

Cuestionario biográfico y de evaluación integradora

Sandra Romo Culebras

Psicóloga General Sanitaria · Colegiada M-26772

Antes de comenzar, quiero agradecerte el tiempo y la confianza que implica completar este cuestionario.

Este documento ha sido elaborado específicamente como parte del enfoque terapéutico integrador con el que trabajo en consulta, combinando distintas perspectivas clínicas orientadas a favorecer una comprensión más profunda de la experiencia emocional, relacional y personal de cada paciente.

El objetivo de este cuestionario no es evaluarte desde el juicio ni buscar respuestas “correctas”, sino ayudarte a reflexionar sobre distintos aspectos de tu historia, tus relaciones, tu forma de sentir y las dificultades que atraviesas actualmente.

Muchas personas descubren, mientras lo completan, conexiones o aspectos de sí mismas que nunca antes habían pensado con tanta profundidad. Puedes responder con la mayor sinceridad posible y también dejar en blanco aquellas preguntas que no desees responder en este momento.

No es necesario hacerlo todo de una vez. Puedes tomarte tu tiempo.

Toda la información recogida será tratada de forma confidencial y utilizada exclusivamente con finalidad terapéutica.

1. Datos personales

1.1 Nombre y apellidos:

1.2 Fecha de nacimiento y edad:

1.3 DNI/NIE:

1.4 Teléfono:

1.5 Correo electrónico:

1.6 Dirección habitual desde la que realiza las sesiones:

1.7 Profesión / ocupación actual:

1.8 ¿Con quién convives actualmente?

1.9 Persona de contacto de emergencia y teléfono:

2. Motivo de consulta y objetivos

2.1 ¿Qué ha ocurrido o qué dificultades estás viviendo actualmente que te han llevado a plantearte buscar ayuda psicológica?

2.2 ¿Por qué sientes que este es el momento para hacerlo?

2.3 ¿Qué es lo que más te preocupa o te hace sufrir actualmente?

2.4 ¿Desde cuándo sientes que esto te ocurre o te afecta?

2.5 ¿Qué crees que ha hecho que busques ayuda precisamente ahora?

2.6 ¿Qué has intentado hasta ahora para sentirte mejor?

2.7 ¿Qué te gustaría conseguir o cambiar gracias a la terapia?

2.8 ¿Qué temes que ocurra si nada cambia?

2.9 ¿Cómo imaginas que podría ayudarte la terapia?

2.10 ¿Qué necesitarías sentir o encontrar en este espacio terapéutico para poder confiar y sentirte cómodo/a?

3. Historia del malestar y funcionamiento actual

3.1 Describe brevemente cómo suele manifestarse tu malestar actualmente.

3.2 Cuando te encuentras mal emocionalmente, ¿qué notas primero?
(Pensamientos, emociones, sensaciones físicas, necesidad de actuar, bloqueo, etc.)

3.3 ¿Qué suele activar o empeorar tu malestar?

3.4 ¿Qué situaciones, personas o contextos suelen afectarte más emocionalmente?

3.5 ¿Qué haces normalmente para intentar regularte o sentirte mejor?

3.6 ¿Hay momentos, situaciones o personas con las que el malestar disminuya?

3.7 ¿Cómo está afectando actualmente este problema a tu vida diaria?
(Trabajo, relaciones, descanso, motivación, autoestima, sexualidad, alimentación, etc.)

3.8 ¿Hay patrones o situaciones que sientas que se repiten una y otra vez en tu vida?

4. Relaciones y apego

4.1 ¿Cómo describirías la forma en que te relacionas con otras personas cercanas?

4.2 ¿Qué suele ocurrirte emocionalmente cuando alguien importante se aleja, se enfada contigo o no responde como esperas?

4.3 ¿Te resulta fácil pedir ayuda, apoyo o cuidado emocional? ¿Por qué?

4.4 ¿Qué te suele resultar más difícil en las relaciones cercanas?

4.5 ¿Qué necesitas normalmente para sentirte seguro/a o querido/a en una relación?

