

*No llegás a terapia
porque estás fallando...*

Tu mente **no es** tu enemiga.
Solo necesita que la **entiendas** mejor.

Hola! Mi nombre es Camila,

Soy Lic. en Psicología (UBA), actualmente me encuentro finalizando la Carrera de Especialización en Psicología y Terapia Cognitivo Conductual (UBA).

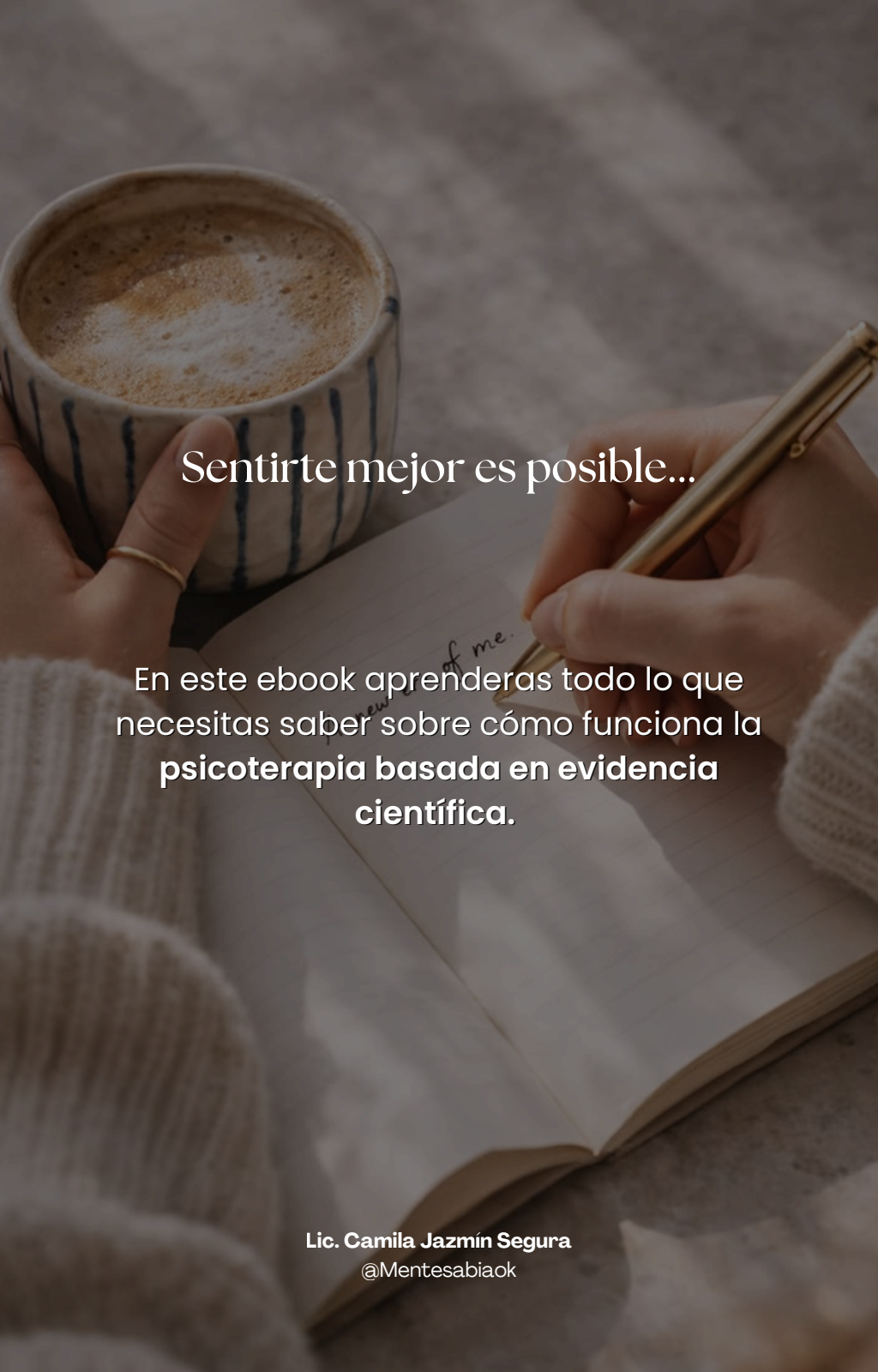
También me formé en:

- Posgrado en Ciencias de las relaciones (UBA)
- Medicina del Estrés y Psiconeuroinmunoendocrinología (Asociación Médica Argentina)
- Trastornos de Ansiedad (Asociación Médica Argentina)
- Trastornos depresivos y de Ansiedad desde terapias contextuales (ACT).

Hice esta guía para decirte que...

Lic. Camila Jazmín Segura

@Mentesabiaok

A close-up, top-down view of a person's hands. The left hand holds a ceramic cup with blue vertical stripes, filled with a frothy coffee. The right hand holds a gold-colored pen, writing on a lined notebook. The notebook is open, and the text "new of me." is visible on the page. The background is a soft, out-of-focus surface.

Sentirte mejor es posible...

En este ebook aprenderás todo lo que necesitas saber sobre cómo funciona la **psicoterapia basada en evidencia científica.**

Lic. Camila Jazmín Segura
@Mentesabiaok

Muchas personas llegan a terapia con una mezcla de alivio, dudas y miedo.

Alivio, porque por fin están pidiendo ayuda.

Dudas, porque no saben bien qué esperar.

Y **miedo**, porque a veces consultar también activa pensamientos como:

Y si lo mío no es tan grave?

10:15 a.m. ✓✓

Y si no sé por dónde empezar?

10:15 a.m. ✓✓

Y si no puedo cambiar?

10:15 a.m. ✓✓

Y si termino hablando de todo y no resolviendo nada?

10:15 a.m. ✓✓

*Si algo de esto te pasa, quiero decirte que
no necesitas tener todo claro para
empezar terapia.*

Lic. Camila Jazmín Segura

@Mentesabiaok

De hecho, muchas veces el proceso empieza justamente ahí... cuando algo nos duele, se repite, se siente confuso o empieza a limitar nuestra vida.

