

**FAMILIAR**

1. ¿Qué tipo de relaciones, tuvo tu mamá con sus padres?

2. ¿Qué tipo de relaciones, tuvo tu papá con sus padres?

3. ¿Fuiste deseado(a) al nacer?

4. ¿Escribe las circunstancias en las que se encontraba tu familia cuando tu naciste (cosas como familia chica o grande, diferencias de estado económico, tipo de ambiente, alegre, de discusión, depresivo, etc.)

5. ¿Vivian otros familiares en tu casa?

6. ¿Cuantos años tenías cuando nacieron tus hermanos(as)?

7. ¿Cómo te sentiste con su llegada?

8. ¿Alguna vez estuvo o estuvieron enfermos a tal grado de hospitalizar?

9. ¿Estuviste separado de algún miembro de tu familia?

10. ¿Hubo temor o culpa por esta separación? (¿Te sentiste responsable?)

11. ¿Fuiste hijo único?

12. ¿Hubo algún resentimiento o alegría por eso?

13. ¿Qué clase de matrimonio piensas que tuvieron tus padres?

14. ¿Si ellos peleaban tú lo resistías?

15. ¿Te asustabas?

16. ¿Acostumbrabas intervenir para detener sus peleas?

17. ¿Tomabas partido con tu padre o madre?

18. ¿Ellos estaban tan unidos que no te sentías parte de ellos?

19. ¿Te avergonzabas de tus padres?

20. ¿Cómo eran? (gordos, muy viejos, descuidados, descríbelos)

21. ¿Tuviste la clase de padres que hubieras querido tener?

22. Si tuvieras un hijo ¿te gustaría que fuera como tu?

23. ¿Alguna vez deshonraste a tu familia?

24. ¿De qué manera la deshonraste?

25. ¿Crees que tus padres te enseñaron valores? ¿Cuales?

26. ¿Cómo te hubiera gustado que fueran tus padres?

27. ¿Cuáles son las situaciones que son consideradas como problemáticas?

28. ¿Qué es lo que más critico en mi familia?

29. ¿De qué me quejo frecuentemente en mi familia?

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

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

32. ¿Sobre qué tema son frecuente las discusiones en mi familia?

33. ¿Cuándo tengo problemas familiares de quien obtengo mayor apoyo?

34. ¿Cómo es o fue la relación entre mis padres?

35. ¿Cuáles conflictos de importancia han tenido mis padres?

36. ¿Cómo han influido estos en las relaciones familiares?

37. ¿Qué dificultades he tenido para tener una mayor comunicación y familia?

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

39. ¿Cómo soy tratado en mi familia generalmente?

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

41. ¿Con que miembro de mi familia discuto frecuentemente?

42. ¿Qué conflicto se está frecuentando actualmente en mi familia?

43. ¿Hemos cubierto mucho terreno con estas preguntas, ahora sí encontraste cualquier cosa que te hiso sentirte incomodo cuando estabas escribiendo te sugerimos escribir todo lo que hayas recordado, todo es importante por mínimo que sea?

**AFECTIVA**

1. ¿Tuviste amigos?

2. ¿Qué clase de amigo fuiste tu?

3. ¿Qué interés tuviste en la escuela?

4. ¿Cómo era tu vida social?

5. ¿Participaste en algún deporte?

6. ¿Cuáles eran las razones de tu participación?

7. ¿Te sentiste intrigado en tu palomilla?

8. ¿Hubo algún resentimiento por esto?

9. ¿Fuiste tímido o te segregabas?

10. ¿Cómo eres ahora?

11. ¿Algún tipo de persona te hace sentir tímido?

12. ¿Paso algo en la escuela que continuamente te trae vergüenza?

13. ¿Cuál fue el incidente mas vergonzoso de tu adolescencia?

14. ¿Hubo algún otro incidente que recuerdes?

15. ¿Eres celoso o envidioso de otros?

16. ¿Cómo fue tu relación con el sexo opuesto?

17. ¿Tuviste dos novias el ismo tiempo?

