



¡¡Necesito Conocerme!!

Estas son algunas de las cuestiones que me gustaría saber de ti.

1. ¿Tu nombre es? ¿Tus apellidos? ¿Tu DNI?
2. ¿Cuántos años tienes?..... ¿Tu fecha de nacimiento es?.....
3. ¿De qué lugar eres y en dónde vives?.....
4. ¿Tu dirección es?
5. ¿Tu número de móvil es?
6. ¿A quién puedo recurrir para dar aviso de urgencia sobre ti? ¿Su móvil es?
7. ¿Vives tú solo o con alguien?..... ¿Con quién?.....
8. ¿Vives en una casa o en un piso?..... ¿En la ciudad o en la aldea?..... ¿Tienes escaleras en casa?.....
9. ¿Trabajas o tienes una ocupación diaria?..... ¿En dónde?..... ¿Cuál es tu función en ese trabajo u ocupación?..... ¿Qué horario sueles tener y cuantos días trabajas a la semana?..... ¿En el desarrollo de tu trabajo u ocupación estás siempre, más o menos, en la misma posición o haces los mismos movimientos, o tienes que estar cambiando?..... ¿Cómo te desplazas al trabajo?.....
10. ¿Haces tareas de casa como: Hacer la cama, la comida, fregar, limpiar, lavar la ropa, planchar, ir a la compra, tareas relacionadas con tus hijos si los tienes? (Di las tareas que haces y si las haces diariamente o esporádicamente).....
11. ¿Qué tiempo dedicas a ver la tele? ¿A qué horas al día, más o menos?..... ¿En qué posición ves la tele, sentado en una silla, en un sillón, acostado?.....
12. ¿Qué tiempo dedicas a estar con el ordenador?..... ¿A qué horas más o menos?..... ¿En qué posición?.....
13. ¿Qué tiempo le dedicas al móvil? ¿Lo utilizas mucho mirando wassap, coreo, redes sociales u otras aplicaciones?..... ¿A que horas más o menos?.....
14. ¿Haces ejercicio diario o esporádico?..... ¿Qué ejercicio?..... ¿Dónde?..... ¿Con quién?..... ¿a qué horas?..... ¿Cuánto tiempo?.....
15. ¿Si haces ejercicio, lo haces porque te gusta hacerlo, o, muchas veces, lo haces sin que te apetezca porque sabes que traerá beneficios saludables, o estéticos?
16. Durante tu vida ¿has practicado algún deporte para competir?..... ¿Qué deporte?..... ¿Cuándo?..... ¿En qué nivel?..... ¿Cuándo entrenabas y competías?..... ¿Más o menos en que consistían esos entrenamientos?
17. Después, en tu vida, ¿has practicado algún otro deporte, ejercicio o actividad física, como ocio, o como medio para mejorar salud o tu estética? ¿Cuál?..... ¿Cuándo?..... ¿Cuánto tiempo?..... ¿Básicamente, en qué consistía esa práctica?.....
18. ¿En estos momentos hay algún ejercicio, deporte o actividad física que te gustaría hacer por sólo el hecho de que te motiva y te satisface hacerlo?



¡¡Necesito Conocerle!!

Estas son algunas de las cuestiones que me gustaría saber de ti.

