Guía para iniciar psicoterapia o cambiar de terapeuta

RELACIÓN TERAPÉUTICA

Esto es lo que se busca que sientas (si llevas ya un tiempo).

Clima de confianza:
Puedes expresar si algo que sucedió en sesión te incomodó y ser válido.

Aceptación:
No hay juicios sino aceptación de quien eres.

Revisión:
Se checkea de forma regular cómo te sientes en la relación y en el proceso.

ESTRUCTURA

Algunas fases a identificar en tu proceso, normalmente se te comunican.

Evaluación:
Se usan instrumentos como cuestionarios y la propia entrevista.

Ojetivos:
Se establece lo que se desea conseguir, pueden ir renovándose.

Intervención:
Aplicación de técnicas que te ayudan a sentirte mejor acorde a los objetivos.

Movimiento Sensible

PSICOTERAPEUTA

Algunas cualidades deseables en esta figura.

Empatía:
Está presente y muestra interés genuino por entender tus emociones.

Vulnerabilidad:
Si comete un error y lo admite sinceramente, te genera confianza.

Flexibilidad:
Mantiene una esencia en su trabajo y además es flexible a tus necesidades.

TÚ

Aspectos clave a reconocer en ti que indican la necesidad de cambio.

Emocionalidad:
Inconformidad, dificultades en relaciones significativas, malestar generalizado.

Red de apoyo:
Te motivan a generar cambios pero no sabes por dónde empezar.

Psicoterapeuta:
Predomina la desconfianza, inseguiridad e imposición.

Esta es un guía rápida con elementos básicos, para más información puedes enviar un correo a **psico.aboyabad@gmail.com**