



Breve Check-In

Antes de la próxima sesión

Este cuestionario deberán responderlo separadamente.

Esta herramienta te ayudará a prepararte mentalmente para la próxima sesión, para asegurar que se aproveche al máximo la instancia y el tiempo disponible.

Así tu coach o terapeuta, también recibe un breve informe de progreso y puede ver de un vistazo qué ha funcionado y dónde ustedes han tenido dificultades desde la última reunión. Tómase unos minutos para informar para enviarle tus respuestas individuales con al menos 24 hrs de antelación a la próxima sesión.

¿Cómo he estado / hemos estado desde nuestra última sesión?

¿Qué ha funcionado bien y qué no ha funcionado desde la última sesión?

¿Hubo obstáculos, problemas o reacciones inesperadas? ¿O hubo momentos y experiencias particularmente buenos de los que te gustaría compartirme?

¿Algunas cosas fueron más difíciles o diferentes de lo que esperabas después de nuestra última sesión?

¿Qué nuevos conocimientos obtuviste desde la última reunión?

¿Hay algo que no funcionó como se esperaba?

¿Hay nuevas dudas, problemas o "descubrimientos" que surgieron en los días posteriores a nuestra última sesión?

¿Qué cambio he visto en nuestra relación?

¿Cuál ha sido nuestro mayor logro o la experiencia más positiva que puedo reportar desde la última sesión?

**¿Qué tema, qué pensamiento o qué sentimiento me molesta más en este momento?
¿Qué debería discutirse definitivamente en nuestra próxima reunión?**

**¿Qué debería ser diferente después de nuestra próxima sesión?
¿Cuál es mi objetivo para la próxima sesión?**