Esta guía fue pensada para ayudarte a entender cómo vamos a trabajar desde una **psicoterapia basada en evidencia** y qué podés esperar del proceso terapéutico.

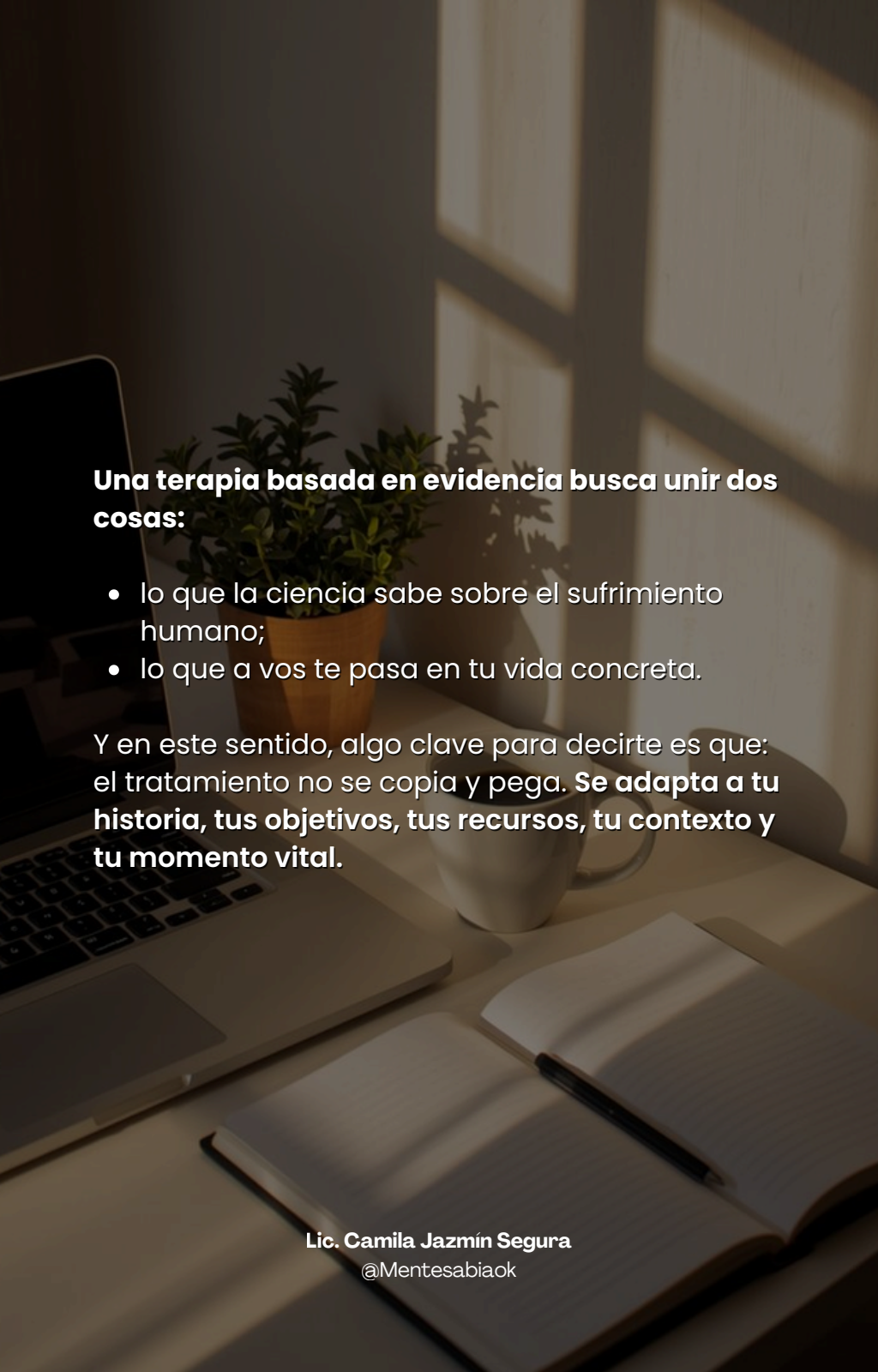
Entenderás que el cambio psicológico no se trata sencillamente de poner voluntad, sino de aprender **nuevas formas de relacionarte con lo que sentís, pensás y hacés.**

Terapia basada en evidencia científica ¿Qué significa?

Una terapia basada en evidencia es una forma de tratamiento psicológico que se apoya en **conocimientos científicos** sobre cómo funcionamos las personas y qué intervenciones suelen ser útiles para determinados problemas.

Esto no significa que la terapia sea fría, rígida o igual para todos.

Significa que **trabajamos con modelos que fueron investigados, revisados y aplicados clínicamente** para ayudar a las personas a comprender y modificar patrones que generan sufrimiento o malestar.



Una terapia basada en evidencia busca unir dos cosas:

- lo que la ciencia sabe sobre el sufrimiento humano;
- lo que a vos te pasa en tu vida concreta.

Y en este sentido, algo clave para decirte es que: el tratamiento no se copia y pega. **Se adapta a tu historia, tus objetivos, tus recursos, tu contexto y tu momento vital.**

¿Por qué elegir este tipo de terapia?

Elegir una terapia basada en evidencia **no significa** buscar una "solución rápida" ni una receta mágica.

Significa **elegir un espacio donde el malestar se trabaja con dirección.**

En este tipo de procesos solemos preguntarnos:

- ¿Qué está pasando?
- ¿Qué mantiene el malestar?
- ¿Qué patrones se repiten?
- ¿Qué intentos de solución ayudan y cuáles, aunque tengan sentido, terminan empeorando el problema?
- ¿Qué habilidades necesito desarrollar?
- ¿Qué cambios concretos podrían acercarme a la vida que quiero construir?

Lic. Camila Jazmín Segura

@Mentesabiaok

¿Cuándo puede ayudarte este tipo de psicoterapia?

