

HISTORIA DE VIDA

AREA FAMILIAR

¿Qué pienso acerca de mi familia?

¿Cómo me siento en mi familia con cada uno de mis familiares?

¿Cómo considero las relaciones en mi familia y mi forma de relacionarme con ella?

¿Qué opino acerca del clima que impera en mi familia?

¿Cómo soy considerado por cada uno de mi familia?

¿Cómo ven los demás a mi familia?

¿Cómo me gustaría que llegara a ser mi familia? Descripción del estado ideal que tengo de mi familia, en particular de mi propia persona dentro de mi familia.

¿Cómo ha sido mi familia?

¿Cómo he sido en mi familia?

¿Cuál es su historia, sus cambios y sucesos más importantes?

¿Cuál es la situación real de mi familia? Descripción general, número de miembros, edades, ocupaciones, características, tipo de relaciones predominantes.

¿Cuáles son las situaciones que son consideradas como problemáticas?

¿Qué puedo hacer para que mi familia llegue a ser como a mí me gustaría?

¿Cómo deseo que sea mi familia?

¿Qué es lo que más crítico en mi familia?

¿De qué me quejo frecuentemente en mi familia?

¿Qué me disgusta de mis: padres, hermanos, hijos, esposa(o) ó novia(o)?

¿Qué me agrada de mis: padres, hermanos, hijos, esposa(o), ó novia(o)?

¿Sobre qué tema son frecuentes las discusiones en mi familia?

¿Cuándo tengo problemas familiares de quien obtengo mayor apoyo?

¿Cómo es o fue la relación entre mis padres?

¿Cuáles conflictos de importancia han tenido mis padres?

¿Cómo ha influido esto en las relaciones familiares?

¿Qué es lo que deberían cambiar mis padres?

¿Qué dificultades he tenido para tener una mayor comunicación con mis padres y familia?

¿Cuáles son los problemas de mi familia que me han afectado?

¿Cómo soy tratado en mi familia generalmente?

¿Cuáles son los temas para los cuales me siento con menor libertad de hablar en familia?

¿Con que miembro de mi familia discuto frecuentemente?

¿Qué conflicto se está presentando actualmente en mi familia?

AREA AFECTIVA

¿Cuál es la forma en que expreso mis emociones?

¿Cómo protesto contra aquello con lo que no estoy de acuerdo?

¿Cómo me siento cuando me critican o se burlan de mí?

¿Qué es lo que me hace sentir culpa?

¿Qué es lo que me provoca celos?

¿Qué es lo que me produce alegría?

¿Qué es lo que me provoca tristeza?

¿Qué es lo que me produce enojo?

¿Cómo se encuentra en la actualidad mi necesidad de afecto?

¿Todo lo que hago drogado me hace sentir?

¿Cuáles son las personas más significativas para mí?

¿Cuáles son los aspectos de mi vida donde me siento más presionado?

AREA ESPIRITUAL

¿Cuál es mi opinión de la espiritualidad?

¿Cuál es mi opinión de la religión?

¿Cómo me gustaría ser espiritualmente?

¿Qué experiencias positivas o negativas he tenido?

¿Cuáles son los momentos en los que más he necesitado a Dios?

¿Recibí la ayuda que esperaba?

¿Qué entiendo yo por vacío espiritual?

¿Qué es lo que me gusta de la religión o de la espiritualidad?

AREA COGNITIVA

¿Qué es lo que me causa estrés?

¿Qué accidentes he sufrido? ¿Cómo me afectaron estos?

¿Qué opinión tengo de mi cuerpo?

¿Qué es lo que menos me gusta de mi cuerpo?

¿Estoy descansando lo necesario?

¿En qué sueño?

¿Qué es lo que no soporto?

¿Qué representan mis éxitos?

¿Qué representan mis fracasos?

¿Cómo considero mis momentos de crisis?

¿Qué es lo que deseo intensamente?

¿Cuáles son mis miedos?

¿Qué provocan en mi mis miedos o temores?

¿Cómo cambiarían mi vida si desaparecieran estos miedos?

¿Qué te ha dicho tu familia que no estés de acuerdo?

¿Qué piensas de la muerte?

¿Qué piensas de la soledad?

¿Cómo has vivido la soledad?

¿Qué es lo más importante de mi vida?

¿Cuándo y en qué circunstancias me he sentido más solo?

¿Qué es lo que más me disgusta?

AREA SEXUAL

¿Cómo fue mi orientación sexual?

¿Cuáles son mis mayores conflictos sexuales?

¿En cuanto a que me siento sexualmente reprimido?

¿Qué es lo que me preocupa en mis relaciones sexuales?

¿Qué es lo que me gustaría en mis relaciones sexuales?

¿De qué tengo miedo en mi vida sexual?

¿Qué me gustaría lograr en mi vida sexual?

¿Cuáles complejos considero que repercuten en mi sexualidad?

¿Cómo me siento emocionalmente después de una relación sexual?

¿Qué es lo que busco al relacionarme sexualmente?

AREA ADICTIVA

¿Qué drogas he consumido?

Describir mi vida y el contacto con las drogas desde el inicio hasta hoy, edad inicial, consumo, tipo de droga, durante cuánto tiempo y cuál era el efecto al primer contacto y el efecto del último contacto de la droga.

¿Describe los problemas ocasionados por el uso de drogas?

¿Cómo maneje estos problemas?

¿Mencionar a las personas que pedí ayuda para solucionar estos problemas?

¿Cómo me ayudaron?

¿Qué hice con esa ayuda?

Durante el uso de drogas, describe incidentes y personas que me juzgaron.

¿Cómo reaccione ante esto?

¿A qué personas he lastimado durante el uso de drogas?

¿Quiénes me lastimaron durante el uso de drogas?

¿Qué puedo hacer para reparar todo esto?

¿Qué pienso de mi adicción?