4.6 ¿Qué cosas suelen generarte más miedo o inseguridad en los vínculos?

4.7 Cuando alguien se acerca mucho emocionalmente a ti, ¿cómo sueles reaccionar?

4.8 ¿Y cuando sientes distancia, rechazo o abandono?

4.9 ¿Sientes que muestras tu verdadera forma de ser en las relaciones o tiendes a adaptarte mucho a los demás?

4.10 ¿Cómo vives normalmente los conflictos o desacuerdos con otras personas?

5. Historia familiar y sistema relacional

5.1 Describe brevemente cómo era el ambiente emocional en tu familia durante tu infancia y adolescencia.

5.2 ¿Cómo describirías tu relación con tu madre o figura materna?

5.3 ¿Cómo describirías tu relación con tu padre o figura paterna?

5.4 ¿Cómo eran las relaciones entre los miembros de tu familia?

5.5 ¿Qué papel sentías que ocupabas dentro de tu familia?

5.6 ¿Qué emociones estaban permitidas en tu familia y cuáles no?

5.7 ¿Qué ocurría cuando alguien se enfadaba, lloraba, necesitaba ayuda o ponía límites?

5.8 ¿Qué frases, mensajes o enseñanzas recuerdas haber recibido repetidamente en tu familia?

5.9 ¿Había temas que no podían hablarse o que se evitaban?

5.10 ¿Has sentido alguna vez que tenías que cuidar emocionalmente de otros, adaptarte demasiado o hacerte responsable de problemas familiares?

5.11 ¿Qué aspectos de tu historia familiar crees que siguen influyendo hoy en tu forma de relacionarte o de sentirte contigo mismo/a?

5.12 ¿Ha habido enfermedades físicas, psicológicas o adicciones relevantes en tu familia?

5.13 ¿Ha vivido tu familia acontecimientos especialmente importantes o difíciles? (*Pérdidas, separaciones, migraciones, problemas económicos, enfermedades, accidentes, conflictos, etc.*)

5.14 ¿Qué visión o actitud había en tu familia respecto a la salud mental, las emociones o pedir ayuda psicológica?

5.15 ¿Algún miembro de tu familia ha realizado terapia psicológica o tratamiento psiquiátrico? ¿Cómo se vivía o hablaba de ello en casa?

6. Experiencias emocionalmente difíciles

6.1 A lo largo de tu vida, ¿has vivido experiencias en las que te hayas sentido especialmente solo/a, asustado/a, rechazado/a, humillado/a o desprotegido/a?

6.2 ¿Has vivido situaciones donde sentiste que tenías que madurar demasiado rápido o hacerte cargo de cosas que no te correspondían?

6.3 ¿Has vivido experiencias de violencia física, psicológica, sexual, negligencia o invasión de límites? En caso afirmativo, ¿sentiste apoyo o protección por parte de alguien? ¿Pudiste contarlo o sentiste que era algo que debía mantenerse en secreto? ¿Cómo reaccionaron las personas a las que se lo contaste?

6.4 ¿Hay recuerdos o etapas de tu vida que todavía hoy te generen mucha activación emocional, evitación o malestar?

6.5 ¿Sientes que ha habido experiencias que cambiaron profundamente tu manera de verte a ti mismo/a, a los demás o al mundo?

6.6 ¿Cómo crees que las experiencias difíciles que has vivido han influido en la persona que eres hoy?

7. Identidad y autovaloración

- 7.1 ¿Cómo te describirías a ti mismo/a emocionalmente?
- 7.2 ¿Qué partes de ti te cuesta más aceptar, mostrar o expresar?
- 7.3 ¿Qué situaciones suelen hacerte sentir más inseguridad, vergüenza o sensación de no ser suficiente?
- 7.4 ¿Sueles ser muy exigente contigo mismo/a? ¿De qué manera?
- 7.5 ¿Qué necesitas normalmente para sentir que vales o que eres importante para los demás?
- 7.6 ¿Sientes que sabes quién eres y qué necesitas, o a veces te cuesta identificarlo?
- 7.7 ¿Sientes que cambias mucho según con quién estés o según el contexto?
- 7.8 ¿Qué aspectos de ti valoran positivamente otras personas?
- 7.9 ¿Qué cualidades o aspectos admiras en otras personas y sientes que a ti te cuesta más desarrollar o reconocer en ti mismo/a?
- 7.10 ¿En qué áreas de tu vida o de tu forma de ser te sientes más capaz, competente o seguro/a?
- 7.11 ¿Y en cuáles te sientes más inseguro/a, limitado/a o insuficiente?
-

