

Cuestionarios para la aplicación de la Terapia Integral de Pareja

MATERIALES DEL TEXTO:

Barraca, J. (2016). *Terapia Integral de Pareja. Una intervención para superar las diferencias irreconciliables*. Madrid: Síntesis.

CUESTIONARIO DE PAREJA

(Christensen, 2009. Traducción de Barraca, 2015).
Cuestionario original de libre acceso descargable desde:
<http://ibct.psych.ucla.edu/assets/couple-questionnaire.pdf>

Por favor, rodee con un círculo el número correspondiente a cómo se ha sentido en su relación de pareja en el mes anterior a decidir venir a consulta.

1. Por favor, señale el grado de felicidad con su relación teniendo en cuenta todas las cosas en su conjunto

Extremadamente infeliz	Bastante infeliz	Un poco infeliz	Feliz	Muy feliz	Extremadamente feliz	Perfecta
0	1	2	3	4	5	6

2. Tengo una relación cálida y confortable con mi pareja

Para nada cierto	Poco cierto	Algo cierto	Bastante cierto	Casi completamente cierto	Totalmente cierto
0	1	2	3	4	5

3. ¿Cómo es de gratificante la relación con su pareja?

Nada	Poco	Algo	Bastante	Casi completamente	Completamente
0	1	2	3	4	5

4. En general ¿cómo está de satisfecho/a con su relación?

Nada	Poco	Algo	Bastante	Casi completamente	Completamente
0	1	2	3	4	5

5. Por favor, puntúe el compromiso que tiene hacia su relación de acuerdo con las siguientes escalas

a. Quiero que mi relación tenga éxito

Para nada	Un poco	Algo	Bastante	Ciertamente
0	1	2	3	4

(continúa en la siguiente página)

b. Haré todo lo que pueda para que tenga éxito

Para nada	Un poco	Algo	Bastante	Ciertamente
0	1	2	3	4

6. Mucha gente, en determinados momentos de enfado, puede llegar a ponerse agresivo o incluso llegar a las manos con su pareja. Así, algunas personas amenazan con que harán daño a su pareja, algunos pueden llegar a empujar, y otros pueden dar una bofetada o un golpe. Por favor, indique aproximadamente cuántas veces las conductas incluidas en (a), (b) y (c) han ocurrido en su caso en el último año. Al ser un tema relevante, el terapeuta revisará con usted las respuestas y las comentarán juntos

(a) Cuando mi pareja y yo tenemos un desacuerdo o una discusión, acabo en una agresión física hacia mi pareja, como por ejemplo empujarla, abofetearla, zarandearla, pegarla, zurrarla, hacerle un corte o algún otro acto agresivo. N° de veces último año: _____

(b) Cuando mi pareja y yo tenemos un desacuerdo o una discusión, mi pareja acaba en una agresión física hacia mí, como por ejemplo empujarme, abofetearme, zarandearme, pegarme, zurrarme, hacerme un corte o algún otro acto agresivo. N° de veces último año: _____

(c) Si lo pienso bien, siento que a veces no puedo expresar mi opinión sin miedo a sufrir una represalia física por parte de mi pareja (o sea, mi pareja me castigará físicamente por lo que he dicho). N° de veces último año: _____

7. Por favor, describa una situación recientemente vivida entre usted y su pareja que sea un ejemplo típico de los problemas por los que han venido a terapia.

8. Por favor, describa una situación recientemente vivida entre usted y su pareja que sea una muestra típica de cosas positivas que siguen formando parte de su relación.

CUESTIONARIO DE ÁREAS PROBLEMÁTICAS

(Heavey, Christensen, & Malamuth, 1995. Traducción de Barraca, 2015)

Cuestionario original de libre acceso descargable desde:

<http://ibct.psych.ucla.edu/assets/problem-areas-questionnaire.pdf>

A continuación encontrará un listado de áreas respecto a las cuales es frecuente que las parejas estén insatisfechas o tengan desacuerdos por los comportamientos del otro. Por favor, ponga una cruz en el cuadrado que indique mejor su grado de satisfacción-insatisfacción respecto al manejo de estas áreas en su relación (más a la izquierda si está más satisfecho y más a la derecha si está más insatisfecho con cómo resuelven estas cosas en pareja).

