



Cristina Barrabés Cortés - Psicòloga General Sanitària, Experta en Teràpies de Tercera Generació i creadora del Model de Psicoteràpia Integradora Compassiva

Cuestionario de autoconocimiento psicoterapéutico

Antes de empezar

Este cuestionario es un espacio para conocerte con calma. Las preguntas que encontrarás quieren ayudarnos a comprender tu historia, tus vínculos y tu manera de vivir las emociones y las relaciones. No es un examen, ni es necesario que lo respondas todo de una vez. Puedes hacerlo a tu ritmo, con una taza de té o en un momento tranquilo.

Si alguna pregunta te resulta difícil o remueve alguna emoción, puedes dejarla para más adelante o hablarlo en sesión.

Todo lo que compartas es confidencial y cuidado con el máximo respeto.

Gracias por regalarte este espacio para mirarte con amabilidad.



1. Datos y contexto personal

- ¿Dónde naciste y dónde vives actualmente?
- ¿Has vivido en otros lugares? ¿Cómo ha sido para ti cambiar de entorno?
- ¿Tienes hermanos o hermanas? ¿Cuántos y cómo te llevas con ellos/ellas?
- ¿Qué sensación tienes cuando piensas en tu infancia? (tranquila, caótica, tierna, solitaria...)
- ¿Cómo describirías a tu padre (o figura paterna)?
 - ¿Qué te ha dejado él?, ¿qué crees que has aprendido de él?
- ¿Cómo describirías a tu madre (o figura materna)?
 - ¿Qué te ha dejado ella?, ¿qué crees que has aprendido de ella?
- Si piensas en la relación con tus padres, ¿cómo la describirías hoy: cercana, distante, dolorosa, equilibrada...?
- ¿Hubo alguien más importante en tu infancia (abuelos/as, tíos, cuidadores/as, maestros/as...)? ¿Qué significaba para ti?

2. Infancia y adolescencia

- ¿Qué recuerdo tienes de ti cuando eras pequeña?
 - ¿Hay tres recuerdos de tu infancia que te vengan a la mente ahora mismo (agradables o no)?
 - ¿Cómo te sentías en la escuela, con compañeros/as y maestros/as?
- Durante la adolescencia, ¿qué espacios o personas te hacían sentir bien o comprendida?
 - ¿Hubo algún momento o situación que marcará un antes y un después para ti?



- ¿Hay algo que te hubiera gustado que fuera diferente?

3. Vida actual y autocuidado

- ¿Cómo es un día normal para ti?
- ¿Qué momentos te hacen sentir más conectada contigo misma?
- ¿Qué te ayuda a calmarte o cuidarte cuando tienes un día difícil?
- ¿Practicas alguna actividad o hábito que te conecte con tu cuerpo o con la calma (pasear, bailar, respirar, cuidar plantas...)?
- ¿Cómo te sientes con tu salud física actual?
- ¿Y con tu cuerpo? ¿Hay alguna parte con la que te sientas especialmente bien o cómoda? ¿Y alguna que te cueste más aceptar?

4. Trabajo y propósito

- ¿A qué te dedicas actualmente?
- ¿Qué es lo que más te gusta y qué te cuesta más de tu trabajo o actividad diaria?
- ¿Qué relación tienes con las personas con las que trabajas o colaboras?
- Si pudieras elegir sin límites, ¿qué te gustaría hacer o aportar al mundo?

5. Relaciones y vínculos

- ¿Te resulta fácil confiar o vincularte con otras personas? ¿Cómo sueles vincularte?
- ¿Tienes a alguien con quien te sientas libre de compartir lo que vives o sientes?

- ¿Qué es lo que más valoras en una relación (de amistad, familiar o de pareja)?
 - ¿Y qué te cuesta más gestionar o te aleja de los demás?
- ¿Con quién vives actualmente?
- Si tienes pareja, ¿cómo describirías la relación?
- Si tienes hijos/as, ¿cómo vives la maternidad o la relación con ellos/as?
- En general, ¿te sientes querida y sostenida en tus relaciones?

6. Cambios y situaciones recientes

- Durante el último año, ¿ha habido algún cambio importante (familiar, emocional, laboral, de salud, económico...)?
 - ¿Cuál ha sido tu manera de vivir o afrontar estos cambios?
- ¿Hay algo que te esté preocupando especialmente en este momento?

7. Sueños, deseos y autoconocimiento

- Si pudieras pedir tres deseos ahora mismo, ¿cuáles serían?
- ¿Qué cualidades o fortalezas te gustan de ti misma?
- ¿Hay algún aspecto de ti que te gustaría comprender mejor o transformar?
- ¿Qué te hace sentir más viva o más tú?

8. Influencias y aprendizajes

- ¿Hay alguna persona (fuera de la familia) que haya marcado positivamente tu vida o te haya inspirado?



- ¿Qué aprendizajes te ha dejado la vida hasta ahora, especialmente de los momentos difíciles?
- Cuando piensas en la idea de cambio, ¿qué te despierta: esperanza, miedo, curiosidad...?

9. Espacio libre

- ¿Hay algo que te gustaría añadir o compartir sobre ti o tu historia?
- ¿Hay algún aspecto de tu momento actual que te gustaría que cuidáramos especialmente en terapia?

Cierre

Gracias por dedicar este tiempo a mirarte con sinceridad y respeto.

Todo lo que has escrito o sentido en este cuestionario forma parte de ti y, por tanto, merece ser acogido con ternura.

Lo que hay aquí será un punto de partida para trabajar juntas desde la presencia, la compasión y tu propio ritmo.