18. ¿Cómo actuaste y como te sentiste?

19. ¿Confiaban tus amigos en ti?

20. ¿Enfrentabas alguno de tu familia con otro?

21. ¿Cuál fue tu mejor experiencia y cual fue la peor?

22. ¿Te has sentido solo?

23. ¿Te has involucrado en aventuras y libertinaje?

24. ¿Si estas casado con una pareja fría y poco amorosa, pregúntate a ti mismo por que la escogiste como pareja?

25. Si fueron tus padres fríos y poco amorosos contigo ¿Estas tratando de vengarte de ellos a través de tu esposa?

26. ¿Por qué casaste? ¿Si fueron razones normales descríbelas, si no te has casado describe la causa?

27. ¿Tienes resentimiento por la responsabilidad que te ocasiona tu matrimonio y tu familia?

28. ¿Permites que tus padres se entrometan entre tu y tu esposa?

29. ¿Sigues siendo un bebe para tus padres?

30. ¿Te aprovechas de esto?

31. ¿Te han sacado tus padres de algún problema que pudiste haber resuelto tu mismo?

32¿Criticas a otros?

33. ¿Eres dado a juzgar a los demás?

34. Si la venganza fuera posible ¿Quién encabezaría tu lista y por que?

35.¿Cuales son tus sentimientos actuales acerca de: a)sexo, b)tus padres, c)tus hermanos, d)tus abuelos, e)amigos, f)hijos, g)esposa, h)amigos íntimos, i)trabajo, j)ser drogadicto, k)situación económica, l)divorcio, m)matrimonio.

36. ¿Utilizas a la gente para hacer lo que tu quieres?

37. ¿Críticas o practicas la burla a costa de otros para quedar bien en tu trabajo o vida social?

38. ¿Haces esto para sentirte superior?

39. ¿Eres indiferente o descuidado en tu trabajo?

40. ¿Juegas a tus hijos forzándolos a que digan a cual de sus padres quieren mas?

41. ¿Escribe cuales son EXACTAMENTE tus sentimientos por tu esposa e hijos?

42. ¿Tu esposa e hijos comparten tus objetivos e intereses?

43. ¿Cuáles son estos y dime si son razonables?

44. ¿Cómo piensas que sería tu vida sin tu esposa(o) tus hijos no forman parte de ella?

45. ¿Piensas que realmente nadie te entiende?

46. ¿Te sientes superior o inferior?

47. ¿Evitas ver tu interior con declaraciones como “al menos no estoy tan dañado, no fui tan perverso, etc.?

48. ¿Cómo estabas hace cinco días?

49. ¿Cómo estabas hace cinco semanas?

50. ¿Cómo estabas hace cinco meses?

51. ¿Cómo estabas hace cinco años?

52. ¿Cómo estabas en tu primera junta de NA?

53. ¿Cómo estas ahora?

54. ¿Haz una lista de todas aquellas cosas que prometiste no decir, ten mente abierta y se honesto?

55. ¿Cuál es la forma en que expreso mis emociones?

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

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

58. ¿Qué es lo que me hace sentir culpa?

59. ¿Qué es lo que e provoca celos?

60. ¿Qué es lo que me produce alegría?

61. ¿Qué es lo que me provoca tristeza?

62. ¿Qué es lo que me produce enojo?

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

64. ¿Todo lo que hago drogado me hace sentir?

65. ¿Cuáles son las personas mas significativas para mi?

66. ¿Cuáles son los aspectos de i vida con los que me siento presionado?

**ESPIRITUAL**

1. ¿Estas resentido con tu iglesia?

2. ¿Tuviste una mala experiencia en tu iglesia?

3. ¿Te comparas con otros en tu crecimiento espiritual?

4. ¿Cuál es mi opinión de la espiritualidad?

5. ¿Cuáles son los momentos en los que he necesitado a dios?

6. ¿Recibí la ayuda que esperaba?

7. ¿Que entiendo yo por vacio espiritual?

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

**CONGNITIVA**

1. ¿Fuiste amenazado alguna vez con el hombre del costal, el coco, el diablo si te portabas mal? Fue así ¿Cuáles fueron tus temores al respecto?