Este tipo de abordaje puede ser útil si estás atravesando:

- ansiedad;
- ataques de pánico;
- preocupación excesiva;
- dificultades para regular emociones;
- autoexigencia;
- baja autoestima;
- problemas vinculares;
- miedo a exponerte o a ser juzgado/a;
- conductas evitativas;
- dificultad para poner límites;
- momentos de crisis o cambios vitales;
- sensación de estar funcionando "en automático".

Lic. Camila Jazmín Segura

@Mentesabiaok

¿Qué puedes esperar de mi forma de trabajar?

Si decidís iniciar un proceso terapéutico conmigo, mi intención es que encuentres **un espacio profesional, cálido y claro.**

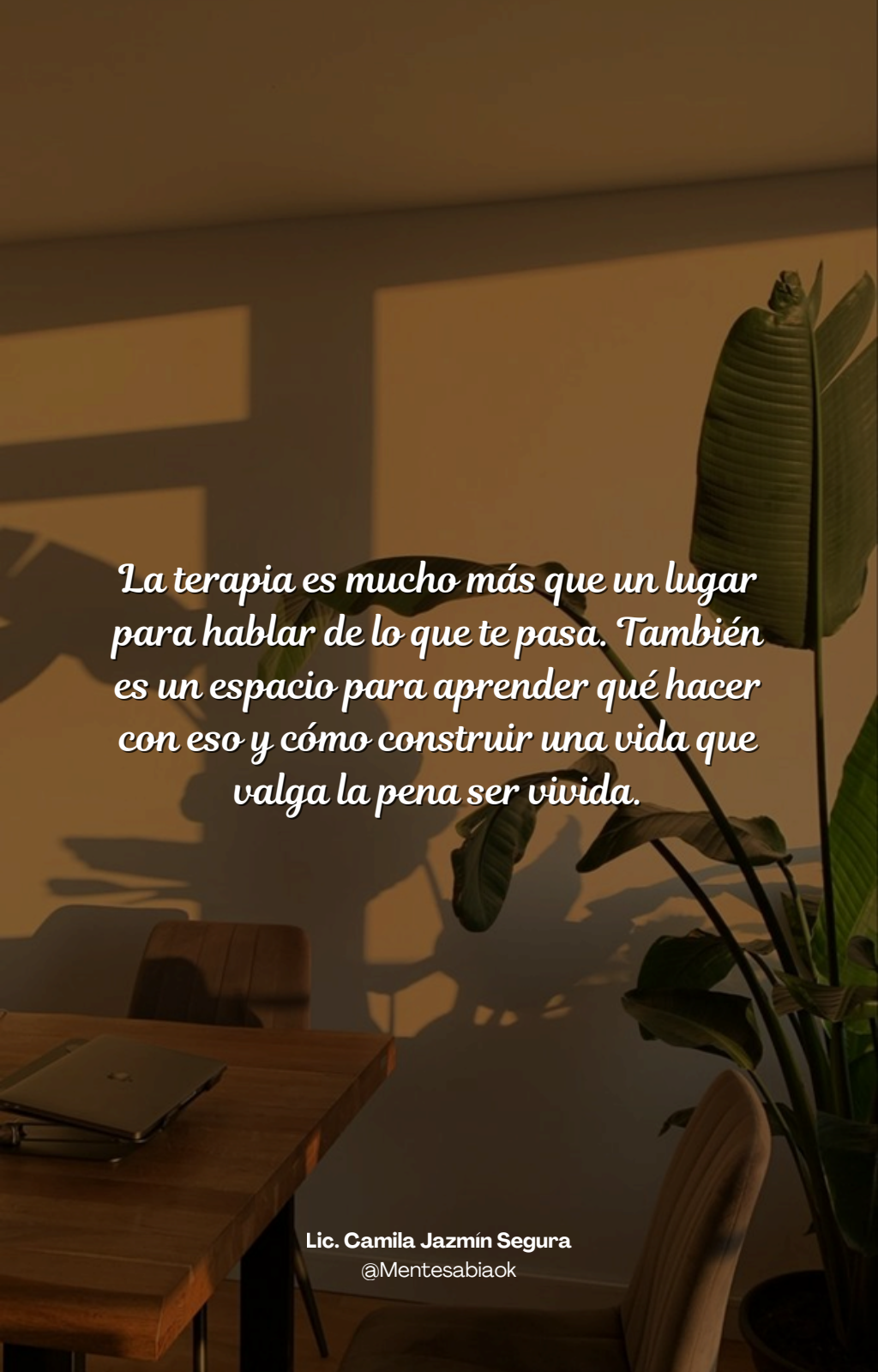
Trabajo desde una mirada basada en evidencia, pero sobretodo **humana**. Eso significa que me interesa comprender no solo tus síntomas, sino también tu historia, tus vínculos, tus recursos, tus valores y el contexto en el que vivís.

Mi forma de trabajar incluye claridad sobre los objetivos a trabajar y explicaciones que sean comprensibles sobre lo que te pasa, ayudandote a obtener **herramientas concretas** que puedas aplicar a tu vida.

Todo esto trabajando desde una **mirada colaborativa y respetuosa.**

Lic. Camila Jazmín Segura

@Mentesabiaok



*La terapia es mucho más que un lugar
para hablar de lo que te pasa. También
es un espacio para aprender qué hacer
con eso y cómo construir una vida que
valga la pena ser vivida.*

Lic. Camila Jazmín Segura
@Mentesabiaok

¿Desde qué modelos trabajo?

Mi trabajo se apoya principalmente en la **Terapia Cognitivo Conductual y modelos Contextuales** de tercera ola, como ACT y DBT.

Dicho en palabras simples:

TCC (Terapia Cognitivo Conductual) nos ayuda a entender cómo se conectan los pensamientos, las emociones, las conductas y las situaciones que vivimos.

ACT (Terapia de aceptación y compromiso) nos invita a revisar cómo nos relacionamos con nuestros pensamientos y emociones, y cómo podemos acercarnos a una vida más conectada con nuestros valores, incluso cuando en presencia del malestar.

