

Objetivos terapéuticos y dirección del proceso

Sandra Romo Culebras

Psicóloga General Sanitaria · Colegiada M-26772

Introducción

Este documento tiene como objetivo ayudarte a reflexionar sobre aquello que te gustaría comprender, cambiar, sanar, fortalecer o construir a lo largo del proceso terapéutico.

Muchas veces llegamos a terapia sabiendo que “algo no va bien”, pero sin tener todavía del todo claro qué necesitamos, qué nos duele realmente o hacia dónde queremos avanzar. Por eso, no es necesario tener respuestas perfectas ni objetivos completamente definidos desde el principio.

Este ejercicio no busca que escribas metas “correctas”, sino ayudarte a empezar a pensar:

- qué te está pasando,
- qué te gustaría que fuese diferente,
- qué patrones te gustaría comprender,
- qué necesitas emocionalmente,
- y cómo te gustaría sentirte contigo mismo/a y con los demás.

Tus objetivos podrán cambiar, ampliarse o transformarse durante el proceso terapéutico. Eso forma parte natural de la terapia.

1. Motivos y necesidades actuales

1.1 ¿Qué es lo que más te gustaría que cambiara en tu vida actualmente?

1.2 ¿Qué situaciones, emociones o patrones sientes que más te desgastan o te hacen sufrir?

1.3 ¿Qué aspectos de ti mismo/a o de tu vida sientes que necesitas comprender mejor?

1.4 ¿Hay algo que lleves mucho tiempo intentando cambiar y sientas que se repite una y otra vez?

1.5 ¿Qué crees que necesitas emocionalmente en este momento de tu vida?

2. Relación contigo mismo/a

- 2.1 ¿Cómo te gustaría sentirte contigo mismo/a dentro de unos meses o un año?
 - 2.2 ¿Qué te gustaría aprender sobre ti durante la terapia?
 - 2.3 ¿Qué partes de ti te gustaría cuidar, fortalecer o reconciliar?
 - 2.4 ¿Qué aspectos de tu autoestima, identidad o forma de tratarte te gustaría mejorar?
 - 2.5 ¿Qué relación te gustaría tener con tus emociones?
-

3. Relaciones y vínculos

- 3.1 ¿Qué te gustaría que cambiara en tu manera de relacionarte con otras personas?
 - 3.2 ¿Hay patrones relacionales que te gustaría comprender o transformar?
 - 3.3 ¿Cómo te gustaría sentirte en tus relaciones cercanas?
 - 3.4 ¿Qué límites te gustaría aprender a poner o respetar mejor?
 - 3.5 ¿Qué necesidades afectivas sientes que te cuesta expresar o reconocer?
-

4. Bienestar y vida cotidiana

- 4.1 ¿Qué áreas de tu vida sientes actualmente más descuidadas o desequilibradas?

(Descanso, trabajo, estudios, alimentación, relaciones, ocio, sexualidad, autocuidado, motivación, etc.)

- 4.2 ¿Qué hábitos o dinámicas te gustaría modificar?

- 4.3 ¿Qué te gustaría incorporar más en tu vida?

(Calma, disfrute, límites, estabilidad, seguridad, conexión, espontaneidad, autoestima, organización, etc.)

- 4.4 ¿Cómo te gustaría que fuese tu vida cotidiana si te sintieras emocionalmente mejor?
-

5. Sentido, futuro y dirección vital

5.1 ¿Qué aspectos de tu vida te gustaría construir o desarrollar a largo plazo?

5.2 ¿Qué sueños, deseos o proyectos sientes importantes para ti actualmente?

5.3 ¿Qué tipo de vida te gustaría acercarte a construir?

5.4 ¿Cómo te gustaría recordar esta etapa de tu vida en el futuro?

6. Dificultades y obstáculos

6.1 ¿Qué crees que podría dificultar tu proceso terapéutico o el cambio que deseas?

6.2 ¿Qué miedos tienes respecto al cambio o al proceso terapéutico?

6.3 ¿Hay partes de ti que sientan resistencia, inseguridad o ambivalencia respecto a cambiar ciertas cosas?

7. Prioridades terapéuticas

De todo lo que has escrito hasta ahora:

7.1 ¿Qué sientes que es lo más urgente o importante para trabajar actualmente?

7.2 Si la terapia te ayudara profundamente, ¿qué sería diferente en tu vida?

7.3 ¿Qué te gustaría poder decirte a ti mismo/a al mirar atrás dentro de un tiempo?

Espacio libre

Puedes utilizar este espacio para añadir cualquier reflexión, necesidad, deseo, miedo o aspecto importante que no haya aparecido anteriormente y sientas relevante compartir.

Gracias por dedicar tiempo y honestidad a este proceso.

Todo lo compartido nos ayudará a comprender mejor tus necesidades, prioridades y dirección terapéutica, permitiendo construir un proceso más ajustado, profundo y coherente contigo.