

Fecha: / /

Preparando mi primera sesión

En nuestra primera sesión, te escucharé con atención, cuidado y respeto, pero también será una conversación activa: hablaremos, pensaremos junt@s y co-construiremos un espacio orientado a lo que tú necesitas. A diferencia de otros enfoques, no comenzaré preguntándote por tu historia clínica en detalle. En cambio, me interesará conocerte a ti: qué te importa, qué deseas cambiar, qué te está resultando difícil y, sobre todo, qué te gustaría que fuera diferente en tu vida. El foco no estará en diagnosticarte, sino en descubrir contigo posibilidades, recursos, pequeños pasos y excepciones que tal vez ya están ocurriendo, aunque cueste verlas. **Es una sesión para comenzar a orientarnos hacia lo que sí funciona, lo que deseas construir y cómo puedo acompañarte en ese camino.**

¿Qué me motivó a buscar apoyo en este momento?

¿Qué me gustaría que fuera diferente al final de este proceso?

¿Qué intentos personales ya he hecho para mejorar esta situación?

¿Qué me gustaría que el terapeuta sepa de mí?

¿Qué quiero preguntarle al terapeuta sobre el proceso?

Este formulario es solo para ti. Si sientes que te ayudó a aclarar ideas y deseas compartirlo en la primera sesión, puedes traerlo contigo impreso o en formato digital. También puedes elegir no compartirlo en absoluto. Lo importante es que sea útil para ti.