DBT (Terapia Dialéctico Conductual) aporta herramientas muy valiosas para regular emociones intensas, atravesar momentos difíciles, mejorar vínculos y actuar de manera más efectiva.

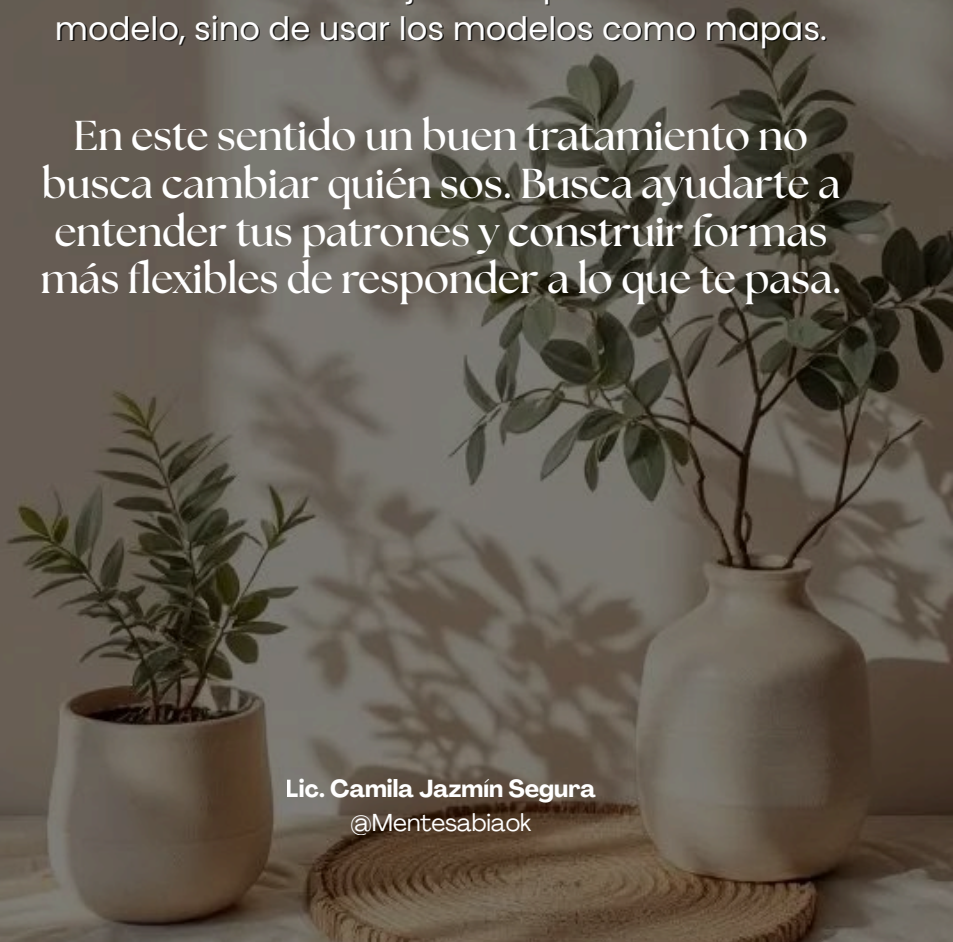
Lic. Camila Jazmín Segura

@Mentesabiaok

No se trata de encajar a las personas en un modelo, sino de usar los modelos como mapas.

En este sentido un buen tratamiento no busca cambiar quién sos. Busca ayudarte a entender tus patrones y construir formas más flexibles de responder a lo que te pasa.

Lic. Camila Jazmín Segura
@Mentesabiaok



Somos mucho más que lo que pensamos y lo que sentimos

Muchas veces creemos que el problema es aquello que **sentimos o pensamos**. La terapia nos invita a mirar un poco más profundo.

Porque lo cierto es que gran parte del tiempo no nos gusta sentir emociones como la ansiedad, angustia, el miedo o la vergüenza y entonces hacemos cosas que en el momento **se sienten como alivio**, porque evitamos exponernos

Pero a largo plazo el miedo, el enojo, la vergüenza, la ansiedad, **crecen y se intensifican**.

Lic. Camila Jazmín Segura

@Mentesabiaok

A cup of coffee, a notebook, and dried flowers on a table.

Empecemos a ver un circuito:

**Situación → pensamiento → emoción →
conducta → consecuencia**

A veces el problema no es tener ansiedad, tristeza o miedo. El problema es que nuestra vida empiece a **organizarse alrededor de evitar sentir esas emociones y eso nos demore.**

