

HISTORIAL PERSONAL CONFIDENCIAL

El presente historial tiene como fin ayudarte a tomar conciencia de algunos elementos de tu vida que son primordiales para brindarte la mejor orientación durante la Cita de Libertad. Será usado solamente para el fin de ayudarte a apropiarte de tu libertad en Cristo y, juntamente con apuntes tomadas durante tu cita, el “facilitador” te lo entregará y lo eliminará de su dispositivo inmediatamente al finalizar la misma. Ningún archivo se mantendrá guardado de tu cita, con la excepción de la **Declaración de Entendimiento** básico que se te pedirá llenar justo antes de comenzar.

Para sacar el mayor provecho de tu cita de libertad, se recomienda que tu líder de iglesia o grupo pequeño sepa que se va a dar la cita para brindarte una mejor ayuda en caso de necesitarla. Si tú mismo eres el pastor principal de tu iglesia, convendría que un mentor o colega supiera que tendrás esta cita como una manera saludable de rendir cuentas.

Para los que no son de nuestra iglesia:

Por favor pídele a tu pastor / líder de iglesia que firme esta primera hoja (no es necesario que esta persona vea tu información confidencial)

- Nombre de la iglesia:
- Nombre del pastor / líder de iglesia:
- Firma:
- Fecha:

Fechas disponible durante el próximo mes: Indica una posible fecha para tu cita.

Días que te vienen mejor:

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐ Sábado ☐ ¿Hora?

(Toma en cuenta que la cita dura entre 3 y 6 horas)

A. INFORMACIÓN PERSONAL

Nombre:

Edad:

Sexo:

Teléfono fijo:

Teléfono móvil:

Dirección:

E-Mail:

Grado de Instrucción: ☐ Primaria ☐ Secundaria ☐ Universitaria ☐ Post-grado

Profesión u oficio:

Presente

Pasado

Estado civil:

☐ Soltero (a) ☐ Casado (a) ☐ Divorciado (a) ☐ Concubino (a)

Estás casado (a) por:

☐ 1era vez ☐ 2da vez ☐ 3ra vez

Nombre de cónyuge _____ Número de años de matrimonio _____

Familia:

1. Hijos: nombres (optativo) y edades:

Nombre	Edad	Nombre	Edad

2. Hijos de matrimonios anteriores: nombres (optativo) y edades

Nombre	Edad	Nombre	Edad

B. HISTORIA FAMILIAR

B.1. Antecedentes:

1. ¿Fuiste adoptado? Sí ☐ No ☐

2. ¿Tus padres eran creyentes? Sí ☐ No ☐ Si lo eran, ¿Profesaban y vivían su fe? Sí ☐ No ☐

3. ¿Tus padres se divorciaron después de que naciste? Sí ☐ No ☐

4. ¿Qué edad tenían cuando se separaron? _____

5. ¿Quién era la figura de autoridad en tu hogar? Padre ☐ Madre ☐ Otro ☐

Explica: _____

6. ¿Cómo trataba tu padre (padrastro) a tu madre? _____

7. De lo que sabes, ¿Había adulterio en la vida de tus padres o abuelos? Sí ☐ No ☐

8. ¿Hubo alguna relación de incesto? (Relaciones sexuales entre individuos muy próximos en consanguinidad) Sí ☐ No ☐ No sé ☐

9. ¿Tus padres, abuelos o bisabuelos han estado involucrados en el ocultismo, sectas o alguna práctica religiosa no cristiana? Sí ☐ No ☐ No sé ☐

Explica: _____

10. Identifica el sexo y edad de tus hermanos y ubícate en orden de nacimiento:

Persona	Edad	Sexo	Persona	Edad	Sexo
_____	____		_____	____	
_____	____		_____	____	
_____	____		_____	____	

II. Describe brevemente el entorno emocional en tu hogar mientras crecías. Incluye una descripción breve de tu relación con tus padres y hermanos:

B.2. Salud Familiar:

1. ¿Hay problemas de adicción en tu familia (alcohol, drogas, juegos de azar, etc.)?

2. ¿Hay antecedentes de enfermedad mental? Si ☐ No ☐ Por favor explica brevemente:

3. ¿Hay historial de enfermedades prolongadas en tu familia? Sí ☐ No ☐

Si es afirmativo por favor haz una lista de enfermedades específicas (Ejemplos: cáncer, enfermedades del corazón, úlceras, diabetes, problemas glandulares, etc.)

