



**CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN DE NECESIDADES
EMOCIONALES BÁSICAS**

Nombre:
Edad:
Fecha de registro:

Instrucciones: A continuación, usted encontrará una serie de preguntas relacionadas con la satisfacción de necesidades emocionales básicas durante sus primeros 15 años de vida. Lo invitamos a recordar sus experiencias durante esta etapa para responder con la mayor apertura posible. Tome en cuenta que no se esperan respuestas correctas o incorrectas sino recibir información que nos permita conocer mejor su historia temprana de vida. Responda “Sí” o “No” según corresponda y en los espacios en blanco registre información que usted considere importante respecto a la pregunta formulada.

D-DR

A.....

De Niño

1. ¿Tus padres estaban consistentemente disponibles para dar apoyo y cuidado?
Sí / No
2. ¿Tus abuelos o generaciones anteriores experimentaron algún tipo de abandono que haya afectado a tus padres?
Sí / No
3. ¿Cualquiera de tus padres estuvo emocionalmente indisponible por alguna razón (p. ej., trabajar lejos, cambios de humor, consumo de alcohol o drogas)?
Sí / No

4. ¿Hubo periodos de tiempo en los que estuviste separado de tus padres/cuidadores? Sí / No

5. ¿Alguien importante para ti se fue o falleció? Sí / No

6. Si así fue, ¿cuánto apoyo emocional tuviste de tus padres (o de otros) después de este evento?

De adulto

7. ¿Luchas con sentimientos de abandono, desesperación o de soledad cuando estás lejos de las personas que son cercanas a ti? Sí / No

8. ¿O te cierras al alejarte de los demás antes de que te dejen? Sí / No

PE.....

Durante tu crecimiento

9. ¿Estuviste muy unido a tus padres? Sí / No

10. ¿Estaban tus padres presentes emocionalmente? Sí / No

11. ¿Cómo mostraban su amor (p. ej., con calidez, afecto, conexión, vs., mediante regalos, trabajando duro para pagar una buena escuela, comida/cocina)?

12. ¿Cuánto tiempo pasabas con tus padres (p. ej. jugando, conversando, divirtiéndote), sin la presión de tener que rendir o alcanzar logros?

13. ¿Hasta qué punto puedes hablar con tus padres de lo que realmente te molesta o te disgusta?

14. Si estuvieras disgustado por algo que te ocurrió de niño, ¿a quién habrías acudido? ¿Por qué?

15. Si hubieras acudido a mamá/papá/abuela, ¿cómo crees que habrían respondido?

16. ¿Qué temías que te hubiera pasado (a ti o a ellos) si hubieras compartido más tus sentimientos y necesidades?

17. ¿En tu familia, quién te ha orientado sobre cómo manejar las emociones difíciles y tomar decisiones?

18. ¿Con quién (si es que con alguien) habrías hablado si te hubieras enfadado por un incidente en el colegio?

19. ¿Sientes que los demás miembros de tu familia realmente “entienden” quién eres y te comprenden? Sí / No

20. ¿Te sentías querido y apreciado? Sí / No

21. En caso afirmativo, ¿cómo lo supiste? ¿Qué te indicaba que te querían?

22. ¿Tus padres te demostraban abiertamente su cariño, por ejemplo, con caricias afectuosas, abrazos, diciéndote que te querían? Sí / No

23. ¿Jugaban contigo cuando eras niño y pasaban tiempo riéndose y divirtiéndose o haciéndose los tontos juntos? Sí / No

24. ¿Te sentías realmente comprendido como la persona que eres (en lugar de lo que se esperaba que fueras)? Sí / No

De adulto

25. Cuando hablas de emociones, ¿hasta qué punto los demás son capaces de escucharte y comprender tus luchas?

26. ¿Hasta qué punto tus padres fueron capaces de satisfacer tus necesidades?

27. ¿Tuviste algún papel a la hora de atender las necesidades de tus padres?

Im.....

De Niño

28. ¿Te has sentido criticado o juzgado por alguien de tu familia? Si / No
29. ¿Te sentiste aceptado por quien eras, o se esperaba que fueras de una determinada forma para que te quieran?

30. ¿Alguna vez te sentiste rechazado por tus padres? Sí / No
31. ¿Alguien te hizo sentir avergonzado por tus necesidades o sentimientos? Sí / No
32. ¿Experimentaste algún castigo (emocional/físico) que te hizo sentir avergonzado o defectuoso? Sí / No

De adulto

33. ¿Alguna vez te consideraste como alguien indeseable o defectuoso de alguna forma? Sí / No
34. ¿Te comparas negativamente con los demás, y piensas que vales menos o eres menos agradable? Sí / No
35. ¿Eres hipersensible a la crítica (o los demás han notado esto en ti)? Sí / No

DA.....

