

# CÓMO ORGANIZAR TU PRÁCTICA CLÍNICA LOS PRIMEROS AÑOS

*Lo que nadie te enseña cuando te recibís  
(y necesitás saber para no explotar).*

---

Empezar a atender es hermoso...  
y desafiante. Esta guía es un  
acompañamiento para que este inicio  
sea más liviano, más claro y más tuyo.

SOMOS   
PSICO



# Si descargaste esta guía, felicitaciones!



Después de tantos años de estudio, prácticas y esfuerzo, llegaste a un momento hermoso: **empezar tu práctica clínica.** Y aunque esta etapa está llena de ilusión, también viene con algo muy humano: **incertidumbre.**

**Cuando recién arrancamos solemos sentir que necesitamos:**

- sumar muchos pacientes rápido,
- estar disponibles para todos,
- demostrar que “podemos con todo”,
- vivir de la clínica cuanto antes

*Pero nadie empieza preparado para sostener 20 o 30 pacientes semanales. No tenés por qué tener esa capacidad emocional ni clínica de inmediato. Y está bien.*

Los primeros años son uno de los momentos más desafiantes emocionalmente para un/a terapeuta. La combinación de:

- *muchos pacientes,* 🤗
- *poca estructura,*
- *necesidad económica,*
- *dudas propias del inicio,*
- *poca supervisión o poca red profesional*

Puede aumentar muchísimo el **riesgo de agotamiento.**

**Por eso hicimos esta guía:** para acompañarte, orientarte y ayudarte a planificar tu 2026 desde un lugar de cuidado, no de urgencia.

El objetivo no es que “atiendas a full”, sino que:

- empieces a tu ritmo,
  - construyas seguridad clínica, 🏁
  - aprendas a organizarte,
- y sumes pacientes de manera sostenible.

*Queremos que tus primeros años sean un camino de crecimiento, no de desgaste.*

# Pautas simples para empezar a armar tu clínica.

Empezar la clínica no es tener todo resuelto. Es un proceso que se construye de a poco. Estas pautas pueden ayudarte a iniciar con más claridad y menos presión:

## 1) EMPEZÁ CON UNA AGENDA REALISTA

Al inicio, un rango saludable para trabajar es entre 8 y 12 pacientes por semana. Ese margen te permite aprender, supervisar, procesar lo que te pasa en sesión y adaptarte al rol sin exigirte de más.

Ese número tiene sentido **sobre todo si entrás a un centro o equipo donde las derivaciones pueden llegar rápido**. En esos casos, poner un límite es clave para no saturarte de golpe.

Si en cambio estás empezando a tu ritmo, por boca en boca, es totalmente normal que los pacientes lleguen de manera más lenta y orgánica. Y eso está perfecto.

***Lo esencial no es cuántos pacientes tenés, sino cómo te sentís con cada uno que vas sumando.***

Podés preguntarte cada vez: "¿Tengo espacio emocional, mental y clínico para acompañar un nuevo proceso?"

Crecés más cuando te escuchás que cuando te llenás de pacientes rápido.

La agenda realista no es un número fijo: es un ritmo que puedas sostener sin perderte a vos en el camino.

## 2) NO ATENDER MÁS DE 2 O 3 PACIENTES POR DÍA CUANDO ESTÁS COMENZANDO

Cada sesión demanda energía, regulación emocional y reflexión posterior. **Atender muchos pacientes seguidos te puede saturar rápido. Arrancá con días cortos.** Aumentá solo cuando te sientas sólida/o.

Menos cantidad, más calidad y más cuidado para vos.



## 3) DEJÁ POR ESCRITO TU ENCUADRE BÁSICO

Incluí: **duración, honorarios, pagos, reprogramaciones, ausencias y licencias.** El encuadre no es rigidez: es sostén. Te ordena y te da seguridad.



## 4) ORGANIZÁ TUS DÍAS EN BLOQUES

Permitite micro **descansos de 5 minutos** reales entre sesiones. Tu mente necesita pausas para trabajar bien.

## 5) SUPERVISIÓN: TU MAYOR ALIADA



La supervisión no es para cuando “no sabés” o “sentís que fallaste”. Es **parte del ejercicio profesional desde el primer día**. Te ofrece algo que no está en ningún manual: **una mirada externa, más experimentada y más serena, que te ayuda a ordenar lo que te pasa con cada caso y con tu rol clínico.**

En los primeros años, es recomendable siempre que se pueda, **supervisar una vez por mes**. Funciona como un enorme factor protector. Ayuda a ajustar tu mirada clínica, revisar decisiones o intervenciones, pensar alternativas, regular la ansiedad del rol y prevenir el desgaste emocional.

Y algo clave: **Supervisar desde el comienzo es muy distinto a supervisar solo cuando estás desbordado.** La supervisión temprana te permite crecer en tu mirada profesional, sostenerte, y aprender antes de que las dudas se vuelvan angustia.

## **6) CONSTRÚE RED (NO VIVAS LA CLÍNICA EN SOLEDAD)**



Sumate a espacios para compartir con otros colegas: cursos, supervisiones grupales, juntas con compañer@s que hiciste en la facultad. Compartir dudas, casos y decisiones con colegas baja la ansiedad y te acompaña en el rol.

## **7) CRECÉ A TU TIEMPO**



Llenarte de pacientes rápido no es crecer. Crecé con estrategia: sumá de a poco, registrá cómo te sentís, ajustá horarios, escuchá tu energía.

## **8) PERMITTE APRENDER (Y EQUIVOCARTE)**



Los primeros años no son para ser perfectx. Son para descubrir tu estilo, tu seguridad y tu identidad clínica.



Tener dudas, no saber por dónde seguir, intervenir demasiado rápido, o sentir que podrías haberlo hecho distinto... **es parte del proceso.**

Nada de esto te define como profesional.

Si trabajás a un ritmo que podés sostener, escuchando tus tiempos, tus límites y estando acompañado, los errores rara vez son graves. Se transforman en aprendizaje, revisión y crecimiento.

Tu rol profesional se construye con **tiempo, experiencia y amabilidad con vos misma/o.**



**Únete a nuestro grupo de WhatsApp  
y recibí propuestas de talleres,  
supervisiones y recursos gratuitos.**

