

EJERCICIO AUTOEVALUACIÓN.

- ¿Qué te llevó a buscar ayuda psicológica ahora?
- ¿Hubo un evento concreto o una acumulación de situaciones?
- ¿Cómo describirías tus emociones en las últimas semanas?
- ¿Hay alguna que aparezca con más fuerza?
- ¿Qué pensamiento, situación o emoción te genera mayor malestar en este momento?
- ¿Has atravesado cambios importantes en trabajo, relaciones o salud? ¿Cómo te han afectado?
- ¿Qué emociones son más frecuentes en tu día a día?
- ¿Qué cosas te dan calma, satisfacción o alegría?
- ¿Qué situaciones o responsabilidades te generan tensión?
- ¿Notas ciclos o patrones que se repiten y te afectan negativamente?
- ¿Cómo te describirías sin juicio?
- ¿Tiendes a enfocarte en lo positivo o lo negativo?
- ¿Cómo sientes tu cuerpo y tus hábitos de auto cuidado?
- ¿Hay hábitos que consideres dañinos o poco útiles?
- ¿Cómo describirías tus vínculos cercanos? ¿Dónde notas apoyo o conflicto?
- ¿Qué papel ocupan en tu vida tus seres queridos y cómo te hacen sentir?
- ¿Cuáles son tus valores fundamentales? ¿Vives alineado con ellos?
- ¿Qué te gustaría lograr con el proceso terapéutico? ¿Ves algún paso claro?
- ¿Hay algo del proceso que te genere temor o incertidumbre? ¿Esa sensación es realista?
- ¿Hay experiencias pasadas que crees que influyen en cómo te sientes hoy? ¿Te benefician?
- ¿Qué actividades te relajan o te alegran? ¿Cuanto las practicas?
- ¿Qué habilidades o cualidades reconoces que hay en ti? ¿Te las recuerdas en el momento necesario?
- ¿Qué aspectos de tu vida te gustaría transformar o fortalecer? ¿Tienes el rumbo claro?