De Niño

36. ¿Alguien abusó de ti, te engañó o mintió de niño? Sí / No
37. ¿Alguien te lastimó o tocó de forma inapropiada de niño? Sí / No
38. ¿Alguno de tus padres te mintió, usó para su propio beneficio o trató de manipularte? Sí / No
39. ¿Tus padres u otros miembros de tu familia te humillaron? Sí / No
40. ¿Alguien de tu familia trató de protegerte cuando/si fuiste maltratado? Si / No

41. ¿Había alguien en la familia que fuera hipócrita o deshonesto en su forma de manejar las situaciones? Sí / No

De adulto

42. ¿Descubres que confías en las personas equivocadas? Sí / No

43. ¿Notas mayor química con personas que acaban siendo poco fiables? Sí / No

44. ¿Sientes que puedes confiar en las personas al 100 % o nada en absoluto? Sí / No

45. ¿Terminas las relaciones abruptamente por sentirte decepcionado o lastimado por los demás? Sí / No

AS.....

De Niño

46. ¿Sentías que pertenecías a tu familia? Sí / No

47. Si así fue, ¿De qué formas?

48. ¿En qué se parecía tu familia a las demás?

49. ¿Alguna vez sentiste que tu familia era diferente de las demás? Sí / No

50. ¿Alguna vez formaste parte de un grupo de pares o de una comunidad a los que sentiste que pertenecías? Sí / No

51. ¿Alguna vez te sentiste excluido de tus pares? Sí / No

52. ¿Te sentiste parte de un grupo de pares en el colegio? Sí / No

53. ¿Alguna vez te sentiste diferente de los demás, como que no encajabas? Sí / No

De niño/adolescente (y ahora como adulto)

54. ¿Has formado parte de una comunidad (p. ej., iglesia, club de deportes, un grupo de interés)? Sí / No

De adulto

55. Cuando estás en un grupo, ¿te les unes o permaneces al margen mirando a los demás?

D-DAI

V.....

De Niño

56. ¿Alguien de tu familia experimentó algún daño o enfermedad que se sintió aterrador? Sí / No

57. ¿Tus abuelos o generaciones anteriores experimentaron alguna enfermedad o un daño grave que afectó a tus padres? Sí / No

58. ¿Algún miembro de la familia se preocupaba mucho por las enfermedades o la muerte o hablaba mucho de ello? Sí / No

59. ¿Recuerdas haberte preocupado excesivamente por la enfermedad y la muerte cuando eras niño? Sí / No

De adulto

60. ¿Notas que buscas reafirmación de los demás? Sí / No

61. ¿Notas que evitas ir a ciertos lugares o que no te aventuras por miedo a la enfermedad o a la muerte? Sí / No

62. ¿Te preocupa el impacto o el significado de tus pensamientos? Sí / No

63. ¿Tratas de controlar o suprimir los pensamientos que te asustan? Sí / No

64. ¿Te preocupa alguna vez perder el control o enloquecer? Sí / No

D.....

De Niño

65. ¿Fuiste sobreprotegido por cualquiera de tus padres? Sí / No
66. ¿Prefirieron hacer las cosas por ti en vez de dejar que lo intentaras y aprendas de tus propios errores? Sí / No
67. ¿Sentiste que tuviste que madurar y asumir responsabilidades demasiado rápido? Sí / No
68. ¿Sentiste que tuviste que cuidar de ti mismo y que no tenías a nadie de quien depender por periodos de tu vida? Sí / No

De adulto

69. ¿Te cuesta cuidar de ti mismo de formas prácticas? Sí / No
70. ¿Dependes de los demás para asumir responsabilidades por problemas diarios (p. ej., asuntos económicos, arreglar asuntos)? Sí / No
71. ¿Te ves a ti mismo buscando respuestas u orientación de los demás? Sí / No

F.....

De Niño

72. ¿Alguno de tus padres criticaba tus habilidades o logros? Sí / No
73. ¿Recibiste críticas excesivas por parte de profesores u otras personas importantes? Sí / No
74. Cuando eras niño/adolescente, ¿recibiste alguna vez elogios o estímulos por tu trabajo/estudio? Sí / No
75. ¿Tuviste problemas de aprendizaje en la escuela por algún motivo? Sí / No
76. ¿Cómo te trataron tus padres/profesores?

