



MINI-TERAPIA · DOLOR #32

Necesito terapia: el umbral que nadie te dio

Si llevas meses pensando en terapia y nunca la agendas, el problema no es tu fuerza de voluntad: es que nadie te dijo cuándo tienes derecho a pedir ayuda. Esta guía cambia la pregunta —de «¿es para tanto?» a «¿cuánto me está costando ya?»— y te da un paso mínimo que sí puedes dar hoy, paso a paso.

Por Ricardo De Castro King · Psicólogo

MomentoVital · 13 de septiembre de 2026 · 10 min de lectura + 18 min de herramienta

El umbral que nadie te dio

Existe una cifra que casi nadie dice en voz alta: la mayoría de la gente que podría beneficiarse de terapia no la busca, y no porque no sufra, sino porque no sabe cuándo tiene «derecho» a hacerlo.

Clement y colegas (2014) revisaron decenas de estudios sobre qué frena a la gente a pedir ayuda psicológica. La barrera no era el dinero ni la falta de oferta: era el estigma —propio y ajeno— y la creencia de que el problema no es «suficiente». La gente no se queda quieta por falta de dolor: se queda quieta por falta de permiso.

La pregunta que sí tiene respuesta

«¿Es para tanto?» no tiene respuesta, y por eso te mantiene años en el mismo lugar. La pregunta útil es otra: ¿cuánto me está costando ya?

El criterio no es la gravedad, sino el tiempo y el costo. No es lo mismo un bajón de tres días que seis semanas durmiendo mal, evitando cosas y sintiéndote lejos de los tuyos. Si la lista de lo que dejaste de hacer sin decidirlo es larga, el tamaño de la etiqueta da igual.

Las señales que sí pesan

Las señales que pesan tienen dos cosas en común: duran y tienen costo. Las que no pesan son momentos sueltos.

- **Pesan:** llevar semanas durmiendo mal; haberte aislado de tus amigos; no disfrutar nada de lo que antes te gustaba; estar irritable con quien quieres; necesitar algo que cambie tu estado para sostener el día.
- **No pesan solas:** llorar de vez en cuando; tener días malos; un momento de tristeza sin continuidad.

Por qué esperar no lo arregla

Casi todo el mundo intenta empezar por el terreno caro —la pareja, el trabajo, la familia— porque es el que más duele. Ese es el error que hace que la gente se caiga en la primera semana. Lo que se aplaza no se queda quieto: crece, y cada año le agrega una capa de vergüenza al punto de partida. Cuando finalmente la gente llega, muchas veces no llega por el motivo original: llega por la culpa de haber tardado.

La terapia, además, funciona y está medida: Smith y Glass (1977) encontraron que la persona promedio que la recibía estaba mejor que el 75% de quienes no la recibían. Cinco décadas después, ese efecto se afinó, no se desmintió.

El traductor: lo que tu mente te está diciendo

Estos son los pensamientos que más repetimos a las 3am cuando el cuerpo se acelera. Si te identificas con uno, la traducción te muestra qué está diciendo en realidad.

VOZ 1 · NO ES PARA TANTO, HAY GENTE PEOR

"Con lo que otros están pasando, quejarme por esto me parece un privilegio. No tengo derecho a ocupar ese lugar."

Traducción: El dolor no es una competencia, y usarlo como argumento es una manera de dejarte de lado sin culpa. Que otro esté peor no te quita un gramo de lo que cargas. El criterio nunca fue la gravedad: es el costo.

VOZ 2 · SI PUEDO FUNCIONAR, NO LO NECESITO

"Sostengo el trabajo, la casa, todo. Si puedo con mi vida, ¿para qué voy a gastar en terapia?"

Traducción: Funcionar no es estar bien. Mucha gente sostiene todo mientras por dentro está al límite, y precisamente por eso cree que no tiene derecho. Sostener todo es la razón más común por la que se pide ayuda tarde, no una prueba de que no haga falta.

VOZ 3 · ME DA MIEDO LO QUE VOY A ENCONTRAR

"Si empiezo a hablar de esto, ¿y si me sale algo peor? ¿Y si no puedo controlarlo?"

Traducción: El miedo acierta en que la terapia remueve, y se equivoca en el resto. No tienes que contarle todo, ni abrir algo que te va a romper: se trabaja por capas y el ritmo lo pones tú. El miedo sobreestima la acción.

VOZ 4 · NO SÉ CÓMO BUSCAR NI CUÁNTO CUESTA

"Cada vez que me pongo a buscar me pierdo entre perfiles y precios y lo dejo. Es demasiado lío."

Traducción: Tu freno no es emocional: es práctico, y se resuelve con un dato concreto, no con más análisis. Un mensaje o una búsqueda para saber el precio o si hay atención en línea. El umbral se vence bajando el tamaño del gesto.