	Satisfecho del todo / Feliz				Insatisfecho del todo / Infeliz			
1. Manejo de la economía de casa.....								
2. Manejo de los niños o actuar como padres.....								
3. Demostraciones de afecto.....								
4. Relaciones sexuales.....								
5. Decisiones de trabajo /profesión.....								
6. Tareas domésticas.....								
7. Confianza y celos.....								
8. Trato con los suegros, padres, otros familiares.....								
9. Tiempo de ocio y diversión juntos...								
10. Consumo de drogas o alcohol.....								
11. Religión.....								
12. Estado anímico, temperamento, emo- cionalidad.....								
13. Metas, aspiraciones, prioridades, decisiones vitales importantes.....								
14. Comportamiento o apariencia ade- cuada.....								
15. Otras: _____.....								

Ahora rodee con un círculo el número de las tres áreas que considere más importantes y que desee trabajar en la terapia.

FRECUENCIA Y ACEPTABILIDAD DE LA CONDUCTA DE LA PAREJA (FACP)

(Christensen & Jacobson, 1997. Traducción de Barraca, 2015)

Cuestionario original de libre acceso descargable desde:

<http://ibct.psych.ucla.edu/assets/frequency-and-acceptability-of-partner-behavior.pdf>

En toda relación hay conductas positivas que las personas desean que haga su pareja, y conductas negativas que no se desean. En las siguientes páginas se enumeran conductas típicas que causan satisfacción o insatisfacción en la relación. Para cada una de las conductas que aparece en el listado:

A) Estime la frecuencia de esa conducta en su relación de pareja durante el **mes pasado**. Trate de recordar el número de veces (de 0 a 9) que esa conducta ha ocurrido en el mes pasado (por día, semana o en el mes). Por ejemplo, si una conducta ocurrió dos veces por semana, puede poner que pasó dos veces por semana o bien ocho veces al mes (basta con que marque una de las dos posibilidades). Si una conducta sucedió al menos una vez en el mes, no marque que pasó cero veces al día o a la semana.

B) Después de estimar la frecuencia de la conducta en el mes pasado, puntúe cómo le resulta de aceptable que haya ocurrido con esa frecuencia. Marque las puntuaciones del extremo izquierdo de la escala si esa frecuencia le resultó inaceptable, insoportable o insufrible. Marque las del extremo derecho de la escala si esa frecuencia durante el último mes le parece aceptable, o incluso deseable. **Si la conducta no se dio durante el mes pasado (es decir que fue cero veces al mes), entonces marque cómo es de aceptable para usted el que la conducta no se haya dado ni una vez durante el mes pasado.**

Conductas positivas de la pareja

1. Durante el mes pasado, mi pareja tuvo demostraciones físicas de afecto (p. ej. cogerme la mano, besarme, abrazarme, pasarme el brazo por los hombros o la cintura, responder si yo iniciaba un gesto de afecto).

Frecuencia: ____ veces por: Día Semana Mes (*señale solo una*)

Aceptabilidad: ¿Cómo es de aceptable para usted que su pareja haya tenido esa frecuencia en las demostraciones físicas de afecto durante el pasado mes?

Totalmente inaceptable 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Totalmente aceptable

(continúa en la siguiente página)