4. Identifica cómo eran tus padres contigo en cuanto a los siguientes asuntos. (Marca con X)

Asuntos cotidianos	Indiferentes	Permisivos	Normal	Estrictos
Vestimenta	☐	☐	☐	☐
Sexo / Relaciones premaritales	☐	☐	☐	☐
Tener citas / Noviazgo	☐	☐	☐	☐
Películas / T.V. / Internet	☐	☐	☐	☐
Escuchar Música	☐	☐	☐	☐
Literatura	☐	☐	☐	☐
Beber alcohol /salir de fiesta	☐	☐	☐	☐
Cigarro / tabaco /drogas	☐	☐	☐	☐
Asistencia a la Iglesia	☐	☐	☐	☐

C. HISTORIA PERSONAL

C.1. Salud Física:

1. Describe tu estado de salud actual de forma general:

2. ¿Actualmente tomas alguna medicación ya sea por razones físicas o psicológicas? Explica:

Medicación	Propósito
_____	_____
_____	_____
_____	_____

3. ¿Tienes problemas de sueño? Describe tus patrones de sueño (Por ejemplo: ¿Descansas bien? ¿Tienes pesadillas o interrupciones recurrentes?)

4. Describe al menos 5 rutinas que practicas regularmente para mantenerte saludable:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

C.2. Salud Mental y Emocional

1. Por favor marca cualquier de las siguiente emociones que has tenido o actualmente te cuesta controlar (añade otras si es necesario):

☐ Frustración	☐ Ira - Enojo	☐ Ansiedad
☐ Desesperanza	☐ Inseguridad	☐ Amargura
☐ Rechazo	☐ Insignificancia	☐ Falta de aceptación
☐ Soledad	☐ Sin valor	☐ Depresión- Desesperanza
☐ Odio - Resentimiento	☐ Temor de la muerte	☐ Temor de ir al infierno
☐ Temor al abandono	☐ Temor de suicidarte	☐ Temor de enloquecer
☐ Temor de herir a seres queridos		

2. ¿Cuál de las áreas de emociones arriba descritas crees que son pecaminosas? ¿Por qué?

3. En cuanto a tus emociones, ya sean positivas o negativas, por favor indica cuáles te describen mejor:
- ☐ Fácilmente expresas tus emociones
 - ☐ Expresas algunas de tus emociones pero no todas
 - ☐ Admites la presencia de tus emociones, pero eres reservado en expresarlas
 - ☐ Tiendes a suprimir (ignorar voluntariamente) tus emociones
 - ☐ Encuentras que es más seguro el no expresar cómo te sientes
 - ☐ Tiendes a ignorar cómo te sientes por que no puedes confiar en tus sentimientos
 - ☐ Niegas consciente o inconscientemente tus emociones porque son demasiado dolorosas
4. ¿Hay ahora alguien en tu vida con quien puedes ser honesto con tus emociones? Es decir, alguien a quien le podrías decir exactamente cómo te sientes de ti mismo, la vida y sobre otras personas. Sí ☐ No ☐ ¿Quién o quiénes? _____
5. En tu opinión, ¿Qué tan importante es que seamos emocionalmente honesto ante Dios? ¿Sientes que lo eres? Sí ☐ No ☐
- _____
6. Por favor indica problemas morales a los cuales te enfrentas, si los hay:
- _____
7. ¿Has experimentado trauma severo o algún tipo de abuso físico o sexual? (Se entiende por abuso sexual cualquier forma de actividad o contacto sexual en el que una persona no da su consentimiento; y es dominada ya sea por el uso de la fuerza física, amenazas, coerción, drogas o alcohol) Sí ☐ No ☐
- _____
8. Describe el recuerdo más antiguo que tengas de tu infancia.
- _____
9. ¿Tienes períodos o bloques de tiempo de tu pasado que no puedes recordar? ¿Hay épocas de tu vida que parecen borrosas? Sí ☐ No ☐ Tal vez ☐
- Por favor describe tus experiencias:
- _____
10. ¿Pasas tiempo deseando que fueses otra persona y/o con fantasías de que eres otra persona; o posiblemente imaginándote viviendo en otro tiempo, lugar o bajo circunstancias diferentes? Sí ☐ No ☐ Explica: _____

11. ¿Cuántas horas a la semana ves T.V./Netflix/YouTube, Etc.? Haz una lista de tus cinco programas favoritos:

Programa – Serie – Película	Género
_____	_____

12. ¿Cuántas horas por semana dedicas a leer? _____ ¿Qué es lo que más lees (prensa, revistas, libros, etc.)?

