

Cuestionario de Apego Emocional

Nombre:

Fecha:

1. Como fue su experiencia al crecer? Quien era parte de su familia al crecer?
2. Como era su relación con sus padres cuando usted era un niño? Como se desarrolló esa relación durante su adolescencia y hasta el presente?
3. Que tan diferente era la relación entre su madre y su padre con usted y como eran similares? Se encuentra usted en la situación que quiere ser o no ser como uno de sus padres?
4. Alguna vez se sintió amenazado o rechazado por sus padres? Tuvo alguna experiencia de carácter traumático en su infancia o después de la infancia? Alguna de estas experiencias todavía se siente como si hubiera sido ayer? Alguna de estas experiencias continua influenciando su vida?
5. De qué manera sus padres lo disciplinaron en su infancia? Qué impacto tuvo esto en su infancia y de qué manera esto afecta su papel como padre en el presente?
6. Recuerda la primera vez que se separó de sus padres? Cómo fue? Alguna vez ha estado separado de sus padres por largo tiempo?

- 7.Cuál era la reacción de sus padres al comunicarse con usted cuando usted tenía sentimientos de felicidad y emoción? Se unían a celebrar con usted? Cuando usted estaba estresado o triste en su infancia como reaccionaban sus padres? Sus padres respondían de una manera diferente a estas emociones y cómo?
8. Alguien importante para usted murió durante su infancia o después de su infancia? Cómo efectuó esto su vida en ese momento y como la afecta en el presente?
9. Hubo alguien más durante su infancia que cuidó de usted aparte de sus padres? Que significaba esa relación para usted? Que paso con esta persona o personas? Como se siente usted ahora dejando su hijo al cuidado de otras personas?
10. Si durante su infancia tuvo momentos difíciles tenía usted algún tipo de relación positiva con gente afuera o dentro de su casa durante este tiempo? Como siente usted que esas relaciones le beneficiaron en ese tiempo y en el presente?
11. Como han afectado sus experiencias de la infancia su relación con adultos en el presente? Se encuentra tratando de evitar ciertas situaciones y comportarse de cierta manera debido a lo que le paso en su infancia? Tiene algunos patrones de conducta que le gustaría cambiar pero tiene dificultad haciéndolo?
12. Que impacto ha tenido en general su infancia en su vida adulta incluyendo las maneras en las que usted piensa sobre si mismo y se relaciona con sus hijos? De qué manera le gustaría cambiar la manera en la que usted se percibe a si mismo y en la que percibe y se relaciona con los demás?