2. Durante el mes pasado, mi pareja tuvo demostraciones verbales de afecto (p. ej. me elogió, me dijo que me quería, me dijo cosas bonitas).
Frecuencia: ____ veces por: Día Semana Mes (*señale solo una*)
Aceptabilidad: ¿Cómo es de aceptable para usted que su pareja haya tenido esa frecuencia en las demostraciones verbales de afecto durante el pasado mes?
Totalmente inaceptable 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Totalmente aceptable
3. Durante el mes pasado, mi pareja hizo faenas domésticas (tanto en las veces que las empezó sin decírselo como aquellas en que se lo pedí –p. ej. cocinar, fregar, limpiar la casa, hacer la colada, hacer la compra, lavar el coche, sacar la basura).
Frecuencia: ____ veces por: Día Semana Mes (*señale solo una*)
Aceptabilidad: ¿Cómo es de aceptable para usted que su pareja haya tenido esa frecuencia en las faenas domésticas durante el pasado mes?
Totalmente inaceptable 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Totalmente aceptable
4. Durante el mes pasado, mi pareja se ocupó de los niños (p. ej. les vigiló, les ayudó con los deberes, jugó con ellos, les corrigió si se portaban mal). [Si no tienen niños deje este ítem en blanco y pasen al siguiente]
Frecuencia: ____ veces por: Día Semana Mes (*señale solo una*)
Aceptabilidad: ¿Cómo es de aceptable para usted que su pareja haya tenido esa frecuencia en la atención a los niños durante el pasado mes?
Totalmente inaceptable 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Totalmente aceptable
5. Durante el mes pasado, mi pareja tuvo muestras de confianza en mí (p. ej. compartió conmigo cómo se sentía, me reveló éxitos y fallos que tuvo).
Frecuencia: ____ veces por: Día Semana Mes (*señale solo una*)
Aceptabilidad: ¿Cómo es de aceptable para usted que su pareja haya tenido esa frecuencia en las muestras de confianza durante el pasado mes?
Totalmente inaceptable 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Totalmente aceptable
6. Durante el mes pasado, mi pareja mantuvo relaciones sexuales conmigo (puede incluir hacer el amor o cualquier otra actividad sexual significativa, ya sea iniciada por su pareja o por usted).
Frecuencia: ____ veces por: Día Semana Mes (*señale solo una*)
Aceptabilidad: ¿Cómo es de aceptable para usted que su pareja haya tenido esa frecuencia en las relaciones sexuales durante el pasado mes?
Totalmente inaceptable 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Totalmente aceptable

(continúa en la siguiente página)

7. Durante el mes pasado, mi pareja me apoyó cuando tuve problemas (p. ej. escuchó mis problemas, empatizó conmigo, me ayudó con mis dificultades).
Frecuencia: ____ veces por: Día Semana Mes (*señale solo una*)
Aceptabilidad: ¿Cómo es de aceptable para usted que su pareja haya tenido esa frecuencia en las demostraciones de apoyo durante el pasado mes?
Totalmente inaceptable 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Totalmente aceptable
8. Durante el mes pasado, mi pareja hizo actividades de ocio conmigo (p. ej. ir conmigo al cine, a cenar, a un concierto, a una excursión; se incluyen aquí tanto las actividades iniciadas por la pareja como las iniciadas por otros).
Frecuencia: ____ veces por: Día Semana Mes (*señale solo una*)
Aceptabilidad: ¿Cómo es de aceptable para usted que su pareja haya tenido esa frecuencia en las actividades de ocio durante el pasado mes?
Totalmente inaceptable 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Totalmente aceptable
9. Durante el mes pasado, mi pareja tuvo trato con mi familia o mis amigos (p. ej. visitó conmigo a mi familia o mis amigos, respondió cuando le llamaron, se unió a mí en salidas que tuve con mi familia o mis amigos).
Frecuencia: ____ veces por: Día Semana Mes (*señale solo una*)
Aceptabilidad: ¿Cómo es de aceptable para usted que su pareja haya tenido esa frecuencia en el trato con sus familiares o amigos durante el pasado mes?
Totalmente inaceptable 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Totalmente aceptable
10. Durante el mes pasado, mi pareja trató conmigo problemas de nuestra relación y procuró solucionarlos (p. ej. habló conmigo acerca de problemas de la relación, trató de resolver los problemas de forma constructiva).
Frecuencia: ____ veces por: Día Semana Mes (*señale solo una*)
Aceptabilidad: ¿Cómo es de aceptable para usted que su pareja haya tenido esa frecuencia al tratar los problemas durante el pasado mes?
Totalmente inaceptable 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Totalmente aceptable
11. Durante el mes pasado, mi pareja se implicó en las responsabilidades económicas de la familia (p. ej. me ayudó a tomar decisiones financieras, pagó facturas, me consultó antes de hacer un desembolso importante).
Frecuencia: ____ veces por: Día Semana Mes (*señale solo una*)
Aceptabilidad: ¿Cómo es de aceptable para usted que su pareja haya tenido esa frecuencia en los temas económicos durante el pasado mes?
Totalmente inaceptable 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Totalmente aceptable

(continúa en la siguiente página)

12. Otras conductas positivas importantes no incluidas que sucedieron durante el mes pasado. Conducta/s: _____

Frecuencia: _____ veces por: Día Semana Mes (*señale solo una*)

Aceptabilidad: ¿Cómo es de aceptable para usted que su pareja haya tenido esa frecuencia estas conductas positivas durante el pasado mes?

