

Instrucciones de uso

- Escribe en verde tu respuesta cada vez que leas esto: **Escribe aquí tu respuesta.**
- Haz [clic aquí](#) para descargar este documento en Google Docs.
- Guarda este documento haciendo clic en Archivo > Hacer Una Copia > Aceptar

1. Análisis de mi relación

1.1 Responde las siguientes cuestiones:

Escribe aquí tu respuesta.

1. Identifique vuestros puntos fuertes como pareja y los puntos débiles.
 - 1.1. Describa los problemas básicos de vuestra relación de pareja. Y a qué atribuíis esos problemas.
2. ¿Cuáles son las principales áreas positivas y a que atribuíis esas áreas por pedir a la pareja que son básicas?
3. ¿Cuáles son los objetivos de cambio a alcanzar en función de esos problemas que me has descrito?
4. ¿Qué comportamientos repetitivos consideráis que destruyen vuestra relación? ¿Y qué intercambios positivos venís dando a fecha de hoy?
5. Investigar cuales son los estilos personales de cada uno ¿, Ej. Cuáles son los mayores problemas de comunicación.

Ej.. Una mujer nos comunicaba en consulta y decía que cuando hacía algo que le contestaba a su marido, su marido ponía caras largas y luego se bajaba al bar. En función de estos comportamientos podemos deducir que

el estilo de comunicación del marido es evitar las discusiones huyendo, saliendo del espacio donde está. En contrapartida, el marido decía, ella se encierra en la habitación de invitados y está durmiendo allí desde hace unos cuantos días sin decir lo que le ha pasado o molestado de mí. Ves que la pareja también es evasiva.

Dentro de esta investigación podemos ver como demuestran afecto. ¿Lo hacen a nivel verbal, físico de las dos formas donde otra diferente?
¿Cómo os demostráis afecto?

6. ¿Y qué métodos habéis intentado para resolver ese problema?
7. ¿Dime si tenéis algún tipo de problema sexual y cómo os afecta a cada uno? Eso es importante porque el sexo puede ser un punto importante de unión o de alejamiento de la pareja cuando existe distanciamiento.
8. **Perspectivas personales.** Por favor, descríbeme a tu pareja ¿cómo es? ¿Cuáles son sus mayores virtudes y sus mayores defectos desde tu punto de vista?

¿Cuáles son las características que buscas en el compañero o compañera ideal?

9. ¿Que debe de hacer cada miembro de una pareja desde vuestro punto de vista? Me refiero a los roles, cuidado de niños, limpieza de hogar, protección, arreglar cosas en casa, muestras de afecto etc.
10. Ejercicio. En este espacio escriba las 3 cosas que te encanta de tu pareja y 3 cosas que detestan de su pareja.

10.1 Si tu pareja hiciera la lista adivinarás que ha escrito sobre él mismo/a.

11. **Experiencias personales.** ¿Cómo era el modelo de relación del que has aprendido a relacionarse? Normalmente se utiliza el modelo de relación de los padres, de los cuidadores, tíos o abuelos. ¿Cómo era su relación y

que estás copiando de ellos? ¿Con quién te identificas más de esa relación, con tu padre o con tu madre? ¿Es tu relación es muy diferente?.

12. ¿Qué **expectativa** tienes de tu pareja cuando le/a conociste? ¿Qué esperabas de él/la? ¿Y qué desilusiones os habéis ido encontrando?
13. ¿Cuáles son vuestros **objetivos**, a que metas esperan llegar, y qué dificultades anticipadas se encuentran, o creen que puede haber para alcanzar esos objetivos que os lleven a un punto en el que os sintáis bien? Eso será esencial para marcar las líneas de intervención para alcanzar vuestras metas específicas.

2.El análisis SWOT/ DAFO

2.1 Un análisis SWOT (Strengths, Weaknesses, Opportunities and Threats. DAFO = Debilidades, Amenazas, Fortalezas, y Oportunidades.

¿Qué es un análisis SWOT/ DAFO personal?

