

FICHA PARA COMPLETAR

Preparo mi primera sesión

No necesitas llegar con todo claro. Anota lo que puedas y llévalo contigo.

¿Qué me preocupa ahora?

¿Desde cuándo me pasa?

¿Cómo afecta mi día a día?

Sueño y energía

Trabajo o estudios

Relaciones

Cuerpo y ánimo

¿Qué me gustaría que cambie?

Yessica Soller · Psicóloga · C.Ps.P. 38716

yessicasoller.com · WhatsApp 956 389 974

Mis preguntas y frases para empezar

Preguntas para la psicóloga

- [ ] ¿Qué enfoque usa y cómo suele ser una terapia así?
- [ ] ¿Cuánto tiempo estima que podría durar?
- [ ] ¿Cómo medimos mi avance?
- [ ] ¿Cómo cuida mi confidencialidad y en qué casos tiene límites?
- [ ] ¿Qué hacemos si siento que no avanzo?
- [ ] Otra pregunta: _____

Si me bloqueo, puedo decir…

«No sé muy bien por dónde empezar. Llevo un tiempo sintiéndome así y quiero entender qué me pasa y cómo sentirme mejor».

Datos que conviene llevar

- [ ] Si tomo medicación, cuál y desde cuándo.
- [ ] Si ya fui a terapia antes y cómo me fue.
- [ ] Informes médicos o psicológicos, si los tengo.

Acuerdos de la sesión

Frecuencia:

_____

Próxima cita:

_____

Mis primeras metas

_____

_____

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