Por supuesto, la información que se transmite a las familias es general acerca de la evolución general del proceso, sin entrar en los detalles concretos de las sesiones. Nuestro objetivo es que la terapia siga siendo un espacio de confianza y seguridad para vuestro hijo o hija. Y como os hemos comentado anteriormente, en la mayoría de los procesos el proceso se acompaña de un trabajo familiar con recursos también para las familias.



MIEDOS MÁS COMUNES:

De las familias:

- ¿Tengo la culpa? ¿He fallado como padre o madre?"

No se trata de culpas ni de buscar responsables. Los problemas emocionales no nacen de una sola causa, sino de una combinación de factores. En lugar de mirar atrás, centremos la energía en qué podemos hacer a partir de ahora para mejorar.

- ¿Y si mi hijo no quiere venir o no colabora?"

Lo ideal es que acuda sabiendo a dónde va y sin sentirse obligado. Cuando el adolescente entiende que la terapia es una oportunidad, no un castigo, se implica más y el proceso fluye mejor.

De los adolescentes:

- "Mis padres se van a enterar de todo."

No. Lo que se habla en terapia es confidencial, y la profesional solo compartirá información si hay riesgo o si el adolescente da su consentimiento. La privacidad es parte esencial de su seguridad emocional.

EL PAPEL DE LAS FAMILIAS EN EL PROCESO

La familia tiene una función fundamental en el proceso terapéutico. Es el contexto más cercano del adolescente, por lo que es una fuente de información muy valiosa para las terapeutas, así como un recurso primordial para la mejoría. Por eso es muy importante que las familias aprendan de qué forma pueden afrontar la situación y sostener al adolescente durante todo el proceso.

Es muy ilustrativo hacer referencia al modelo de afrontamiento familiar Maudsley. Este modelo ayuda a comprender a las familias qué tipo de afrontamiento les caracteriza utilizando metáforas con animales.



Según este modelo, y haciendo referencia a la dimensión de emocionalidad, vemos que lo ideal sería que la familia adoptará la actitud de un san bernardo ante el problema. Podemos imaginar cómo un san bernardo se acercaría ante una situación difícil: con calma, seguridad y empatía. Ofrece ayuda sin invadir, transmite calidez y confianza, y se mantiene firme incluso en medio de la tormenta. Esta actitud simboliza la manera más útil de acompañar a un familiar que atraviesa un problema de salud mental: mantener la serenidad, ser constantes y actuar con compasión.

En cuanto a la dimensión de dirección y control, el estilo de afrontamiento familiar más beneficioso sería adoptar la postura del delfín. El delfín acompaña a quien nada a su lado, a veces nada delante y otras al lado. A veces sólo está presente, y otras empuja con suavidad o remolca.

El papel de la familia es el de marcar los límites de manera firme pero calmada, acompañar y motivar a lo largo del proceso. Ser conscientes de que los "altibajos" son parte del tratamiento puede ayudar a conseguir esa actitud.



RECURSOS:

- <https://psicowoman.com/>
- <https://cometeelmundotca.es/>
- www.acab.org (Asociación contra la Anorexia y la Bulimia)
- 024: Atención a la conducta suicida
- El 028 servicio de atención integral, gratuito, confidencial y de acceso libre en España para víctimas de delitos de odio y discriminación por LGTBIfobia.
- www.anar.org
- www.adaner.org





www.centrocristinaandrades.com