

GUION PRIMERA SESIÓN

1. Saludo y presentarse

Si ha venido alguna vez **antes a terapia**:

- Si es así: qué tal la experiencia, qué te llevas. Y después contarle cómo trabajamos nosotras.
- Si no es así: contarle en qué consiste la terapia y cómo trabajamos nosotras.

2. Consentimiento

Verbal o por escrito y firmado.

- Espacio para ti: lo primero que me gustaría transmitirte es que esto es un espacio para ti y quiero que te sientas cómodo para hablar de lo que necesites cuando quieras.
- Secreto profesional: por supuesto todo lo que se comente en sesión es confidencial, salvo excepciones en casos extremos en los que haya una situación en la que te encuentres tú u otra persona en peligro y nos veamos en la necesidad de informar a terceras personas.

3. Encuadre

Contarle cómo trabajamos y cómo funciona la terapia:

- Enfoque psicológico: dentro de la psicología existen diferentes ramas o enfoques y cada uno se centra en algunos aspectos. Nosotros trabajamos desde el enfoque X.
- Sesiones: las primeras sesiones las dedicaremos **a conocernos** un poquito y explorar en profundidad aquello que te **preocupa** y las diferentes **áreas** de tu vida para entender mejor lo que te ocurre y poder ver cómo puedo ayudarte a resolverlo.

Es importante que sepas que la terapia es un **proceso activo** en el que yo estaré aquí para apoyarte y guiarte en todo lo posible, pero que tú trabajes es fundamental para poderte ayudar.

Y ya, por último, como sabes trabajamos en sesiones de **50 minutos** y en el caso de que no puedas venir o haya que cambiar la sesión de día porque tengas algún asunto importante o surja algo, es importante que avises con un mínimo de **24 horas** de antelación, ya que si no tendremos que cobrar la sesión.

Si tiene alguna **duda**.

4. Motivo de consulta

Información básica: antes de continuar con el motivo por el que vienes, cuéntame un poco sobre ti: edad, trabajo, con quién y dónde vives...

Por qué vienes a terapia: qué te gustaría cambiar en tu vida, qué esperas conseguir, qué es lo que te preocupa.

- **Desde** cuándo te ocurre, con qué **frecuencia e intensidad**.
- Por qué lo consideras un **problema**.
- Por qué has decidido venir a terapia **ahora**
- A qué te **afecta**.
 - o Sueño: qué tal duerme, si se despierta, si le cuesta...
 - o Alimentación: qué tal come, qué suele comer...
- Ocio y tiempo libre: ¿Disfrutas de tu tiempo libre? ¿Qué hobbies tienes? ¿Qué haces para divertirte?
- Apoyo disponible: Familia, pareja, amigos...
- ¿Has **intentado** solucionarlo de alguna manera, por ejemplo, yendo a terapia, consultándolo con algún profesional, buscando información en algún sitio...?
 - o Si es así, con qué te quedas, qué crees que ha **funcionado y qué no**.

Otras dificultades: si te preocupa algo más o hay alguna otra cosa que le gustaría trabajar.

Objetivos de terapia: qué quieres conseguir con la terapia y en qué crees que te puedo ayudar (varita mágica metáfora).

5. Cierre (a los 40 – 45 minutos)

Recapitular sobre lo hablado.

Sensación durante la sesión: cómo te has sentido, cómo te has visto.

Agradecer que compartas: agradecerte que hayas compartido lo que te preocupa, porque al final no es fácil contarle a un desconocido las situaciones difíciles en las que nos encontramos.

Felicitar venir a sesión: además, felicitarte por haber dado un paso tan importante como es venir a terapia, la terapia al final es un proceso en el que habrá momentos mejores y peores pero el primer paso que es venir tú ya lo has dado y eso es muy valiente por tu parte.

Dudas: si tienes alguna pregunta, tanto ahora como en cualquier momento no dudes en pararme y preguntarme, porque como ya te comentado dicho este es tu espacio y estoy aquí para acompañarte y ayudarte. De todas, formas tienes mi número de teléfono para cualquier cosa.