



NOTAS DE LA SESIÓN



PREGUNTAS SOBRE EL TRABAJO DE PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Cuales son sus principales objetivos para la terapia?

¿Qué ha sido lo más difícil para ti últimamente?

¿Cuáles son sus pensamientos y sentimientos sobre la terapia?

PREGUNTAS SOBRE EL TRABAJO DE PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Hay algún tema o área en particular en el que le gustaría centrarse en la terapia?

¿Alguna vez has experimentado algo parecido? Si es así, ¿qué te ayudó a superarlo?

PREGUNTAS SOBRE EL TRABAJO DE PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué cree usted que podría estar causando sus dificultades actuales?

¿Cuáles son sus pensamientos y sentimientos acerca de las
personas y las cosas involucradas en su situación actual?

DESPUÉS DE LA SESIÓN

¿De qué hablaron hoy en terapia?

¿Qué aprendiste sobre ti mismo?

¿Cuáles fueron los comentarios o sugerencias de su terapeuta?

DESPUÉS DE LA SESIÓN

¿Tienes alguna tarea de la terapia de hoy?

¿Qué piensas de lo que hablaste en terapia hoy?

¿Cómo te sientes con la terapia hoy?

DESPUÉS DE LA SESIÓN

¿Aún hay algo que te preocupa y de lo que no pudiste hablar?

¿Qué necesitas trabajar entre sesiones de terapia?

¿Cómo puedes cuidarte bien hasta tu próxima sesión de terapia?