Lic. Camila Jazmín Segura

@Mentesabiaok

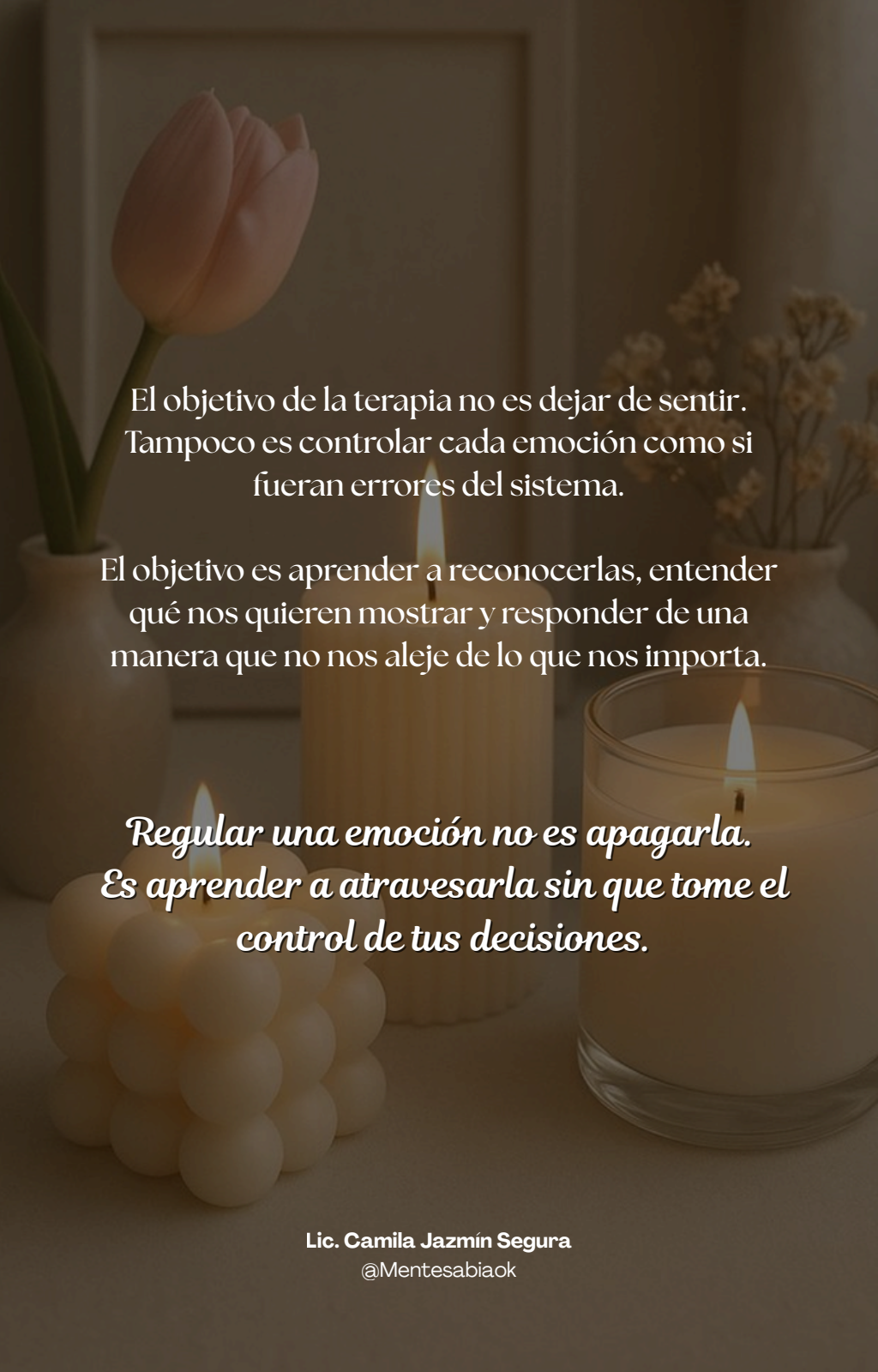
Las emociones no son enemigas y tienen una función.

Las emociones no aparecen porque sí. Aunque a veces sean incómodas, intensas o difíciles de entender, **cumplen funciones**.

- El miedo puede intentar protegernos.
- La tristeza puede señalar una pérdida o una necesidad de cuidado.
- El enojo puede avisarnos que algo se sintió injusto o que un límite fue cruzado.
- La culpa puede aparecer cuando creemos que hicimos algo mal o cuando sentimos que decepcionamos a alguien.

Lic. Camila Jazmín Segura

@Mentesabiaok



El objetivo de la terapia no es dejar de sentir.
Tampoco es controlar cada emoción como si
fueran errores del sistema.

El objetivo es aprender a reconocerlas, entender
qué nos quieren mostrar y responder de una
manera que no nos aleje de lo que nos importa.

*Regular una emoción no es apagarla.
Es aprender a atravesarla sin que tome el
control de tus decisiones.*

No todo lo que piensa nuestra mente es una realidad

Nuestra mente produce pensamientos todo el tiempo. Algunos son útiles. Otros son exagerados, catastróficos, rígidos o directamente injustos con nosotros mismos.

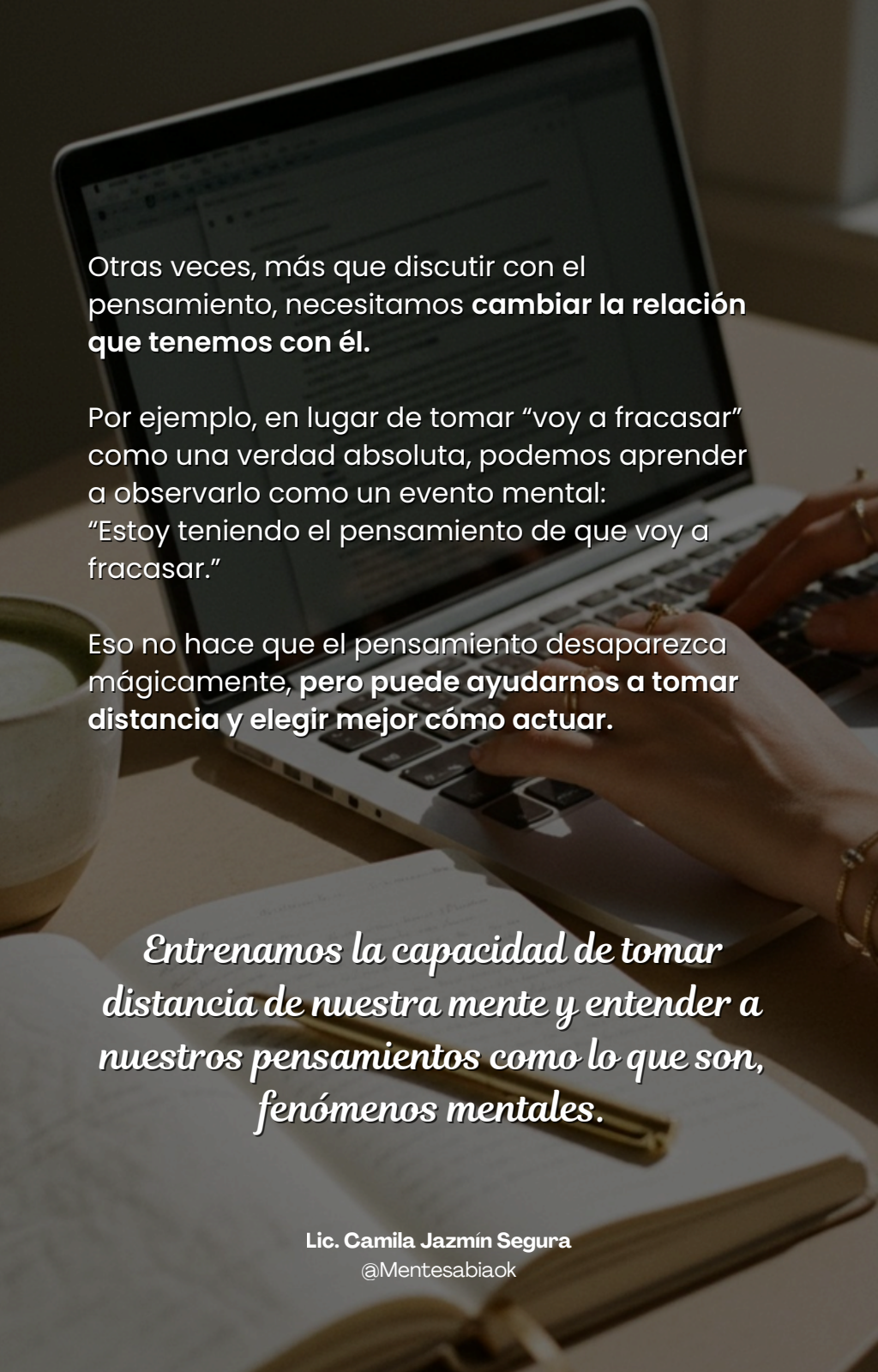
En terapia podemos trabajar con los pensamientos de diferentes maneras.