8. Regulación emocional y afrontamiento

- 8.1 ¿Qué emociones te resultan más difíciles de manejar?
- 8.2 ¿Sientes que te resulta fácil reconocer lo que sientes y ponerle nombre a tus emociones?
- 8.3 ¿Y reconocer las emociones de otras personas?
- 8.4 Cuando te sientes desbordado/a emocionalmente, ¿qué sueles hacer?
- 8.5 ¿Tiendes más a controlar, evitar, desconectarte, racionalizar, aislarte, complacer a otros, enfadarte o impulsarte?
- 8.6 ¿Qué haces normalmente con emociones como la tristeza, el enfado, la culpa o el miedo?
- 8.7 ¿Te ocurre a veces sentirte desconectado/a de ti mismo/a, de tus emociones o de lo que ocurre a tu alrededor?

8.8 ¿Hay conductas o hábitos que utilices para aliviar el malestar aunque después te hagan sentir peor?
(Ejemplo: comida, redes sociales, trabajo excesivo, compras, sustancias, aislamiento, etc.)

9. Cuerpo, salud y hábitos

- 9.1** ¿Cómo describirías actualmente tu descanso y calidad de sueño?
- 9.2** ¿Cómo describirías tu relación con la alimentación y el cuerpo?
- 9.3** ¿Realizas ejercicio físico? ¿Con qué frecuencia?
- 9.4** ¿Tienes actualmente alguna enfermedad física o problema médico relevante?
- 9.5** ¿Tomas medicación actualmente? Indica cuál y desde cuándo.
- 9.6** ¿Consumes alcohol, tabaco u otras sustancias? ¿Con qué frecuencia?
- 9.7** ¿Sueles notar el malestar emocional en el cuerpo? ¿De qué manera?
- 9.8** ¿Cómo describirías actualmente tu nivel general de energía?
- 9.9** ¿Cómo describirías tu vida sexual y afectiva actualmente?
-

10. Recursos, apoyos y áreas sanas

- 10.1** ¿Qué personas son importantes o significativas para ti actualmente?
- 10.2** ¿Con quién sientes que puedes mostrarte de forma más auténtica o vulnerable?
- 10.3** ¿Qué cosas, personas, actividades o espacios suelen ayudarte a sentirte mejor o más regulado/a?
- 10.4** ¿Qué fortalezas personales crees que tienes?
- 10.5** ¿Qué aspectos de tu vida sientes que funcionan bien o te aportan estabilidad?
- 10.6** ¿Qué te da sentido, motivación o esperanza actualmente?
-

11. Historia terapéutica y expectativas

11.1 ¿Has realizado anteriormente terapia psicológica o psiquiátrica?

En caso afirmativo:

- ¿Cómo fue esa experiencia?
- ¿Qué te ayudó?
- ¿Qué no te ayudó o te resultó difícil?

11.2 ¿Qué tipo de relación terapéutica crees que necesitas para sentirte cómodo/a?

11.3 ¿Hay algo que te preocupe o genere miedo respecto al proceso terapéutico?

12. Espacio final

12.1 ¿Hay algo importante sobre ti, tu historia o tu situación actual que no haya aparecido en este cuestionario y te gustaría compartir?

12.2 Si pudieras resumir en una frase cómo te sientes en este momento de tu vida, ¿cuál sería?

Gracias por el tiempo y la honestidad dedicados a este proceso.

Todo lo compartido será tratado con respeto, sensibilidad y confidencialidad, y nos ayudará a comprender mejor tu historia, tus necesidades y el enfoque terapéutico que pueda resultarte más útil.