2. ¿Te acuerdas de tus primeras idas a la escuela?

3. ¿Cuáles fueron tus sentimientos?

4. ¿Escribe cualquier pelea, resbalo, lesión y momentos vergonzantes?

5. ¿Estas resentido con tus familiares, amigos o padres? Si es así, has una lista de ellos.

6. ¿Qué clase de lenguaje usaban tus padres?

7. ¿Le tenías miedo a la obscuridad?

8. ¿Tenías miedo a pelear?

9. ¿Cómo te castigaban tus padres? (con razonamientos, con golpes físicos) descúbrelos.

10. ¿Cómo reaccionabas ante el castigo?

11. ¿Tenías miedo a las tormentas?

12. ¿Escribe la primera vez que robaste algo, has un inventario de tus robos?

13. ¿Tu familia se mudaba de casa y lugar frecuentemente?

14. ¿Cuándo hacías amigos y rompías tu relación con ellos tan seguido tuviste miedo de relacionarte muy afondo con la gente?

15. ¿Sentiste que eras diferente a tus compañeros de clase?

16. ¿Escribe cualquier otro recuerdo de tu infancia que fue doloroso?

17. ¿Eras revoltoso? Sí es así describe tus actitudes.

18. ¿Eras bravucón siempre querías pelear?

19. ¿Te comparaban tus padres con los miembros de otra familia amiga?

20. ¿Te resentías con ellos por querer que fueras tú fueras como algún otro?

21. ¿Cómo llamabas la atención a tu familia? ¿Hacías escándalos, ruidos, eres un buen muchacho, hacías berrinches, actuabas como niño, etc.?

22. si decías mentiras describe el tipo de mentiras que decías.

23. ¿Cómo te sentías cuando te sorprendían mintiendo?

24. ¿cuál es tu mayor temor?

25. ¿Estas avergonzado de tu cuerpo por la apariencia que tiene?

26. escribe las cosas de ti mismo de las cuales te avergüenzas.

27. si eres un ladrón ¿Qué cosas has robado?

28. ¿Usas la enfermedad para evadir responsabilidades, atraer atención o empatía, parar alguna bronca?

29. ¿Temes acercarte a otra persona por temor a ser rechazado?

30. ¿Rechazas a otros antes de que te rechacen a ti?

31. ¿Eres tacaño?

32. ¿Cuáles son tus temores?

33. ¿Cuáles son tus temores concernientes al dinero?

34. ¿Gastas dinero sin pensar en el mañana?

35. ¿Es tu apariencia descuidada o meticulosa?

36. ¿Juzgas a la gente por su apariencia?

37. ¿Qué cosas te hace sentir codicioso, envidioso o enojado?

38. ¿Exageras en decirle a otros lo mal que estas, con el fin de que te compadezcan?

39. ¿Exageras al decirle a otros lo bien que estas, con el fin de inflar tu ego?

40. ¿Qué resentimientos y odios te quedan?

41. ¿Qué te hace sentir culpable?

42. ¿Te duele cuando la gente te da la espalda y no te sigue el juego?

43. ¿Qué clase de problemas te preocupan más (del futuro o del pasado)?

44. ¿Castigas del modo que te castigaron a ti?

45. ¿Has estado tan ocupado haciendo dinero que tu familia te ve poco?

46. ¿Cuándo tú esposa esta indiferente contigo le dedicas más tiempo o buscas a otra persona más comprensiva?

47. ¿Estas cargando culpas por haber dedo una vida de infierno a otra persona?

48. ¿Estas involucrado en una aventura amorosa donde te dañes o dañes a otros?

49. ¿Discutes con la gente?

50. ¿Es importante para ti tener siempre la razón?

51. ¿Te enoja cuando la gente no ve las cosas de el modo que tu las ves?

52. ¿Críticas y arreglas las cosas acerca de las conductas de otras personas?

53. ¿Piensas que eres superior a los demás?