VOZ 5 · NO SÉ QUÉ DECIR EN LA PRIMERA SESIÓN

"Si voy y no se me ocurre nada, voy a quedar en blanco y va a ser incómodo para los dos."

Traducción: La primera sesión no es un examen ni un interrogatorio. La terapeuta guía y pregunta; tú solo respondes lo que puedas. «No sé bien qué me pasa» es un punto de partida perfectamente válido, y es lo que dice la mayoría.

Tu tarjeta-ancha y el plan de 7 días

La herramienta arma una tarjeta con la frase que tú escribiste. Esa tarjeta es lo que te vas a llevar a la mesita de luz. Abajo, el plan de 7 días para no repetir el loop.

TU TARJETA-ANCLA

"La pregunta no es si tu dolor es grave: es cuánto tiempo más vas a sostener una vida que dejó de elegirse"

Imprime o guarda esta tarjeta en tu teléfono. Es lo que vas a leer mañana cuando el cuerpo arranque de nuevo.

PLAN DE 7 DÍAS · DOSIS, NO SALTO HEROICO

CUÁNDO	QUÉ HACER
Día 1	Escribe el título «Cosas que hacía hace un año y ya no hago». Llena la lista en hechos, no en sentimientos. Dos minutos.
Día 2	Al lado de cada cosa de la lista, anota cuándo dejaste de hacerla. Marca las que se cayeron solas, sin que las eligieras. Esas son las que el malestar se llevó.
Día 3	Cuenta las que se cayeron sin que las eligieras. Si son varias, ya tienes tu respuesta sin haber medido un solo nivel de dolor.
Día 4	Averigua UN dato concreto: el precio de una sesión en un servicio, si hay atención en línea, o los horarios. Un mensaje o una búsqueda, nada más.
Día 5	Lee qué pasa en una primera sesión: qué te preguntan, cuánto dura, qué NO tienes que contar. El miedo cede con información concreta.
Día 6	Ponle día y hora concretos al paso de buscar la puerta correcta. «Algún día» no es una fecha, y sin fecha la intención no se convierte en acción.
Día 7	Cierra la semana escribiendo una línea: «esta semana di el paso ___ y no pasó nada terrible». El registro es el resultado — lo que practicas se queda.

Herramienta: el paso mínimo (10 min, una vez)

- 1 Elige tu freno principal (2 min).** ¿Es el miedo a lo que vas a encontrar, la sensación de no tener derecho, o el problema práctico (costo, tiempo, cómo buscar)? Casi todo el mundo tiene uno dominante, y tratar el equivocado es lo que mantiene la espera.
- 2 Baja el paso a lo mínimo (2 min).** No agendas una cita si eso es demasiado. El paso de hoy es solo averiguar un dato: cuánto cuesta, si hay atención en línea, qué horarios hay. Un mensaje, una búsqueda, una pregunta.
- 3 Quítale a la primera sesión el peso de ser la definitiva (2 min).** No tienes que encontrar «tu terapeuta» de una. La primera persona es una prueba; si no encaja, se dice y se busca otra. Saberlo de antemano le quita la mitad del peso al primer paso.
- 4 Ponle fecha (2 min).** Elige un día concreto de esta semana para ese paso mínimo. «Algún día» no es una fecha: deja de ser una intención y se vuelve una tarea.
- 5 Nota lo que aparece, sin obedecerlo (2 min).** Cuando llegue el impulso de cerrar la pestaña —la culpa, la vergüenza, el «este mes no»—, nota lo que aparece en el cuerpo. Eso es el freno, no la realidad. Da el paso aunque te tiemble un poco.

Si tras varias semanas honestas notas que un contexto concreto te gana siempre —una familia, un jefe, un vínculo— o si llevar meses aguantando ya te está quebrando, el paso deja de ser opcional: hablar con un profesional formado es el siguiente paso razonable, y las líneas de abajo están para hoy si lo necesitas.

LA FRASE QUE TE LLEVAS

"La pregunta no es si tu dolor es grave: es cuánto tiempo más vas a sostener una vida que dejó de elegirse"

SI AHORA MISMO NO ESTÁS BIEN

Si en este momento estás en crisis o tienes pensamientos de hacerte daño, no tienes que esperar. Estas líneas están atendidas por personas que pueden escucharte ahora, gratis.

123 / 106 (Colombia) · atención psicológica y emocional, gratuita.

988 (EE. UU.) · Suicide & Crisis Lifeline, 24/7, en español e inglés.

116 123 (Reino Unido) · Samaritans, disponible 24/7.

Llamar es un acto de cuidado, no de debilidad.