

Preparar tu primera sesión

Una hoja para ordenar lo que quieres contar y las preguntas que te gustaría hacer. No necesitas llevarla completa.

No hace falta llegar con todo claro. La primera sesión también sirve para poner palabras a lo que todavía resulta difícil explicar.

Lo que me trae a consulta

Puedes empezar por una situación concreta, una preocupación o algo que te gustaría que cambiara.

¿Desde cuándo lo noto?

¿Cuándo se hace más difícil?

¿Cómo está afectando a mi día a día?

Lo que quiero aprovechar en consulta

Puedes usar estas preguntas como punto de partida. No son una lista de requisitos.

Me gustaría comprender...

Me gustaría cambiar o recuperar...

Información que puede ser útil

- ☐ Experiencias previas de terapia
- ☐ Medicación o información médica relevante
- ☐ Personas o apoyos con los que cuento
- ☐ Cambios importantes o situaciones recientes
- ☐ Algo que me cuesta contar, pero quiero intentar mencionar

Preguntas que quiero hacer

Base científica

NICE CG136 y NG197 sobre evaluación, información y decisión compartida; Flückiger et al. (2018), DOI 10.1037/pst0000172.