54. describe de que forma crees que eres diferente:

55. ¿Piensas que eres inferior a los demás?

56. Escribe en que forma crees que eres inferior:

57. ¿Tienes problemas para llegar a tiempo a tus citas?

58. ¿Sigues juzgando lo exterior de otros basándote en tu interior?

59. ¿Todavía envidias a los bebedores sociales?

60. ¿Eres hostil porque no te gusta la vida que te toco?

61. ¿Cómo llamas la atención actualmente [malhumorándote, con berrinches, chiqueándote, siendo demasiado bueno, tonto, estropeando las etc.]? ¿[De otro, desatrampándote para que todos se den cuenta de lo mal que te sientes. Etc.]?

62. ¿Además con mi problema con las drogas que defectos de carácter contribuyeron en mi desestabilidad económica?

63. ¿Tuve miedo o inseguridad acerca de mi capacidad para efectuar mi correctamente mi trabajo?

64. ¿Esto destruyo mi confianza y me lleno de conflictos?

65. ¿Trate de cubrir esos sentimientos inadecuados, alardeando, haciendo trampas, mintiendo o evadiendo?

66. ¿Qué es lo que me causa estrés?

67. ¿Qué es lo que no soporto?

68. ¿Que representan mis éxitos?

69. ¿Que representan mis fracasos?

70. ¿Cuáles son mis miedos?

71. ¿Que provocan mi miedos o temores?

72. ¿Qué piensas de la soledad?

73. ¿Qué es lo más importante de mi vida?

74. ¿Cuándo y en qué circunstancias me he sentido mas solo?

75. ¿Qué es lo que mas te disgusta?

76. ¿Cuáles son los sentimientos que menos me permito sentir?

77. ¿Porque he tratado de reprimir mis sentimientos?

78. ¿Qué miedos he utilizado para negar como me sentía realmente?

79. ¿Qué he hecho para esconder mi miedo?

80. ¿Qué es lo que meda mas miedo ver o sacar a la luz sobre mi mismo?

81. ¿De qué forma he utilizado el sexo para evitar la soledad o llenar un vacio espiritual?

82. ¿Tengo secretos sobre los cuales no he escrito? ¿Cuales?

**SEXUAL**

ESTOS SIGUIENTES TRES EJEMPLOS SI LOS LLEGASTE A VIVIR DE ALGUNA MANERA APUNTALOS

1.-Generalmente, al niño(a) se le hace sentir culpable por su curiosidad normal por el sexo, esta culpa se crea cuando él o ella han sorprendidos o han sido castigados por tocarse así mismos sus cuerpo, o han sido vistos masturbándose (solo o en grupo).

2.-Muchos padres les dicen a sus hijos que los sentimientos sexuales son diabólicos y que deben ser castigados. Sin educación sexual adecuada y con esa negativa enseñanza el niño a la niña lógicamente distorsionarán lo que sepan sobre el sexo.

3.-Cuando un niño(a) es expuesto a personas desnudas ya desarrolladas (por ejemplo en el baño de la casa o publico), el o ella tenido ninguna educación sexual adecuada, se sentirá inadecuado(a) ya que todavía no se siente desarrollado(a).

4. ¿Viste a tus padres desnudos?

5. ¿Cuáles fueron tus sentimientos?

6. ¿Alguna vez oíste a tus padres hacer el amor?

7. ¿Cuáles fueron tus sentimientos?

8. ¿Qué edad tenías cuando te masturbaste por primera ves?

9. ¿Fuiste sorprendido y hecho sentir culpable?

10. ¿Te sentiste culpable aun cuando no fuiste sorprendido?

11. ¿En qué otras curiosidades te viste envuelto? (Homosexual, animal o con otros miembros de tu familia, sodomía o algún otro.)

12. ¿Cuándo fue tu primera experiencia sexual y con quien?

13. ¿Cuáles fueron tus sentimientos?

14. ¿De quién recibiste la primera información sobre el sexo?

15. Escribe si esa información fue adecuada o distorsionada y ¿Por qué?

16. ¿Tuviste fantasías sexuales con algún miembro de tu familia y cuales fueron tus sentimientos?

