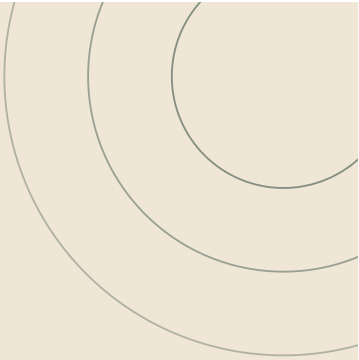




UN RECURSO PARA PSICÓLOGAS

¿Necesitas más *formación*, o confías más en tu *criterio*?

*Un recurso para distinguir cuándo seguir
formándote impulsará tu desarrollo profesional — y
cuándo solo está intentando aliviar la
incertidumbre que forma parte de ejercer.*

ELENA CORBALÁN

PRÓLOGO

Si estás leyendo esto, probablemente alguna vez has pensado:

"Quizá debería hacer
otra formación."

Y puede que sí. Pero también puede que no. Porque hay una pregunta
que casi nunca nos enseñan a hacernos:

¿Estoy buscando
aprender, o estoy
buscando sentirme
más tranquila?

No son lo mismo. Se parecen mucho, se sienten casi igual desde dentro
— y por eso llevamos años confundiéndolas.

ELENA CORBALÁN

Nadie te prepara para lo *incómodo* que es ejercer

Nadie te lo dice en la carrera. Tampoco en el máster. Ni siquiera en la supervisión, casi nunca. Ser psicóloga significa convivir con cosas que nunca desaparecen.

La incertidumbre

No tener respuestas perfectas

Tomar decisiones con información incompleta

No saber si una intervención fue la mejor

Sentirte sola en consulta, aunque tengas veinte años de experiencia

La incomodidad no es un error del sistema. Es parte de la profesión.

El problema no es sentir esa incomodidad. El problema es lo que hacemos cuando no sabemos nombrarla.

ELENA CORBALÁN

Cuando confundimos *inseguridad* con falta de conocimientos

Muchas psicólogas creen que necesitan otra formación. Pero, en realidad, lo que buscan no siempre es aprender más.

Validación

Tranquilidad

Seguridad

Sentirse legitimadas para hacer lo que ya saben hacer

No pasa nada por buscar eso. Es humano. Pero confundirlo con una carencia de conocimiento tiene un coste: nunca termina.

| *Ningún título elimina completamente la
incertidumbre.*

Puedes hacer el máster, la especialización, el curso de la técnica de moda. Y seguirás sentándote en consulta sin saber con certeza si esto va a funcionar hoy, con esta persona. Eso no se resuelve con más formación. Se resuelve aprendiendo a sostenerlo.

ELENA CORBALÁN

Las cuatro formas de relacionarte con la *formación*

No son tipos de psicólogas. Son formas distintas de usar la formación — y probablemente te mueves entre varias según la época.

La exploradora

Aprende porque siente curiosidad. Le interesa el tema en sí, no lo que le hará sentir tenerlo.

La estratega

Aprende porque detecta un límite real en su práctica. Sabe exactamente qué le falta y por qué.

La buscadora de tranquilidad

Hace cursos para sentirse suficiente. El contenido casi importa menos que la sensación de estar al día.

La acomodada

Hace años que no revisa su forma de trabajar porque "ya le funciona". Ha dejado de cuestionarse.

Los extremos se parecen más de lo que creemos.

La que hace diez cursos al año y la que hace cero pueden estar evitando exactamente lo mismo: cuestionarse.

ELENA CORBALÁN

El autosabotaje que parece *desarrollo profesional*

¿Te suena alguna de estas frases?

"Cuando termine este máster abriré consulta."

"Cuando tenga más experiencia subiré precios."

"Cuando haga otra formación empezaré con ese tipo de pacientes."

Todas tienen la misma estructura: una condición que se puede posponer indefinidamente, porque siempre habrá algo más que aprender.

¿Y si lo que te falta
no es otro curso...
*sino empezar a
confiar en tu criterio?*

ELENA CORBALÁN

UN EJERCICIO

La Brújula del *Criterio*

Esto no es un test. Es una secuencia de preguntas que te vas a hacer cada vez que sientas el impulso de apuntarte a una formación nueva.

I

¿Qué situación concreta ha despertado esta necesidad?

II

¿Qué quiero que cambie exactamente después de hacer esta formación?

III

¿Hay una carencia objetiva, o una emoción que quiero dejar de sentir?

IV

Si mañana esta formación desapareciera, ¿qué haría?

V

¿Estoy aprendiendo, o retrasando una decisión incómoda?

Si al terminar no tienes claro que necesitas esa formación, quizá la respuesta no era estudiar.

ELENA CORBALÁN

Nunca dejes de
formarte.
Pero cambia el *motivo*.

No quiero que dejes de estudiar. Sería un mensaje fácil y, sinceramente, falso.

Nunca dejes de
formarte.
Pero deja de esperar
que la formación haga
un trabajo que solo
puede hacer *tu*
criterio.

La formación amplía tu conocimiento. El criterio da dirección a ese conocimiento. Una carrera profesional necesita ambos.

ELENA CORBALÁN

QUIÉN ESCRIBE ESTO

No soy psicóloga. Llevo años gestionando el día a día de un centro de psicología — equipos, pacientes, decisiones, el funcionamiento real de una consulta. Este recurso no nace de la teoría, nace de ver estos patrones repetirse una y otra vez, de cerca, en las psicólogas con las que trabajo.

Por eso no te hablo desde la clínica, sino desde lo que veo cuando alguien intenta construir una práctica sostenible: dónde se atasca, qué confunde con qué, y qué es lo que de verdad marca la diferencia.

ELENA CORBALÁN

Quizá esta guía no ha respondido todas tus preguntas. Y está bien.

Porque no pretendía convencerte de dejar de formarte. Pretendía ayudarte a hacerte una pregunta diferente.

La próxima vez que quieras apuntarte a una formación, detente un momento. Pregúntate:

¿Estoy intentando
aprender...
*o estoy intentando
sentirme más segura?*

Solo esa pregunta puede cambiar la forma en la que construyes tu carrera.

SI QUIERES SEGUIR PROFUNDIZANDO

Hay decisiones que puedes tomar sola. Y hay otras que se aclaran mucho más cuando alguien te ayuda a ordenarlas.

Si has descubierto que el reto no es elegir una formación, sino construir un criterio profesional propio, puedes trabajar conmigo en una asesoría individual — no para decirte qué hacer, sino para ayudarte a decidir desde un lugar más consciente.

→ *Reserva una asesoría*

ELENA CORBALÁN

"Nunca dejes de formarte. Pero asegúrate de que la formación responde a una necesidad de tu práctica y no al deseo de silenciar una duda que forma parte de ejercer."