

APEGO

Por favor, responde lo más sincera/o que puedas a este cuestionario. Puedes hacerlo poco a poco porque te llevará su tiempo. Apunta las respuestas en un hoja aparte.

Gracias por tu colaboración

1. Me gustaría que me comentaras como era tu hogar cuando eras pequeña ¿Cómo era tu familia cuando naciste ¿Quiénes la constituían? ¿Quién vivía contigo? (hermanos, edades) ¿había algunos miembros de la familia extendida? ¿Por cuánto tiempo? ¿Qué edad tenías?
2. ¿Qué palabras usarías para describir a tu **madre?**: Anota 5 adjetivos ¿Puedes describirme la relación con tu madre cuando eras pequeña?, ¿Te sentías cercana a ella?, cuando se enfadaba ¿Cómo te lo mostraba?, ¿Qué pasaba si hacías algo que le molestara, ¿Cómo ejercía la disciplina?, ¿Como te premiaba o alababa? En esa época ¿hubo alguna circunstancia inusual en la vida de tu madre que podría haber afectado a cómo te trataba?
3. Ahora necesito que me comentes la relación con tu padre ¿Qué palabras usarías para describirlo? Anota 5 adjetivos ¿cómo fue tu relación con el cuándo eras pequeña? ¿Te sentías cercana a él? ¿cómo era cuando se enfadaba? ¿qué pasaba si hacías algo que le molestaba?, ¿cómo ejercía la disciplina? ¿cómo te premiaba o alababa?, ¿hubo alguna circunstancia inusual en la vida e tu padre que podrá haber afectado en cómo te trataba?
4. ¿Te sentías más cercanía con padre o madre por qué? ¿A quién te pareces más físicamente?, ¿A quien más en forma de ser?, ¿Que hacía tu madre si estabas enferma o mal? (dame ejemplos) ¿Con cuál de ellos te identificas más?, ¿Qué hacía tu padre si enfermabas o estabas mala?, ¿Qué hacían ellos si estabas enfadada o molesta por algo? (ejemplos) ¿Sentiste alguna vez que tus padres no te entendían?, ¿Cómo reaccionaban tus padres frente a tus logros?, ¿Qué pasaba cuando te entusiasmabas por algo?

En algunas familias a los niños se les asignan roles como el malo, el inteligente, gracioso, bonita, ¿tu tenías algún rol en la familia?

5. Como era la relación con tu/s hermano/s ¿De quién te sentías más cercano? Razones para ello, ¿con quien tenías más problemas?
6. ¿Como eras con los amigos cuando eras pequeña?, ¿jugabas fuera de la familia, ¿tenías amigos durante la educación básica? ¿Como fueron tus relaciones en la educación media? ¿cómo fue el colegio en general? ¿Qué clase de experiencia fue para ti?

7. ¿Hubo otros adultos aparte de padres que fueran significativos para ti? ¿podrías contarme brevemente sobre estas personas, ¿tuviste una mejor amiga?
8. ¿Estuviste alguna vez separada de tus padres cuando eras pequeña? (separación, divorcio, servicio militar, enfermedad, etc.)
9. ¿Experimentaste alguna pérdida significativa o alguna separación cuando eras pequeña? ¿alguien cercano a ti murió? ¿qué edad tenías como te sentiste?
10. ¿Qué palabras utilitarias para describir tu propia personalidad y como los otros la describirían?
11. ¿Como piensas que tus experiencias de la infancia han afectado a tu personalidad de adulta?
- 12. Me gustaría que me contaras algo sobre tus relaciones actuales**
 - ¿Como es tu relación con tu padre ahora?, ¿cómo es tu relación con tu madre ahora?, ¿Cómo fue de importante conseguir cosas durante tu vida?, ¿Como te llevas con hermano/s?
 - ¿Hay personas en tu vida actual aparte de familia a quienes consideras cercana y significativa?
 - Si tienes pareja ¿cómo describirías la personalidad?
 - ¿Como caracterizas la relación con tu pareja?
 - ¿Como te ves a ti misma en términos de relaciones de pareja?
 - ¿Notas algún patrón o conflicto típico que se repita en tus relaciones?
 - ¿Como reaccionas ante situaciones conflictivas?
 - ¿Qué harías en caso de problemas con tu pareja?
 - ¿Cuál es el concepto de relación ideal?

Si tienes niños; ¿cuál es tu relación con ellos?

Como adulto ¿has tenido la experiencia de perder a alguien cercano? edad y como te sientes al respecto.

¿Habitualmente debe sepárate de pareja o familia? por ejemplo; viajes de trabajo

¿Cuán frecuente ocurre esto? ¿cómo te sientes, imagina una separación ¿como te sentirías?

Háblame acerca de tu trabajo/ estudios y como organizas tu vida

HOY

¿Qué haces cuando estas enfadada preocupada, cansada?

¿A quién te diriges?

Describe imagen pensamiento que sea reconfortante para ti

¿Qué es lo que más temes?

¿Con quién te sientes más cómoda y relajada?

¿Te sientes alguna vez distanciada o desconectada del resto? ¿alguna vez sientes tanto temor a personas que evitas la compañía?

¿Alguna vez sientes temor a que personas cercanas a ti te abandonen y por lo tanto te aferras a ellos, aunque les resulte irritante?

¿Existe un patrón de relaciones cercanas de ti como mediadora, la que siempre cede, la que encara problemas la que cuida del resto

En las relaciones cercanas ¿Tiendes a reconfortar o a ser reconfortado?