

Describe brevemente cómo era tu padre (o la persona que sustituyó a tu padre) cuando eras pequeño, y cómo lo pasabas con él.....

Si hay algo que te preocupa en tu relación con cualquiera de tus familiares, descríbelo.....

¿Tienes parientes cercanos que hayan tenido enfermedades nerviosas serias?.....
Si es así, señala quiénes y qué tipo de enfermedades sufrieron o sufren.....

¿Has recibido anteriormente algún tratamiento psicológico para algún problema diferente al que te trae ahora a la consulta?.....
Si es así, indica:
-cuál fue el problema.....
-quién te trató.....
-qué tipo de tratamiento llevaste a cabo.....
-cuánto tiempo duró.....
-qué beneficios obtuviste.....
-cuánto tiempo hace que acabó ese tratamiento.....

¿Has sido tratado anteriormente, con medicación, para algún problema nervioso diferente al que te trae ahora a la consulta?
Si es así, explica:
-cuál fue el problema.....
-quién te trató.....
-qué fármacos tomaste.....
-durante cuánto tiempo.....
-qué beneficios obtuviste.....
-cuánto tiempo hace que acabó ese tratamiento.....

Haz una lista de las actividades que más te gusta hacer y de las personas con las que te sientes mejor.....

¿Te consideras una persona con autodisciplina?.....Por qué lo crees así

¿Duermes bien?..... Anota tu horario habitual de sueño

¿Llevas una dieta equilibrada y sana?.....

¿Haces ejercicio físico?..... Si es así, ¿cuál?.....¿Cuántas horas a la semana?

¿Consumes alcohol?... Señala el tipo de bebida y la cantidad que sueles tomar por semana.....

¿Fumas?.....¿Qué cantidad al día?.....¿Tomas café?¿Cuántos al día?.....

¿Consumes otros tóxicos?. Si es así, anota cuáles, en qué cantidad y con qué frecuencia.....

Haz una lista de tus virtudes y aspectos positivos.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

¿Cómo definirías el principal problema (o principales problemas) por el que acudes a esta consulta?
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

¿Recuerdas si hubo alguna circunstancia que creas que pudo influir en que apareciese o empeorase el problema por el que estas buscando ayuda?
.....
.....
.....

Desde el inicio de este problema ¿has tenido periodos de mejoría?.....
Si es así, señala cuándo y a qué crees que se debieron esas mejorías.....
.....
.....
.....

¿Has tenido periodos de empeoramiento?.....
Si es así, señala cuándo y qué crees que influyó en que empeorases.....
.....
.....
.....
.....

En la actualidad ¿empeora o mejora tu problema en algunas circunstancias?.....

¿Has recibido anteriormente algún tratamiento psicológico para este problema? Si es así, indica:
-quién te trató.....
-qué tipo de tratamiento llevaste a cabo.....
-durante cuánto tiempoqué beneficios obtuviste.....
.....
.....cuándo acabó ese tratamiento.....

Indica si estás tomando alguna medicación en la actualidad. Si es así, señala por cada tipo de medicación que tomas:

Nombre del fármaco	Cuántos tomas al día y de cuántos mgrs.	Qué especialista te lo recomendó	Desde cuándo lo tomas
.....
.....
.....
.....
.....

Haz una lista de tus principales problemas a nivel de trabajo, estudios, relaciones personales, o cualquier otra área.....
.....
.....
.....
.....

Haz una lista de tus principales dolencias, enfermedades, quejas o handicaps físicos:.....
.....
.....

Haz una lista de las cosas que más te gustaría cambiar de ti mismo:.....
.....
.....

Haz una lista de tus principales metas en la vida.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Más información en: www.cop.es/colegiados/PV00520/y_eliar@correo.cop.es/