77. ¿Hubo algún aspecto de tu vida en el que sintieras dominio y competencia? Sí / No

De adulto

78. ¿Sientes alguna vez que no estás alcanzando tu verdadero potencial (en el trabajo/estudio)? Sí / No

79. ¿Te comparas negativamente con los demás y te consideras menos capaz? Sí / No

E.....

De niño

80. ¿Crees que el hecho de expresar tus propias opiniones, o de opinar o creer algo diferente a uno o ambos padres, les llevaría a sentirse molestos o decepcionados? Sí / No

81. ¿Hubo barreras en tu familia para que te vuelvas alguien independiente? Sí / No

De adulto

82. ¿Te cuesta expresar tus opiniones sin temer que te lastimen uno o ambos de tus padres? Sí / No

83. ¿Te ha resultado difícil tomar tus propias decisiones sin sentir que decepcionas a uno o a ambos padres? Sí / No

84. ¿Te cuesta saber lo que sientes o quieres para tu vida? Sí / No

D-DD

S.....

De niño

85. ¿Era alguno de tus padres excesivamente controlador y/o sobreprotector? Sí / No

86. ¿Te hacían sentir culpable si decías lo que sentías o necesitabas? Sí / No

87. ¿Alguno de tus padres se enfadaba o actuaba como si le hubieras hecho daño si tus necesidades o sentimientos chocaban con los suyos? Sí / No

88. ¿Te sentías asfixiado y/o incapaz de expresar tus propios puntos de vista en tu relación con alguno de tus padres, o con ambos, por miedo a las repercusiones? Sí / No

De adulto

89. ¿Te cuesta decir “no” y poner límites a los demás por miedo a que se enfaden contigo? Sí / No
90. ¿Te sientes a menudo controlado u obligado a hacer cosas que no harías por voluntad propia? Sí / No
91. ¿Tienes miedo de defenderte porque esperas que los demás se enfaden contigo? Sí / No
92. ¿Te resulta difícil saber lo que quieres o necesitas? Sí / No

BA.....

De niño

93. ¿Te resultaba difícil obtener la aprobación y la atención que necesitabas? Sí / No
94. ¿Hubo alguna circunstancia en tu familia que dificultara que obtuvieras el reconocimiento que necesitabas de tus padres (p. ej., un hermano con problemas emocionales o dificultades de aprendizaje; un padre con problemas de salud mental)? Sí / No

95. ¿Sentías que, para recibir el cariño y la atención que necesitabas, tenías que rendir bien o ser “bueno”? Sí / No
96. ¿Qué tipo de comportamientos recompensaban o valoraban tus padres cuando eras niño?

97. ¿Sientes que te convertiste en la persona que ellos querían que fueras? Sí / No

98. Si así fue ¿Puedes explicarlo mejor?

99. ¿Cuáles eran las cualidades que les impresionaban? ¿Cómo lo sabías? ¿Cómo te lo hicieron saber?

100. ¿Sentiste alguna vez que tenías que eliminar aspectos de ti mismo para ser aceptable para los demás? Sí / No

101. ¿Aprendiste a utilizar los logros, el estatus o el éxito como una forma de buscar la aprobación y el reconocimiento de los demás? Sí / No

De adulto

102. ¿Alguna vez has sentido que, al buscar la aprobación y el reconocimiento de los demás, puedes acabar descuidándote a ti mismo y no tener tiempo para “ser” y divertirse? Sí / No

AUT.....

De niño

103. ¿Alguna vez te preocupó que tus sentimientos y necesidades fueran una carga para los demás? Sí / No

104. ¿Alguna vez sentiste que al manifestar tus sentimientos y necesidades abrumarías a tus padres? Sí / No

105. ¿Te sientes culpable si haces algo para ti o te sientes infeliz mientras otros sufren?

De adulto

106. ¿Normalmente buscas el apoyo y la orientación para los demás? Sí / No

107. ¿Te cuesta decir “no” y poner límites a los demás debido a sentimientos de responsabilidad y culpa? Sí / No

De niño y de adulto

108. ¿Eras (eres) muy sensible a los sentimientos y al sufrimiento emocional de los demás? Sí / No

109. ¿Tendías a sentirte responsable de controlar las emociones y necesidades de uno de tus padres o de ambos? Sí / No

D-SI

NI.....

De niño

110. ¿Qué mensajes recibías de tus padres sobre el equilibrio entre el trabajo y la vida privada?

111. ¿Qué grado de equilibrio entre el trabajo y la vida familiar, personal demostraron tus padres en sus propias vidas?

112. ¿Eran capaces de tomarse tiempo para divertirse, disfrutar, ser espontáneos y jugar? Sí / No

113. ¿Cuál era su actitud hacia las personas que no mantenían estos altos estándares [en términos de estudio/éxito (por ejemplo, académico, deportivo, de apariencia, etc.)]?