A veces necesitamos cuestionarlos:

- ¿Tengo evidencia de esto?
- ¿Estoy anticipando el peor escenario?
- ¿Estoy leyendo la mente de los demás?
- ¿Estoy confundiendo una posibilidad con una certeza?

Lic. Camila Jazmín Segura

@Mentesabiaok



Otras veces, más que discutir con el pensamiento, necesitamos **cambiar la relación que tenemos con él.**

Por ejemplo, en lugar de tomar “voy a fracasar” como una verdad absoluta, podemos aprender a observarlo como un evento mental: “Estoy teniendo el pensamiento de que voy a fracasar.”

Eso no hace que el pensamiento desaparezca mágicamente, **pero puede ayudarnos a tomar distancia y elegir mejor cómo actuar.**

Entrenamos la capacidad de tomar distancia de nuestra mente y entender a nuestros pensamientos como lo que son, fenómenos mentales.

Lo que hacemos, donde muchas veces comienza el real cambio.

Pensar distinto y entender nuestra historia es fundamental para empezar a mejorar. Pero también es verdad que muchas veces **el cambio se consolida cuando empezamos a actuar de una forma diferente.**

En terapia prestamos mucha atención a las conductas porque son una **vía concreta de cambio.**

Y ojo, no hablamos solo de grandes decisiones. A veces hablamos de pasos pequeños:

- Pedir algo de forma más clara.
- Decir que no.
- Dejar de evitar una situación.
- Exponerse gradualmente a algo temido.
- Pausar antes de responder por impulso.
- Volver a una actividad valiosa aunque no haya ganas.
- Practicar una habilidad entre sesiones.

CINCO
MINUTOS
POR DIA

*Um diário para
uma melhor*



La conducta le enseña al cerebro.
Cuando repetimos nuevas formas de actuar,
también empezamos a construir nuevas
experiencias internas.

Entonces, ¿qué implica empezar psicoterapia?

Hacer terapia implica construir un espacio de trabajo conjunto.

No es un lugar donde la psicóloga “te dice qué hacer” ni donde vos tenés que venir con todo resuelto. **Es un proceso colaborativo.**

En las primeras sesiones solemos trabajar en:

- comprender qué te está pasando;
- conocer tu historia y tu contexto;
- identificar patrones que se repiten;
- definir objetivos terapéuticos;