13. ¿Qué tipo de música escuchas y cuánto tiempo pasas escuchándola? ¿Quiénes son tus artistas favoritos?

14. Del 1 al 10, ¿Qué tan dependiente eres de los dispositivos electrónicos? _____

15. Los usas para: Jugar ☐ Relajarte ☐ Trabajar ☐ Escapar de la realidad ☐ Desahogarte ☐
Conectarte con personas ☐ Investigar ☐ Estudiar ☐ Leer ☐
Otro _____

16. ¿Cuántas horas al día dedicas a estar conectado en las redes sociales? _____

17. ¿Te considerarías una persona optimista o pesimista? ¿Tienes la tendencia de ver lo bueno en las personas y la vida, o sólo lo malo?

18. ¿Has pensado alguna vez que te estás volviendo loco o que actualmente temes esa posibilidad?

C.3. Estilo de Vida

1. Señala el equilibrio en tu vida en cuanto a las siguientes áreas, escogiendo un número en cada una. Siendo 1 Pésimo y 5 Excelente.

Área de estilo de vida	1	2	3	4	5
Tiempo de calidad con el cónyuge	☐	☐	☐	☐	☐
Tiempo de calidad con la Familia / Hijos	☐	☐	☐	☐	☐
Tiempo y armonía con los amigos	☐	☐	☐	☐	☐
Disfrute de ocio / Recreación	☐	☐	☐	☐	☐
Actividades cristianas / Tiempo de iglesia	☐	☐	☐	☐	☐

Esfuerzo dedicado al trabajo secular / Ministerio	☐	☐	☐	☐	☐
Tiempo personal con Dios	☐	☐	☐	☐	☐
En general, ¿Qué tal calificas el equilibrio en tu vida?	☐	☐	☐	☐	☐

2. ¿Descansas lo suficiente? Sí ☐ No ☐
3. ¿Haces ejercicio regularmente? Sí ☐ No ☐
4. ¿Comes de forma nutritiva y equilibrada? Sí ☐ No ☐

C.4. Áreas de necesidad o lucha personal

Por favor haz una lista de las áreas de lucha o problemas en tu vida, incluyendo cualquiera que ya hayas mencionado en las anteriores preguntas. Al terminar, haz una marca al lado de los tres aspectos que crees que son tus mayores áreas de necesidad. Recuerda que esto es confidencial y que puedes pedir que este inventario te sea devuelto cuando tengas tu cita. (Por favor no des explicaciones al contestar esta pregunta. Usa una palabra o frase corta por cada área en tu lista (ej. ira, dificultad en perdonar, depresión, culpa, etc.)

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

D. ASUNTOS ESPIRITUALES

1. ¿Has recibido a Jesucristo como tu Señor y Salvador? Sí ☐ No ☐
2. ¿Cuándo recibiste a Cristo? _____ ¿Fuiste bautizado en agua? Sí ☐ No ☐
3. ¿Cómo sabes que has recibido a Jesús? _____
4. ¿Te sientes plagado de dudas en cuanto a tu salvación? ¿Crees que al pecar podrías perder tu salvación? Sí ☐ No ☐

Explica: _____

5. ¿Cómo percibes a Dios en tu vida? (Distante, Duro, Juzga, Amoroso, Cercano, etc.)

Explica: _____

6. Aproximadamente, ¿Con qué frecuencia tienes un tiempo regular de leer la Biblia y orar?
¿Cuándo y cuánto tiempo dedicas? _____

7. ¿Encuentras que te es difícil orar mentalmente? Sí ☐ No ☐

Explica: _____

8. Cuando asistes a la iglesia u otros ministerios cristianos, ¿Tu mente se llena de pensamientos feos, celos, ansiedad, temor u otros sentimientos molestos? Sí ☐ No ☐

Explica: _____

9. ¿Asistes regularmente a la iglesia? Sí ☐ No ☐ ¿Cuál iglesia? _____
¿Disfrutas de compañerismo sano con otros creyentes? Sí ☐ No ☐ ¿Cuándo y dónde?

10. ¿Por qué quieres una *Cita de Libertad*? Por favor escribe un párrafo corto explicando por qué deseas una cita individual para hacer *Los Pasos hacia la libertad en Cristo*.

Explica: _____
