



CUESTIONARIO

NECESIDADES Y EXPECTATIVAS

Todas tenemos expectativas y necesidades diferentes, cuando estamos en una relación de pareja además de conocer las propias, es necesario tener presente las de la pareja. De esta forma se puede edificar una relación de pareja estable, comunicando efectivamente las necesidades y expectativas.

Te invito a responder las siguientes preguntas.

Necesidades

- ¿Cuáles son mis necesidades? Ejemplo: apoyo, comprensión etc...
- ¿Qué necesidades tengo satisfechas y cuáles no?
- ¿Qué estoy haciendo para satisfacerlas?
- ¿Conozco las necesidades de mi pareja?
- ¿Apoyo a mi pareja en la satisfacción de sus necesidades?
- ¿De qué manera le ayudo?
- ¿Mi pareja requiere un apoyo especial?
- ¿Cuáles son nuestras necesidades como pareja?
- ¿Cuáles están satisfechas y cuáles no?
- ¿Qué hacemos para satisfacerlas?

Expectativas

- ¿Cuáles son mis expectativas?
- ¿Qué espero de mi relación de pareja y de mi pareja?
- ¿Qué tipo de cosas mejoraría mis expectativas de pareja?
- ¿Qué planes quiero tener con mi pareja?
- ¿Siento que mi relación es lo que esperaba?
- ¿Lo que deseo de mi relación es posible?
- ¿Lo que deseo de mi pareja es acorde a las características de mi pareja?
- ¿Tengo en cuenta las expectativas, ideas y deseos que mi pareja tiene sobre la relación y sobre mí como su pareja?
- ¿Estoy dando tanto como pido?
- ¿Cómo puedo mejorar mi relación y las expectativas de pareja?

