

Un antes y...
un después



Farfalle 



Un antes y... un después
2022 creado y diseñado por Esther Suncín



Mi nombre es:

y ahora estoy dispuestx a conocerme, aprender sobre
mis emociones, pensamientos, y saber qué puedo
hacer para convertirme en mi mejor versión.

¡TERAPIA! La palabra más aterradora que podemos escuchar. La palabra que más nos frustra y más escalofríos nos puede dar.

No te mentiré, ir a terapia no es un camino fácil o lineal, pues para superar aquello que te causa dolor en el alma, es necesario hablarlo y trabajarlo, y esto, causará frustración, desesperación y miedo. Puedes pasar de estar muy bien unas semanas después de varias terapias y de pronto, sentirte muy mal. Déjame decirte que esto es perfectamente normal, pues revivirás situaciones que te incomodan y que te lastiman, y puede que sanarlas tome un tiempo, hasta que deje de doler.

Es posible ahora te puedas estar preguntando, ¿Por qué entonces iré a terapia si me causará todo esto y como será esto exitoso? Fácil, solo piensa como no trabajar y no sanar aquello que te está incomodando te está doliendo día tras día y como las emociones se van intensificando. Si lo trabajas, sanarás, y el dolor que sentías desde hace semanas, meses o inclusive años, solo durará días y luego desaparecerá. El éxito que la terapia funcione está de tu lado. Hacer las tareas, hacer los ejercicios y comprometerte contigo mismo/a.

Es posible te puedas preguntar ahora, ¿Qué hago? ¿Cómo se hace o qué digo? ¿Qué pasará en terapia?, etc. Bien, te explico. Primero, deja de preocuparte por lo que pasará o no en la sesión, pues tu terapeuta será quien dirigirá (sneak peek - tu terapeuta te preguntará la razón por la que has llegado y te dejará hablar todo lo que deseas hablar de forma que puedas liberar todo aquello que venías cargando por mucho tiempo.) No pasará nada que tú no quieras. Las siguientes sesiones serán diferentes, puedes solo hablar, o solo hacer un ejercicio o ambas cosas, de aquí dependerá de nuevo, de tu terapeuta y de sanar aquello que deseas sanar.

Este journal te ayudará a que sea más fácil llevar tu proceso y a entenderlo, pues está diseñado con la intención que sea una herramienta que utilices antes y después de cada sesión que tengas.

Más adelante te explico como lo llenarás.

¿CÓMO LO LLENO?

Pre - terapia

Llenarás esta hoja durante toda la semana, inclusive el día que vayas a terapia, minutos antes de tu sesión.

En ella encontrarás las siguientes áreas:

- recordatorios de la semana: escribirás el evento que más te afectó en el día.
- síntomas: marcarás con una X, aquellas emociones que haz sentido a lo largo de cada día. En los espacios en blanco, escribe aquellas emociones que sentiste y no encontraste.
- objetivos: escribirás tus metas de la semana, las cosas positivas que haz hecho en la semana y las cosas que necesitas mejorar.
- identificación: escribirás cuales han sido tus sentimientos relevantes, tus dolores físicos y patrones que has identificado.

Durante y Post - terapia

Llenarás esta hoja durante tu sesión y después de ella.

En ella encontrarás las siguientes áreas:

- durante la sesión
 - Temas: todos aquellos temas que se trabajaron durante la sesión.
 - tareas: todas aquellas tareas que tu terapeuta te haya dejado.
 - resumen: un resumen de lo vivido durante la terapia
- después de la sesión.
 - temas: temas que te vinieron a mente después de la sesión y deseas trabajarlos.



Farfalle

Pre - terapia



fecha: _____ →

evento más significativo del día

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

sábado

domingo

síntomas de la semana

ansiedad
auto-lesiones
dolor

depresión
baja energía
ideas suicidas

insomnio
manía
soledad

ataque de pánico
mucho llanto
comportamiento
peligroso

pesadillas
irritabilidad
impulsividad

mis metas

cosas positivas

cosas negativas

sentimientos relevantes

dolores físicos

patrones

Durante y post - terapia



fecha:



temas trabajados durante la sesión

resumen de la sesión

tareas

temas que deseo trabajar

Pre - terapia



fecha: _____ →

evento más significativo del día

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

sábado

domingo

síntomas de la semana

ansiedad
auto-lesiones
dolor

depresión
baja energía
ideas suicidas

insomnio
manía
soledad

ataque de pánico
mucho llanto
comportamiento
peligroso

pesadillas
irritabilidad
impulsividad

mis metas

cosas positivas

cosas negativas

sentimientos relevantes

dolores físicos

patrones

Durante y post - terapia



fecha:



temas trabajados durante la sesión

resumen de la sesión

tareas

temas que deseo trabajar

Pre - terapia



fecha: _____ →

evento más significativo del día

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

sábado

domingo

síntomas de la semana

ansiedad
auto-lesiones
dolor

depresión
baja energía
ideas suicidas

insomnio
manía
soledad

ataque de pánico
mucho llanto
comportamiento
peligroso

pesadillas
irritabilidad
impulsividad

mis metas

cosas positivas

cosas negativas

sentimientos relevantes

dolores físicos

patrones

Durante y post - terapia



fecha:



temas trabajados durante la sesión

resumen de la sesión

tareas

temas que deseo trabajar

Pre - terapia



fecha: _____ →

evento más significativo del día

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

sábado

domingo

síntomas de la semana

ansiedad
auto-lesiones
dolor

depresión
baja energía
ideas suicidas

insomnio
manía
soledad

ataque de pánico
mucho llanto
comportamiento
peligroso

pesadillas
irritabilidad
impulsividad

mis metas

cosas positivas

cosas negativas

sentimientos relevantes

dolores físicos

patrones

Durante y post - terapia



fecha:



temas trabajados durante la sesión

resumen de la sesión

tareas

temas que deseo trabajar

Pre - terapia



fecha: _____ →

evento más significativo del día

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

sábado

domingo

síntomas de la semana

ansiedad
auto-lesiones
dolor

depresión
baja energía
ideas suicidas

insomnio
manía
soledad

ataque de pánico
mucho llanto
comportamiento
peligroso

pesadillas
irritabilidad
impulsividad

mis metas

cosas positivas

cosas negativas

sentimientos relevantes

dolores físicos

patrones

Durante y post - terapia



fecha:



temas trabajados durante la sesión

resumen de la sesión

tareas

temas que deseo trabajar

Pre - terapia



fecha: _____ →

evento más significativo del día

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

sábado

domingo

síntomas de la semana

ansiedad
auto-lesiones
dolor

depresión
baja energía
ideas suicidas

insomnio
manía
soledad

ataque de pánico
mucho llanto
comportamiento
peligroso

pesadillas
irritabilidad
impulsividad

mis metas

cosas positivas

cosas negativas

sentimientos relevantes

dolores físicos

patrones

Durante y post - terapia



fecha:



temas trabajados durante la sesión

resumen de la sesión

tareas

temas que deseo trabajar

Pre - terapia



fecha: _____ →

evento más significativo del día

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

sábado

domingo

síntomas de la semana

ansiedad
auto-lesiones
dolor

depresión
baja energía
ideas suicidas

insomnio
manía
soledad

ataque de pánico
mucho llanto
comportamiento
peligroso

pesadillas
irritabilidad
impulsividad

mis metas

cosas positivas

cosas negativas

sentimientos relevantes

dolores físicos

patrones

Durante y post - terapia



fecha: _____ →

temas trabajados durante la sesión

resumen de la sesión

tareas

temas que deseo trabajar

Pre - terapia



fecha: _____ →

evento más significativo del día

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

sábado

domingo

síntomas de la semana

ansiedad
auto-lesiones
dolor

depresión
baja energía
ideas suicidas

insomnio
manía
soledad

ataque de pánico
mucho llanto
comportamiento
peligroso

pesadillas
irritabilidad
impulsividad

mis metas

cosas positivas

cosas negativas

sentimientos relevantes

dolores físicos

patrones

Durante y post - terapia



fecha:



temas trabajados durante la sesión

resumen de la sesión

tareas

temas que deseo trabajar

Pre - terapia



fecha: _____ →

evento más significativo del día

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

sábado

domingo

síntomas de la semana

ansiedad
auto-lesiones
dolor

depresión
baja energía
ideas suicidas

insomnio
manía
soledad

ataque de pánico
mucho llanto
comportamiento
peligroso

pesadillas
irritabilidad
impulsividad

mis metas

cosas positivas

cosas negativas

sentimientos relevantes

dolores físicos

patrones

Durante y post - terapia



fecha:



temas trabajados durante la sesión

resumen de la sesión

tareas

temas que deseo trabajar

Pre - terapia



fecha: _____ →

evento más significativo del día

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

sábado

domingo

síntomas de la semana

ansiedad
auto-lesiones
dolor

depresión
baja energía
ideas suicidas

insomnio
manía
soledad

ataque de pánico
mucho llanto
comportamiento
peligroso

pesadillas
irritabilidad
impulsividad

mis metas

cosas positivas

cosas negativas

sentimientos relevantes

dolores físicos

patrones

Durante y post - terapia



fecha:



temas trabajados durante la sesión

resumen de la sesión

tareas

temas que deseo trabajar

Pre - terapia



fecha: _____ →

evento más significativo del día

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

sábado

domingo

síntomas de la semana

ansiedad
auto-lesiones
dolor

depresión
baja energía
ideas suicidas

insomnio
manía
soledad

ataque de pánico
mucho llanto
comportamiento
peligroso

pesadillas
irritabilidad
impulsividad

mis metas

cosas positivas

cosas negativas

sentimientos relevantes

dolores físicos

patrones

Durante y post - terapia



fecha: _____ →

temas trabajados durante la sesión

resumen de la sesión

tareas

temas que deseo trabajar

Pre - terapia



fecha: _____ →

evento más significativo del día

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

sábado

domingo

síntomas de la semana

ansiedad
auto-lesiones
dolor

depresión
baja energía
ideas suicidas

insomnio
manía
soledad

ataque de pánico
mucho llanto
comportamiento
peligroso

pesadillas
irritabilidad
impulsividad

mis metas

cosas positivas

cosas negativas

sentimientos relevantes

dolores físicos

patrones

Durante y post - terapia



fecha:



temas trabajados durante la sesión

resumen de la sesión

tareas

temas que deseo trabajar



Psic. Esther Suncín

Para mayor información y para realizar tu cita:

celular y whatsapp: +503 7786-8916

facebook: @farfalle.psicologia

instagram: @farfallesuncin

email: psicoesthersuncin@gmail.com

<https://www.farfallepsicologia.com>



Farfalle