Lic. Camila Jazmín Segura

@Mentesabiaok

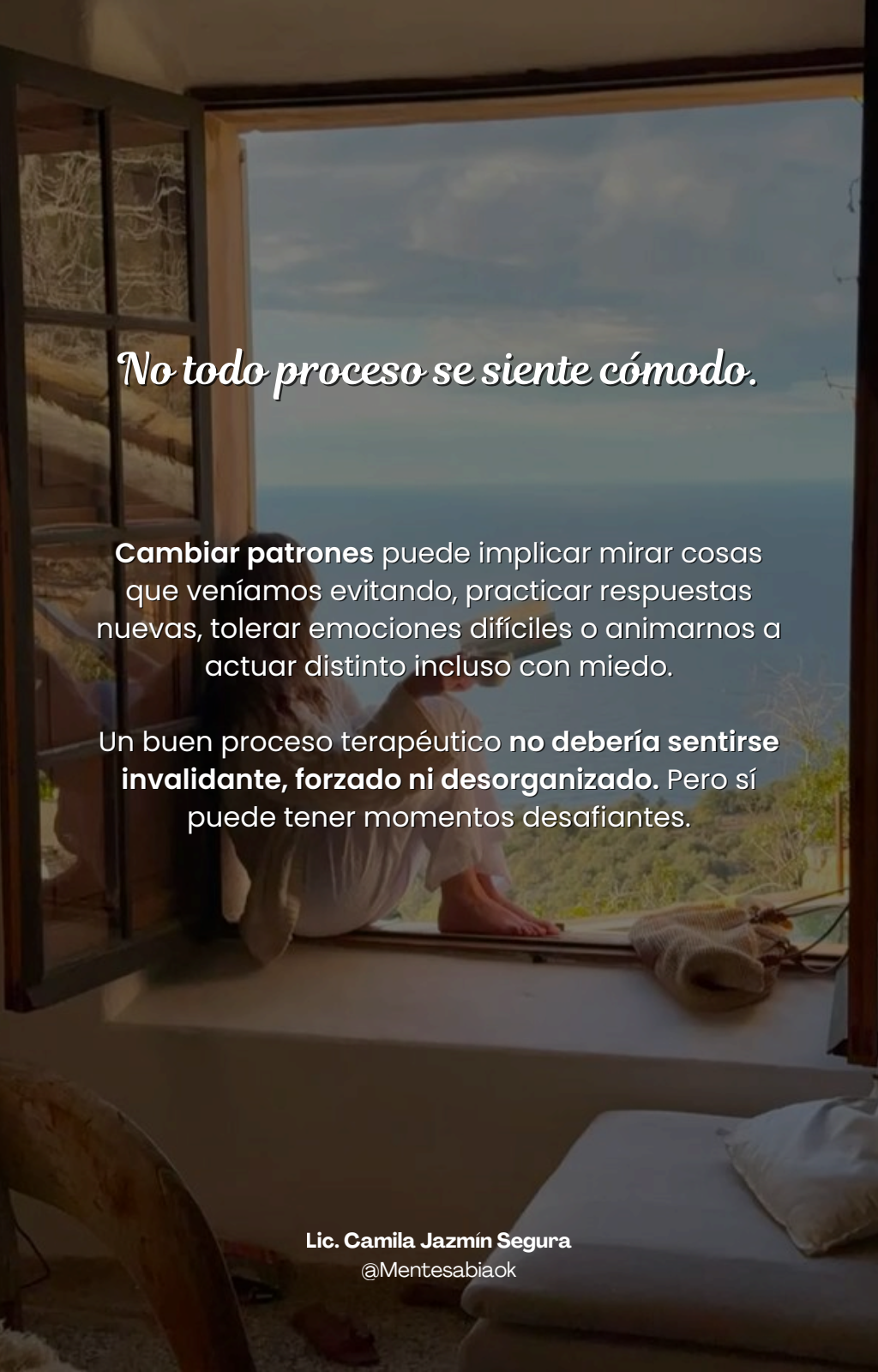
A medida que avanza el proceso, podemos incluir:

- psicoeducación (para que puedas entender lo que está pasando y estás sintiendo)
- registro de pensamientos, emociones y conductas;
- ejercicios entre sesiones;
- práctica de habilidades;
- exposición gradual;
- trabajo con valores;
- estrategias de regulación emocional;
- revisión de avances y obstáculos.

Porque la terapia no sucede solamente en sesión.
El cambio se entrena también en la vida cotidiana.

Lic. Camila Jazmín Segura

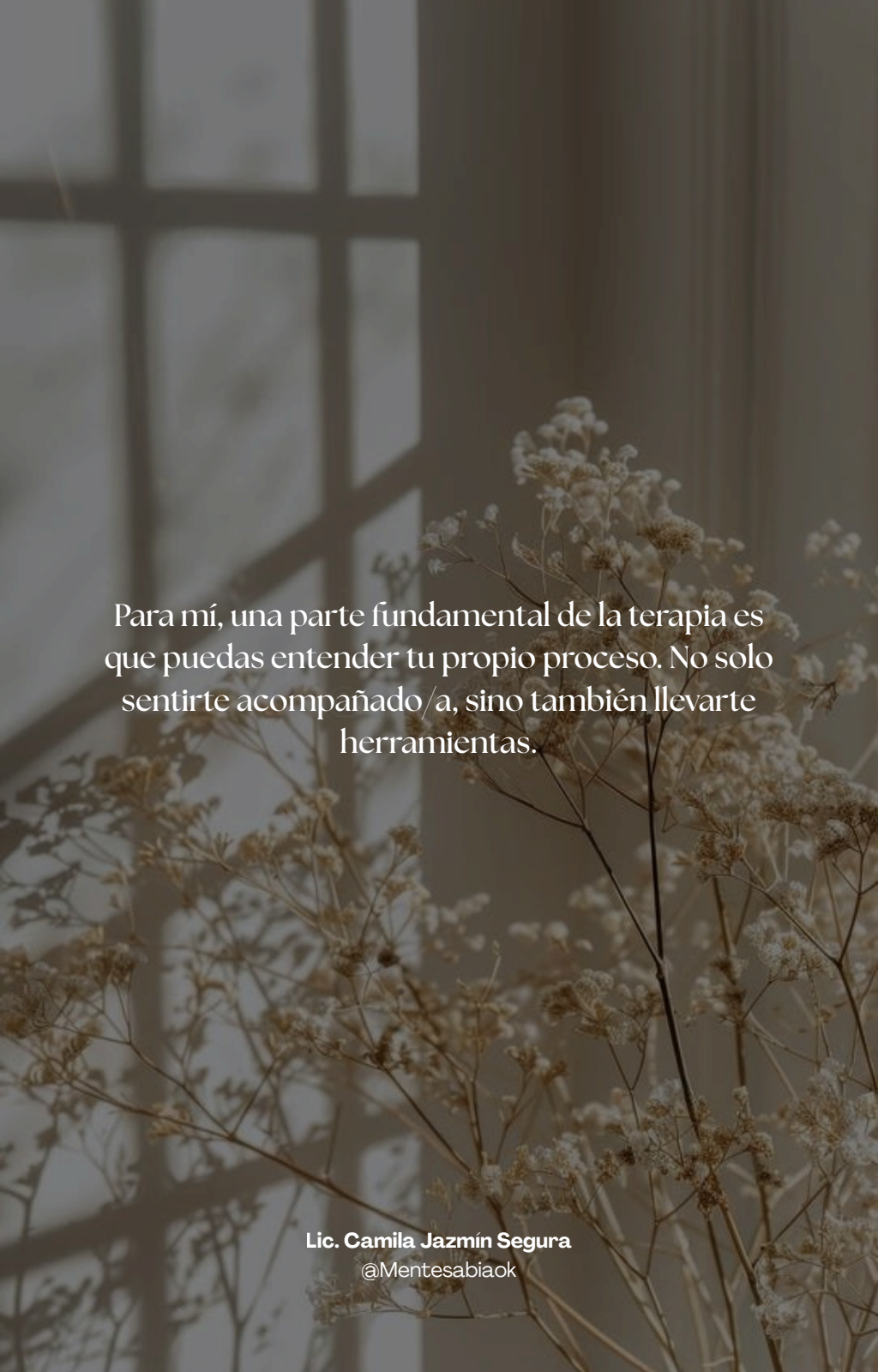
@Mentesabiao

A person with long dark hair, wearing a light-colored long-sleeved shirt, is sitting on a wide white windowsill. They are looking out of a large window at a coastal landscape with a blue sea and a cloudy sky. The window frame is dark wood. To the left, there is a wooden structure with a mesh screen. In the foreground, a white cushioned bench is partially visible.