Un análisis DAFO personal es un ejercicio de auto introspección para ayudarlo a comprenderse a sí mismo y prepararse para el crecimiento. DAFO personal es un poderoso ejercicio de autoevaluación y puedes aprovecharlo para su vida personal y/o amorosa.

¿Qué significa DAFO?

Debilidades,
Amenazas.
Fortalezas,
Oportunidades



Restoring Relationships- Claudio Manuel Joao © 2021-25 Todos los derechos reservados. Le informamos que todos los contenidos de los documentos, entendiendo por estos a título meramente enunciativo, los textos, diseño gráfico, documentación generada, ideas originales, fotografías, gráficos y demás contenido, son propiedad intelectual de Claudio Manuel Joao sin que puedan entenderse cedidos al destinatario o terceros ninguno de los derechos reconocidos por la normativa vigente en materia de propiedad intelectual. Por lo que queda prohibida cualquier duplicación, reproducción, comunicación pública, transformación, uso de la información contenida, y cualquier otra actividad que se pueda realizar con parte o la totalidad del presente documento o así cualquier otra posible acción u omisión. Los nombres comerciales, marcas, logotipos o signos de cualquier clase son titularidad de Claudio Manuel Joao sin que pueda entenderse que el acceso al documento atribuya ningún derecho sobre las citadas marcas, nombres comerciales y/o signos distintivos. El Cliente podrá utilizar, exclusivamente para uso propio, toda la documentación emitida por Claudio Manuel Joao no pudiendo distribuir la misma ni facilitar su acceso a terceros distintos del Cliente. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la Propiedad Intelectual (Art. 270 y ss del Código Penal).

Para aprovechar al máximo un análisis DAFO personal, usted querrá no sólo enumerar sus fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas, sino también ampliarlas. La cantidad de introspección y análisis que realice dependerá de usted. En el ejercicio bajo están algunas preguntas que puede hacerse.

2.2 Identifica tus fuerzas, debilidades, oportunidades, amenazas:

	De origen interno	De origen externo
Negativos	DEBILIDADES ¿Qué podemos mejorar? ¿Con que no está satisfecha nuestra pareja? ¿En qué áreas nos quedamos atrás respecto a nuestros competidores? ¿En que carecemos de conocimientos o recursos?	AMENAZAS ¿Qué está haciendo tu competencia? ¿Cómo podrían nuestras debilidades dejarnos vulnerables? ¿Para qué escenarios no estamos preparados? ¿Qué problemas podrían afectar nuestra relación?
Positivos	FORTALEZAS ¿Qué hacemos bien? ¿Qué dicen nuestros familiares, amigos y pareja que les gusta sobre nosotros? ¿En qué áreas superamos a nuestros competidores? (Posible pretendientes)	OPORTUNIDADES ¿De qué tendencias emergentes podríamos aprovecharnos? ¿Qué fortalezas pueden ser valiosas para restaurar la relación? ¿De qué circunstancias adyacentes podríamos aprovecharnos?

¿Qué es único en mí, características que tengo, mi forma de ser?

2.3 Responde las siguientes cuestiones:

Escribe aquí tu respuesta.

