



## *Guía sobre*

# **¿Cómo es la primera sesión con un psicólogo en POP?**

¡Hola! ¿Cómo estás? Me llamo Marta y trabajo en POP Empower.

Puede que todavía tengas dudas sobre qué puedes esperar de una sesión de psicología. Se hace raro, ¿verdad? Eso de llegar y abrirte a un desconocido no siempre es algo a lo que uno se lanza de golpe. De hecho, muchas veces hacemos el intento y nos quedamos a las puertas por dudas, falta de información, etc.

Por eso **me gustaría contarte qué puedes esperar de una primera sesión de psicología**. Déjame aclararte que existen muchos mitos o tabús sobre lo que hace un psicólogo. (Tranquilo: nadie va a leerte la mente, esto no va de abrirse en canal, el que lleva el mando eres tú 😊).

En una primera sesión en POP tenemos cuatro cosas que queremos conseguir. Te cuento:

## CONFIANZA

*Lo primero que queremos es que te sientas cómodo.*

Aunque esto no ocurre de forma inmediata - como en el resto de relaciones -, si pondremos todas las condiciones necesarias para que progresivamente te vayas sintiendo más cómodo en tus sesiones.

Desde el principio, lo prioritario es generar para ti un espacio agradable. Para ello **tu psicólogo querrá saber tu situación actual en el momento de comenzar tu proceso** - incluido si has trabajado con otros psicólogos -, **qué necesitas concretamente para enfocarse en eso y explicarte cómo trabajamos** en POP para que tengas todo claro antes de empezar.





## TRAZAR UN PLAN JUNTOS

*Construiréis juntos tus objetivos y metas.*

En esta primera sesión tu psicólogo **te ayudará a expresar qué necesitas, cuál es tu situación personal y cuáles son tus objetivos** con las sesiones de psicología.

Para ello, **en nuestra plataforma tendrás un apartado que iréis completando juntos**, a lo largo de la sesión. De esa manera nuestro trabajo será el que ese ajuste a ti, y no al revés. **Siempre se irá a tu ritmo**, y se hablará solo de los temas y asuntos para los que estés preparado en ese momento, respetando los que necesiten un poco más de tiempo o confianza para otro momento.

## CONSTRUIR UNA VISIÓN 360° DE TU BIENESTAR

*Te explicamos el método de 360 de POP.*

Una vez tiene claras tus necesidades, tu psicólogo te explica **cómo desde POP se trabaja con un modelo de entrenamiento basado en los 5 pilares de la inteligencia emocional**. No solo queremos ayudarte a resolver tus dificultades concretas de ese momento de tu vida, sino también que tengas recursos a nivel general para que puedas gestionarlas y prevenirlas en un futuro.

Por eso, **nuestro trabajo tiene un enfoque 360**, donde se tendrá en cuenta cada área de tu vida, para generar un bienestar completo.





## RESOLVEMOS DUDAS

*Tus próximas sesiones y el uso de la plataforma.*

El último paso dentro de esta primera sesión es **explorar juntos cómo funcionan las próximas sesiones, así como el uso y las funcionalidades que proporciona nuestra plataforma Mindfit** para las sesiones.

Te orientará para que sepas todo aquello para lo que puedes darle uso, y así mejorar y potenciar tu experiencia en los encuentros con tu psicólogo de POP.

Como ves, en POP vamos a facilitarte la experiencia desde el primer momento. Sabemos que pedir ayuda es un acto de valentía, y trabajamos con el máximo respeto hacia esto. Por eso, desde el principio creamos un método en el cual queremos que te sientas escuchado, acompañado y atendido.

## ¿Te animas a empezar?

Solo tienes que hacer click en este [enlace](#) y terminar de rellenar tu solicitud.

*¡Y cualquier duda que tengas por aquí estoy!*

Un saludo,  
Marta