Totalmente inaceptable 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Totalmente aceptable

Conductas negativas de la pareja

13. Durante el mes pasado, mi pareja me criticó (p. ej. me culpó de los problemas, tiró por tierra lo que yo hice, me dirigió acusaciones).

Frecuencia: _____ veces por: Día Semana Mes (*señale solo una*)

Aceptabilidad: ¿Cómo es de aceptable para usted que su pareja haya tenido esa frecuencia en las de críticas durante el pasado mes?

Totalmente inaceptable 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Totalmente aceptable

14. Durante el mes pasado, mi pareja fue desleal conmigo (p. ej. me mintió, fue incapaz de decirme cosas que quería o necesitaba saber, tergiversó las cosas para que yo no me enterase de qué pasaba).

Frecuencia: _____ veces por: Día Semana Mes (*señale solo una*)

Aceptabilidad: ¿Cómo es de aceptable para usted que su pareja haya sido desleal con esa frecuencia durante el pasado mes?

Totalmente inaceptable 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Totalmente aceptable

15. Durante el mes pasado, mi pareja tuvo una conducta inadecuada con personas del otro sexo (p. ej. flirteó con otros hombres / otras mujeres, se encontró con ellos/ellas a escondidas, se insinuó, o tuvo una relación).

Frecuencia: _____ veces por: Día Semana Mes (*señale solo una*)

Aceptabilidad: ¿Cómo es de aceptable para usted que su pareja haya tenido esa frecuencia de conductas con personas del otro sexo durante el pasado mes?

Totalmente inaceptable 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Totalmente aceptable

16. Durante el mes pasado, mi pareja no cumplió sus compromisos (p. ej. no hizo lo que había dicho que haría, se volvió atrás en lo que había dicho).

Frecuencia: _____ veces por: Día Semana Mes (*señale solo una*)

Aceptabilidad: ¿Cómo es de aceptable para usted que su pareja haya tenido esa frecuencia de incumplimiento de sus compromisos durante el pasado mes?

Totalmente inaceptable 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Totalmente aceptable

(continúa en la siguiente página)

17. Durante el mes pasado, mi pareja fue verbalmente agresivo hacia mí (p. ej. se puso a jurar, me insultó, me gritó, me chilló).

Frecuencia: ____ veces por: Día Semana Mes (*señale solo una*)

Aceptabilidad: ¿Cómo es de aceptable para usted que su pareja haya sido verbalmente agresivo con esa frecuencia durante el pasado mes?

Totalmente inaceptable 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Totalmente aceptable

18. Durante el mes pasado, mi pareja fue físicamente agresivo hacia mí (p. ej. me empujó, zarandéó, pateó, mordió, pegó, o tiró cosas).

Frecuencia: ____ veces por: Día Semana Mes (*señale solo una*)

Aceptabilidad: ¿Cómo es de aceptable para usted que su pareja haya sido físicamente agresiva con esa frecuencia durante el pasado mes?

Totalmente inaceptable 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Totalmente aceptable

19. Durante el mes pasado, mi pareja se mostró controladora y mandona (p. ej. hizo cosas sin consultarme primero, se empeñó en hacerlo a su manera, no quiso escuchar lo que yo quería, manipuló las cosas para salirse con la suya).

Frecuencia: ____ veces por: Día Semana Mes (*señale solo una*)

Aceptabilidad: ¿Cómo es de aceptable para usted que su pareja haya sido controladora y mandona con esa frecuencia durante el pasado mes?

Totalmente inaceptable 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Totalmente aceptable

20. Durante el mes pasado, mi pareja invadió mi privacidad (p. ej. abrió mi correo, escuchó mis conversaciones con amigos o familiares).

Frecuencia: ____ veces por: Día Semana Mes (*señale solo una*)

Aceptabilidad: ¿Cómo es de aceptable para usted que su pareja haya tenido esa frecuencia en la invasión de su privacidad durante el pasado mes?