19. ¿El tiempo en que no estás viendo la tele, o con el móvil, o con el ordenador, o haciendo ejercicio, que sueles hacer?.....
20. ¿Vas al baño regularmente? ¿Vas bien de vientre o tienes problemas?
21. ¿Te duchas todos los días?..... ¿por la mañana, por la noche, o ambos?
22. ¿Duermes bien?..... ¿Desde qué horas hasta que horas, más o menos?..... ¿Despiertas por la noche?..... ¿Qué haces antes de dormir? (ves la tele, miras el móvil, etc)
23. ¿Tienes algún problema físico que te haya diagnosticado algún médico?..... ¿Cuál?..... ¿Desde cuándo?..... ¿Qué tratamiento estás haciendo?
24. ¿Si tomas algún medicamento, cual y con qué frecuencia lo tomas?
25. ¿Tienes algún otro problema físico que aún no has ido a consultar con un médico?..... ¿Cuál?..... ¿Desde cuándo?..... ¿Estás tomando alguna medida para corregirlo?
26. ¿Si tienes algún problema físico, te dificulta para realizar otras actividades o te impide realizar actividades que querrias realizar?
27. ¿Qué problema o inquietud te llevó a solicitar nuestros servicios?..... ¿Cómo diste con nosotros?.....
28. Imagínate que has iniciado y terminado este proceso con nosotros, y un amigo te pregunta que tal te fue. ¿Qué te gustaría contestarle?
29. ¿Tienes un médico de cabecera al que sueles ir cuando tienes algún problema de salud? ¿Quién?..... ¿Dónde?..... ¿Sabe este médico que vas acudir a nosotros para mejorar tu estado de salud?..... ¿Te parece bien que estemos en comunicación con tu médico, compartiendo informes, para que el proceso sea lo más adecuado posible?
30. ¿Estéticamente ves tu cuerpo tremendamente mal, muy mal, mal, regular, aceptable pero mejorable en ciertos aspectos, bien pero mejoraría ciertas partes, perfecto?
31. ¿Piensas, a menudo, en tu estética o en algún problema de salud que tienes?
32. ¿A qué hora te acuestas y te levantas, más o menos?.....
33. ¿Disfrutas con la comida o sólo te acuerdas de ella cuando tienes hambre?
34. ¿A qué hora desayunas, más o menos?..... ¿Qué sueles desayunar, más o menos?..... ¿Qué haces justo después de desayunar?.....
35. ¿A qué hora comes, más o menos?..... ¿Sueles comer mucho o poco?..... ¿Uno o dos platos?..... ¿postre y café o infusión?..... ¿Sueles variar en tus comidas? o sea, ¿sueles comer carne, pescado, pasta, verdura y fruta, o suelen predominar casi siempre un grupo de estos alimentos?
36. ¿Me podrías explicar una comida típica tuya, o si quieres, dime lo que comiste ayer, si más o menos es representativo de lo que comes?
37. ¿Qué haces justo después de comer?
38. ¿Duermes la siesta?..... ¿En dónde?..... ¿Cuánto tiempo?



¡¡Necesito Conocerte!!

Estas son algunas de las cuestiones que me gustaría saber de ti.

39. ¿Meriendas?..... ¿A qué hora más o menos?..... ¿Qué sueles merendar?
40. ¿A qué hora cenas?..... ¿Qué sueles cenar?
41. ¿Picas algo entre comidas?..... ¿Qué sueles picar?....
42. ¿Sueles salir a cafeterías o bares?..... ¿A diario o fines de semana, o en ocasiones especiales?.....
¿Qué bebes cuando sales?..... ¿Sueles tomar tapas?.....
43. ¿Ha estado alguna vez a dieta?..... ¿Porque iniciaste esa dieta?.... ¿Qué comías básicamente?.....
¿Durante cuánto tiempo?..... ¿Conseguiste tus objetivos con ella o la dejaste?
44. ¿Tienes algún problema físico o enfermedad que te hayan detectado los médicos, y que afecte a tu alimentación?
45. ¿Recibiste alguna vez algún tipo de terapia psicológica?..... ¿Cuándo?..... ¿Por qué?..... ¿Qué hacías en esas sesiones de terapia?..... ¿Te funcionó, o sea, notaste que mejoraste?
46. ¿Si tienes un problema en tu trabajo, con un amigo o con un familiar, económico, etc...cuando estás en una actividad de trabajo o de ocio, como por ejemplo viendo la tele, no puedes dejar de pensar en el?. O sea, ¿Puedes desconectar?
47. Cuando estás reunido con un grupo de gente que no conoces mucho, ¿Te gusta pasar desapercibido, te gusta participar de la conversación y expresar tu opinión o intervienes sólo cuando es necesario?
48. ¿Haces amistades fácilmente?
49. ¿Te gusta hacer actividades sociales?
50. ¿Cuándo vas hacer alguna actividad nueva que conlleva relacionarte con gente con la que no tienes mucha confianza te supone mucho estrés?
51. ¿Podrías decir una o más cualidades tuyas que la gente que te conoce bien crees que piensa de ti?
52. ¿Podrías decir una o más cualidades tuyas que la gente que no te conoce bien crees que piensa de ti?
53. ¿Te consideras una persona optimista, realista o pesimista?
54. A la hora de hacer planes, ¿tienes que tener todo previsto o no eres muy previsor?
55. ¿Eres organizado o no?
56. ¿Eres puntual o no?
57.

Con las respuestas a estas preguntas creo que puedo empezar a conocerte un poco mejor. Aun así en el proceso te plantaré más cuestiones del día a día que nos serán de gran importancia en el proceso. Puedes pensar tú también en algo que creas importante sobre ti mismo para contármelo. Por insignificante que parezca no te cortes en comentarlo, ya que puede aportar información importante.