

Antes de mi primera sesión

Llena lo que puedas los días previos a la cita. Llegar con esto escrito ahorra tiempo y ayuda a que la primera sesión rinda más.

Qué me trae a consulta

Qué pasa, desde cuándo, y qué lo empeora o lo alivia. Con un ejemplo reciente basta para empezar.

Qué me gustaría que fuera distinto

Cómo se vería tu vida si esto mejorara. Algo concreto orienta mejor que "estar bien".

Qué he intentado antes y cómo me fue

Terapias previas, medicación, cosas por tu cuenta. Sirve para no repetir lo que ya no funcionó.

Datos prácticos que conviene que sepa

Medicación actual, diagnósticos previos, consumo, situaciones de riesgo, algo de tu historia que pese.



Antes de mi primera sesión (continuación)

Tres preguntas que quiero hacerle

Cómo trabaja, cada cuánto serían las sesiones, qué se espera de ti entre una y otra.

Cómo sabremos que esto me está sirviendo

En qué señales concretas lo notarías tú. Conviene acordarlo con el terapeuta en la primera sesión.

Nada de lo que escribas aquí te compromete y puedes cambiar de opinión en la sesión. Si en algún momento aparecen ideas de hacerte daño, dilo en la consulta o llama a una línea de crisis de tu país.