114. ¿Cuánta presión sentías para rendir bien y sacar buenas notas en la escuela?

115. ¿Se esperaba de ti que te esforzaras para que te aceptaran en una escuela/universidad determinada a medida que crecías? Sí / No

De adulto

116. ¿Te esfuerzas por ser el mejor? Sí / No

117. ¿Te cuesta perdonarte los errores? Sí / No

118. ¿Alguna vez has sentido la necesidad de evitar las presentaciones de trabajo por miedo a que tus pares te examinen? Sí / No

IE.....

De niño

119. ¿Tus padres expresaban y hablaban abiertamente de sus sentimientos? Sí / No

120. ¿Te animaban tus padres/cuidadores a expresar tus sentimientos? Sí / No

121. ¿Cómo expresaban la ira los miembros de tu familia?

122. ¿Cómo expresaban los miembros de tu familia la felicidad, la alegría?

De adulto

123. ¿Te ven los demás como una persona emocionalmente tensa? Sí / No

124. ¿Te da vergüenza expresar afecto? Sí / No

125. ¿Te resulta difícil mostrar emociones a los demás? Sí / No

P.....

De niño

126. ¿Había un exceso de negatividad, pesimismo y cosas que iban mal en tu familia? Sí / No
127. ¿Se hablaba menos del lado positivo de la vida? Sí / No
128. ¿Tus padres se daban tiempo para el juego, alegría y espontaneidad cuando eras niño?

129. ¿Alguno de tus padres era depresivo, ansioso o preocupado? Sí / No
130. ¿Alguno de tus padres hablaba de sus preocupaciones y ansiedades, prediciendo todos los posibles problemas que podrían surgir? Sí / No

De adulto

131. ¿Te centras mucho en las cosas que podrían ir mal? Sí / No
132. ¿Gastas mucha energía planificando y evitando situaciones que podrían no tener garantizado un resultado 100% positivo? Sí / No

C.....

De niño

133. ¿Te castigaban duramente (p. ej., te gritaban, te pegaban) por cometer errores?
¿Te humillaban o te hacían sentir mal cuando cometías algún error? Sí / No

De adulto

134. ¿Si cometes un error, ¿crees que mereces ser castigado? Sí / No
135. ¿Te sientes obligado a castigar a los demás cuando se equivocan? Sí / No
136. ¿Te preocupa que los demás te castiguen? Sí / No

G.....

De Niño

137. ¿Te han dado alguna vez tus padres la impresión de que las normas y reglas que tenían que seguir los demás no eran para ti? Sí / No

138. ¿Te han dado la impresión de que eres especial? Sí / No

139. ¿Cómo demostraban amor tus padres?

140. ¿Hacían hincapié en los regalos materiales? Sí / No

141. ¿Qué importancia tenían el éxito, la riqueza y el estatus para tus padres?

142. ¿Experimentaste alguna presión por parte de tus padres para que fueras a una escuela o universidad determinada, o para que aspiraras a un trabajo o puesto concreto? Sí / No

143. ¿Tenían tus padres problemas para poner límites o límites coherentes? Sí / No

144. ¿Te obligaban a seguir las normas aunque te resistieras? Sí / No

De adulto

145. ¿Te cuesta seguir las normas que siguen los demás? Sí / No

146. ¿Sientes que mereces algo mejor que los demás o que deberían tratarte de forma diferente? Sí / No

147. ¿Alguna vez has justificado hacer lo que querías asegurándote, por ejemplo, que a los demás no les importará que yo...? Sí / No

Al.....

De niño

148. ¿Alguien se aseguraba de que hicieras las tareas y asumieras otras responsabilidades adecuadas en el seno de tu familia? Sí / No
149. ¿Se establecieron consecuencias sanas y coherentes para garantizar que cumplías las normas y los límites familiares? Sí / No
150. ¿Se tomaron medidas para garantizar que ni tú ni tus hermanos faltasen el respeto o hiriesen a los demás? Sí / No

De adulto

151. ¿Te resulta difícil realizar tareas rutinarias o aburridas? Sí / No
152. ¿Notan los demás que tiendes a pasarles responsabilidades? Sí / No
153. ¿Sientes a menudo que puedes decir o hacer lo que quieras, sin pensar en las consecuencias de los efectos sobre los demás? Sí / No
154. ¿Pierdes a menudo el control de tus emociones? Sí / No

Elaborado por Dr. Edgar Rodríguez V. y Ps. Paola Alvites S. ITEP