

Valoración inicial - Parejas

Este formulario nos va a ayudar a comprender mejor cómo es el problema que os afecta como pareja, centrándonos en en valorar tu punto de vista y la manera en que has tratado de solucionar el problema hasta ahora.

Es muy importante que dediques un tiempo en exclusiva a contestar a este formulario, evitando hacerlo rápido y/o en el último momento.

Puedes consultar con tu terapeuta cualquier duda que tengas sobre el mismo.

 jose.olid@gmail.com (no compartidos) [Cambiar de cuenta](#)



***Obligatorio**

Iniciales y fecha de cumplimentación. Por ejemplo JMSO 01/01/2020 * *

Tu respuesta

Iniciales de la persona a la que reconozco como mi pareja. Por ejemplo MSMA * *

Tu respuesta

En tus propias palabras, ¿cómo definirías el problema o problemas que afecta a vuestra relación? *

Tu respuesta

¿Cuál crees que es la causa o causas de dicho problema/s? *

Tu respuesta



¿En qué momentos experimentáis el problema? Es posible que ocurra ante actividades concretas (como planificar vacaciones) o que sea algo más generalizado (cuando tenéis tiempo libre). En cualquier caso, puedes escribir a continuación aquellos momentos y/o actividades, temas de conversación o similar que disparen el problema que os afecta. *

Tu respuesta

¿Qué haces tú, concretamente, cuando está sucediendo el problema? Si hubieras sido grabado/a con una cámara, ¿qué se te vería haciendo? Algunas opciones pueden ser "permanecer callado", "alzar la voz", "tratar de hacerle entender mi punto de vista" o "decirle que no es justo que me trate así". Aquí, estará bien escribir todas aquellas acciones que realices, conscientes o inconscientes, con la intención de solucionar el problema cuando este se está dando. *

Tu respuesta

Cuando se dan los problemas entre ustedes, y pones en marcha las acciones que anteriormente has descrito, ¿cuál suele ser el resultado? ¿cómo te sientes después? ¿qué impacto tiene en vuestro bienestar? *

Tu respuesta

A menudo, comprender la manera en que hemos aprendido a relacionarnos nos ayuda a esclarecer los problemas en las relaciones actuales de las que somos parte. ¿Qué experiencias relacionales, íntimas o no (parejas, familia, amistades) dirías que han influido en tu forma de solucionar los problemas actuales en tu relación? *

Tu respuesta



En líneas generales, ¿cómo dirías que ha sido tu infancia, adolescencia y juventud? ¿Con quién convivías, cómo te criaste, qué aprendizajes tuviste, qué desafíos superaste? *

Tu respuesta

Para ti, ¿qué significa querer a alguien y estar en pareja? ¿Qué implicaciones tiene? *

Tu respuesta

Si el trabajo en terapia de pareja fuera un éxito, si hubieran pasado varias semanas y ustedes estuviérais realmente mejor, ¿cómo podríamos saberlo? ¿Qué tendrías que observar que está ocurriendo de manera diferente? Si os hubieran grabado en vídeo antes de venir a terapia y después, ¿qué diferencias habría en vuestra forma de comportaros? *

Tu respuesta

¿Hay alguna otra información que consideres relevante que vuestro terapeuta de pareja conozca y que pueda ayudaros?

Tu respuesta

Enviar

Borrar formulario

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google. [Notificar uso inadecuado](#) - [Términos del Servicio](#) - [Política de Privacidad](#)

Google Formularios