No todo proceso se siente cómodo.

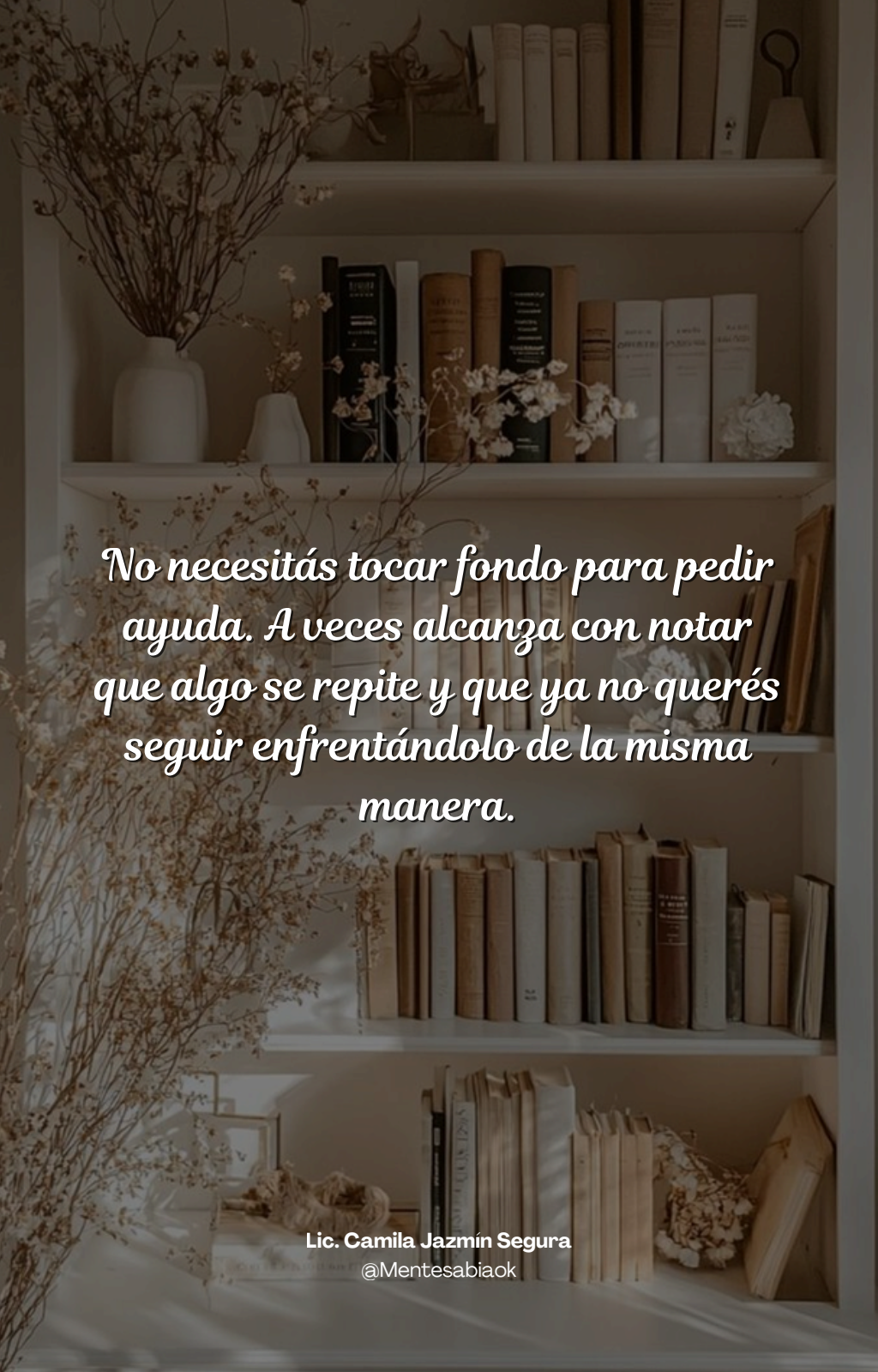
Cambiar patrones puede implicar mirar cosas que veníamos evitando, practicar respuestas nuevas, tolerar emociones difíciles o animarnos a actuar distinto incluso con miedo.

Un buen proceso terapéutico **no debería sentirse invalidante, forzado ni desorganizado**. Pero sí puede tener momentos desafiantes.



Para mí, una parte fundamental de la terapia es que puedas entender tu propio proceso. No solo sentirte acompañado/a, sino también llevarte herramientas.

Lic. Camila Jazmín Segura
@Mentesabiaok

A photograph of a white bookshelf filled with books and dried flowers. The shelves are arranged in a way that shows books on the top and bottom, with dried flowers and branches in the middle. The lighting is soft and warm, creating a cozy atmosphere. The text is overlaid on the middle section of the image.

No necesitas tocar fondo para pedir ayuda. A veces alcanza con notar que algo se repite y que ya no querés seguir enfrentándolo de la misma manera.

Lic. Camila Jazmín Segura

@Mentesabiaok



Si esta guía resonó con vos y sentís que es momento de empezar un proceso terapéutico, escribime

También te invito a seguirme en Instagram:
[@Mentesabiaok](#) para acceder a más contenido psicoeducativo.

¡Hasta pronto!

Lic. Camila Jazmín Segura
[@Mentesabiaok](#)