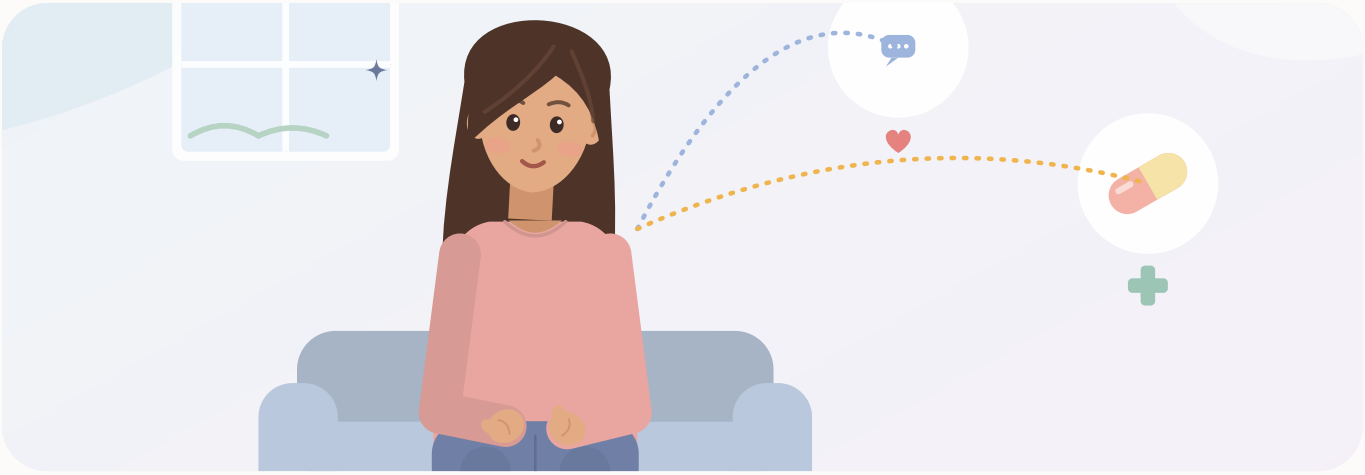


GUÍA PARA IMPRIMIR

¿Psicólogo o psiquiatra?

Una guía simple para saber qué hace cada uno y por dónde empezar.

	Psicólogo/a	Psiquiatra
Quién es	Profesional de la conducta humana, con formación en psicología.	Médico/a especializado en salud mental.
Qué hace	Evaluación psicológica y psicoterapia: trabaja pensamientos, emociones y hábitos.	Evalúa y diagnostica; hace seguimiento médico; algunos también hacen psicoterapia.
Medicamentos	No receta.	Puede recetar y ajustar medicamentos.
Suele ser el primer paso cuando…	Hay ansiedad, tristeza, estrés, problemas de pareja, crianza, autoestima o duelo.	Los síntomas son muy intensos, duran mucho, impiden funcionar o ya se usa medicación.

Muchas veces van juntos. La terapia ayuda a entender y cambiar lo que sientes y haces; el psiquiatra revisa si el cuerpo necesita un apoyo adicional. Con tu permiso, pueden coordinarse.

Señales para sumar una evaluación médica

- [ ] Llevo semanas con el ánimo muy bajo casi todo el día.
- [ ] Duermo muy poco desde hace días y no me siento cansado/a.
- [ ] No puedo trabajar, estudiar o cuidar de mí.
- [ ] Siento la mente o el cuerpo tan acelerados que no logro frenarlos.
- [ ] Escucho o veo cosas que otros no.
- [ ] Tomo medicación y quiero cambiarla (no la dejes por tu cuenta).

Yessica Soller · Psicóloga · C.Ps.P. 38716 yessicasoller.com · WhatsApp 956 389 974

10 preguntas para tu primera cita

Llévalas anotadas. Puedes hacerlas con confianza: es parte de elegir bien.

1. ¿Qué formación y experiencia tiene con lo que me pasa?
2. ¿Con qué enfoque trabaja y en qué consiste?
3. ¿Cuánto tiempo estima que podría durar el proceso?
4. ¿Cómo vamos a medir si estoy avanzando?
5. ¿Cada cuánto serían las sesiones y cuánto duran?
6. ¿Cómo maneja la confidencialidad y cuáles son sus límites?
7. ¿Qué hago si siento que no avanzo?
8. ¿Es necesaria una evaluación médica o medicación en mi caso?
9. ¿Puede coordinar con otros profesionales que me atienden?
10. ¿Qué puedo hacer entre sesiones para sentirme mejor?

Mis notas

Si estás en crisis, no esperes a la cita: llama a la Línea 113 opción 5 (Perú), acude a emergencias o pide ayuda a una persona de confianza ahora mismo.

Material orientativo elaborado por Yessica Soller. No reemplaza una evaluación profesional.

Yessica Soller · Psicóloga · C.Ps.P. 38716 yessicasoller.com · WhatsApp 956 389 974