Totalmente inaceptable 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Totalmente aceptable

21. Durante el mes pasado, mi pareja cayó en conductas adictivas que me molestan (p. ej. como fumar, drogarse, beber alcohol, etc). Por favor, indique de qué conducta/s se trataba: _____

Frecuencia: ____ veces por: Día Semana Mes (*señale solo una*)

Aceptabilidad: ¿Cómo es de aceptable para usted que su pareja haya tenido esa frecuencia en las conductas adictivas durante el pasado mes?

Totalmente inaceptable 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Totalmente aceptable

(continúa en la siguiente página)

22. Otras conductas negativas importantes no incluidas que sucedieron durante el mes pasado. Conducta/s: _____
Frecuencia: _____ veces por: Día Semana Mes (*señale solo una*)
Aceptabilidad: ¿Cómo es de aceptable para usted que su pareja haya tenido esa frecuencia en estas conductas negativas durante el pasado mes?
Totalmente inaceptable 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Totalmente aceptable

Ítems que más le preocupan

Entre las conductas que ha valorado en este cuestionario, ¿cuáles son las cinco (positivas o negativas) que más le preocupan o que más le han afectado durante el último mes? Por ejemplo, si la cuestión del ítem 14 fue la que más le preocupó, escriba el número 14 y luego indique que el tema fue las mentiras (mire el ejemplo que hay a continuación). POR FAVOR, NO ponga más de un ítem en cada línea: aunque le resulte difícil, trate de elegir solo cinco cuestiones.

EJEMPLO:

Cuestión más preocupante: Ítem nº 14 Tema del ítem las mentiras

SU ELECCIÓN:

La cuestión que más le preocupó: Ítem nº _____ Tema del ítem _____

La 2ª cuestión que más le preocupó: Ítem nº _____ Tema del ítem _____

La 3ª cuestión que más le preocupó: Ítem nº _____ Tema del ítem _____

La 4ª cuestión que más le preocupó: Ítem nº _____ Tema del ítem _____

La 5ª cuestión que más le preocupó: Ítem nº _____ Tema del ítem _____

CUESTIONARIO SEMANAL

(Christensen, 2010. Traducción de Barraca, 2015)

Cuestionario original de libre acceso descargable desde:
<http://ibct.psych.ucla.edu/assets/weekly-questionnaire.pdf>

Por favor, rodee con un círculo el número correspondiente a cómo se ha sentido en la relación con su pareja durante la última semana.

1. Por favor, señale el grado de felicidad con su relación teniendo en cuenta todas las cosas en su conjunto

Extremadamente infeliz	Bastante infeliz	Un poco infeliz	Feliz	Muy feliz	Extremadamente feliz	Perfecta
0	1	2	3	4	5	6

2. Tengo una relación cálida y confortable con mi pareja

Para nada cierto	Poco cierto	Algo cierto	Bastante cierto	Casi completamente cierto	Totalmente cierto
0	1	2	3	4	5

3. ¿Cómo es de gratificante la relación con su pareja?

Nada	Poco	Algo	Bastante	Casi completamente	Completamente
0	1	2	3	4	5

4. En general ¿cómo está de satisfecho/a con su relación?

Nada	Poco	Algo	Bastante	Casi completamente	Completamente
0	1	2	3	4	5

5. Desde la última sesión ¿ha habido... (marque *sí* o *no* en cada caso)

... algún incidente por violencia o destrucción?	Sí	No
... algún incidente/preocupación por alcohol o drogas	Sí	No
... algún suceso/cambio importante (p.ej. perder/encontrar trabajo)	Sí	No

6. ¿Cuál ha sido la interacción más importante y positiva que usted y su pareja han tenido desde la última sesión. Apunte un par de cosas (p. ej. una conversación acerca de los niños; una cena romántica).

(continúa en la siguiente página)

7. ¿Cuál ha sido la interacción más importante y difícil que usted y su pareja han tenido desde la última sesión. Apunte un par de cosas (p. ej. un incidente por falta de confianza; un desacuerdo sobre dinero).

8. ¿Hay algún evento próximo que puede ser problemático? (p. ej. la visita de los suegros; un viaje de negocios; un fin de semana fuera).

9. En esta sesión qué es lo más útil o necesario tratar (puntúe cada uno, siendo: 1 lo más útil, y 4 lo menos útil):

___ El incidente positivo mencionado ___ El incidente negativo mencionado

___ El evento próximo mencionado ___ La cuestión de: _____

10. Tareas para casa (si hay)