17. ¿Tuviste relaciones sexuales por complacer a alguien?

18. ¿Te presionaron para tenerlas?

19. ¿Sentiste culpa o desilusiones por alguna experiencia sexual?

20. ¿Era el sexo tabú en tun familia?

21. ¿Te sentías culpable cuando te sorprendían en alguna actitud sexual?

22. ¿Fuiste criticado por tu familia sin haber una razón por ello?

23. ¿Afectó ese punto de vista familiar tus primeras relaciones sexuales?

24. ¿Cómo mujer te criticaron por sentirte sexy?

25. ¿Cómo se refleja esto en tu vida sexual actual?

26. ¿Qué daños causaste en tus aventuras sexuales?

27. ¿Embarazaste a alguien o alguien te embarazó?

28. ¿Qué hiciste y como te sentiste con respecto a tus acciones?

29. ¿Fui egoísta en mis relaciones sexuales?

30. ¿Cuándo, cómo y exactamente en que casos ese egoísmo daño a otras personas y a mí?

31. ¿A qué gente lastime y que tan duramente?

32. ¿Perjudique mi matrimonio y lastime a mis hijos?

33. ¿Expuse mi reputación en la sociedad en que vivo?

34. ¿Cómo fue mi forma de razonar ante esa situación en esa época?

35. ¿Me sentí tan culpable que creí que nada podía remediarlo?

36. ¿O sentí que yo era la victima y no el victimario?

37. ¿y eso justificaba mis acciones?

38. ¿Cómo reaccione a mis frustraciones en asuntos sexuales?

39. ¿Me convertí en una persona vengativa o depresiva?

40. ¿Me desquite con otras personas?

41. ¿Si hubo rechazo o frialdad en casa, use esto como justificante para ser un libertino?

42. ¿Cómo es tu vida sexual?

43. ¿Eres descuidado con los sentimientos de tu compañero?

44. ¿Escribe tu ideal de una vida sexual; escribe todas tus experiencias de perversión sexuales? (homosexuales, familiares)

45. ¿Temes ser rechazado sexualmente?

46. ¿Sigues sintiéndote culpable acerca de masturbaciones?

47. ¿Cuáles son mis mayores conflictos sexuales?

48. ¿En cuanto a que me siento sexualmente reprimido?

49. ¿Qué es lo que me preocupa de mis relaciones sexuales?

50. ¿De qué tengo miedo en mi vida sexual?

51. ¿Cuáles complejos repercuten en mi sexualidad?

52. ¿Cómo me siento emocionalmente después de una relación sexual?

53. ¿De qué forma mi comportamiento sexual se basa en el egoísmo?

54. ¿De qué forma he utilizado el sexo para evitar la soledad o llenar un vacio espiritual?

55. ¿Algunas de mis prácticas sexuales me han dejado con sentimientos de culpa o vergüenza? ¿Cuáles? ¿Quién? ¿Que sentí y que siento ahora al respecto?

56. ¿Ha afectado a mis relaciones con los demás el hecho de que hayan abusado de mí? ¿Como?

**ADICTIVA**

1. ¿Qué drogas he consumido?

2.-Describe mi vida y el contacto de con las drogas desde el inicio hasta el día de hoy, edad y sustancia, consumo tipo de droga, durante cuanto era el efecto del ultimo contacto con la droga.

3. ¿Describe los problemas ocasionados por el consumo de drogas?

4. ¿Cómo maneje estos problemas?

5. ¿Menciona a las personas que puedo ayudar para solucionar estos problemas? ¿Cómo me ayudaron?

6. ¿Que hice yo con esa ayuda?

7. ¿Durante el uso de drogas, describí incidentes y personas que me juzgaron?

8. ¿Cómo reaccione ante esto?

9. ¿a qué personas he lastimado durante el uso de drogas?

10. ¿Quiénes me lastimaron durante el uso de drogas?

11. ¿Qué puedo hacer para reparar todo esto?

12. ¿Que pienso de mi adicción?