A. ¿De dónde viene esta [fuerza, debilidad, oportunidad, amenaza]?

14. Fuerza

15. Debilidad

16. Oportunidad

17. Amenaza

B. ¿Cómo me afecta a mí y a mi vida su actitud, la situación?

C. ¿Qué voy a hacer al respecto?

D. ¿Cuáles son los siguientes pasos?

3. Entendiendo mi apego emocional

Los 4 Tipos de apego		
	✓ Confía en sí mismo	✓ No confía en sí mismo
Confía en los demás	✓ SEGURO (La figura de cuidados fue sensible a las necesidades del bebe y las entiende, Buena interacción) ✓ Expresa sus sentimientos y necesidades ✓ Disfruta del tiempo en pareja y sin ella ✓ No crea relaciones de dependencia ✓ Disfruta de la intimidad y cercanía en una relación ✓ No vive con la preocupación de que su pareja vaya a dejarle ✓ Se siente correspondido en el amor y en la relación ✓ Le gusta compartir tiempo con su pareja pero También sabe darle su espacio 	✓ ANSIOSO / AMBIVALENTE (Cuidado y atención intermitentes . A veces cubiertas y a veces no) ✓ Mucha ansiedad ✓ Codependencia ✓ Da amor inmediatamente y fácilmente ✓ Vive los conflictos con mucha mas angustia ✓ Piensa mas en las necesidades de la pareja que en la suya ✓ Necesita estar todo el tiempo posible en pareja ✓ Suele crear relaciones de dependencia ✓ Basa su Felicidad en la relación ✓ Tiene miedo de ser abandonado/a ✓ Siente que la pareja no le ama como debería hacerlo ✓ Interpreta todo lo que hace o dice la pareja ✓ En extremo = Trastorno límite de la personalidad 

Restoring Relationships- Claudio Manuel Joao © 2021-25 Todos los derechos reservados. Le informamos que todos los contenidos de los documentos, entendiendo por estos a título meramente enunciativo, los textos, diseño gráfico, documentación generada, ideas originales, fotografías, gráficos y demás contenido, son propiedad intelectual de Claudio Manuel Joao sin que puedan entenderse cedidos al destinatario o terceros ninguno de los derechos reconocidos por la normativa vigente en materia de propiedad intelectual. Por lo que queda prohibida cualquier duplicación, reproducción, comunicación pública, transformación, uso de la información contenida, y cualquier otra actividad que se pueda realizar con parte o la totalidad del presente documento o así cualquier otra posible acción u omisión. Los nombres comerciales, marcas, logotipos o signos de cualquier clase son titularidad de Claudio Manuel Joao sin que pueda entenderse que el acceso al documento atribuya ningún derecho sobre las citadas marcas, nombres comerciales y/o signos distintivos. El Cliente podrá utilizar, exclusivamente para uso propio, toda la documentación emitida por Claudio Manuel Joao no pudiendo distribuir la misma ni facilitar su acceso a terceros distintos del Cliente. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la Propiedad Intelectual (Art. 270 y ss del Código Penal).

	✓ Confía en sí mismo	✓ No confía en sí mismo
No confía en los demás	✓ EVITATIVO/EVASIVO (la necesidad del bebe no siempre es cubiertas) ✓ Emocionalmente indisponible ✓ No da amor de inmediato ni fácilmente ✓ Evita los conflictos ✓ A menudo no expresa lo que siente, piensa o necesita ✓ Distante y frío ✓ Le cuesta expresar emociones ✓ Da demasiado valor a la independencia y la autonomía personal, valora más el tiempo propio que el de pareja. ✓ La pareja no suele ser su prioridad ✓ Suele tener relaciones superficiales. Dificultades en comprometerse ✓ En un extremo es el narcisista cuando está muy polarizado 	✓ DESORDENADO ✓ Sin límites ✓ No da amor de inmediato ni fácilmente ✓ Le resulta difícil dar y recibir ✓ Vive los conflictos de forma dramática ✓ Siente que no puede confiar en nadie ✓ Teme al abandono, pero dificultades para intimar ✓ No se acerca porque le van a herir y defraudar ✓ Relaciones inestables de amor-odio ✓ relaciones dramáticas y conflictivas ✓ Inestable y vulnerable, (con altibajos emocionales) ✓ A veces parece que no hay conexión entre lo que hace y lo que siente ✓ Por un lado, tiene temor a ser abandonado, pero por otro le cuesta tener intimidad ✓ Da una de cal y otra de arena varias cabezas 

3.1 Identifica tu apego y el de tu pareja. Escribe en el siguiente cuadro en que apego te encuentras y con cuáles de las características mencionadas en el cuadro arriba te sientes identificado/a. Haz lo mismo para tu pareja, aunque no esté presente, usando los conocimientos que tienes sobre él/la.

1. ¿Cuál es tu apego emocional? ¿Por qué crees que este es tu apego? ¿con cuáles características de la tabla de arriba te has identificado?

2. ¿Cuál es el apego de tu pareja? ¿Por qué crees que este es tu apego? ¿Qué características de la tabla de arriba encajan con tu pareja?