

Escala de Experiencias Familiares en la Infancia y Adolescencia (EFI)

(Anabel Gonzalez, Dolores Mosquera & Andrew M. Leeds)

Instrucciones para evaluadores:

Esta escala contiene ítems que para pacientes con mucha traumatización en la infancia pueden ser duros y difíciles de cubrir. Algunos pacientes sólo podrán cumplimentar esta escala cuando el proceso terapéutico esté iniciado, y su terapeuta valore que es buen momento para profundizar en la historia traumática.

Es tarea del evaluador valorar si el paciente está en condiciones de recoger estos datos. Cuando no sea así, esto se considerará un indicador de primer nivel de graves experiencias traumáticas en la infancia, y el evaluador recogerá los motivos por los que estos datos no hayan podido ser recogidos:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Debido a estos aspectos, esta escala, pese a ser autoadministrada, ha de ser administrada en las condiciones precisas para que la persona pueda ser contenida emocionalmente y apoyada cuando sea necesaria. Se aconseja que sea cubierta en presencia del examinador, o que después de cubrirla el paciente pueda verbalizar cualquier activación secundaria a pensar en estos temas. Adoptar las adecuadas medidas en cada caso ha de quedar a criterio del clínico. No sería adecuado que valorar estos aspectos quedara a cargo de un evaluador no clínico.

Escala de Experiencias Familiares en la Infancia y Adolescencia (EFI)

Estas preguntas se refieren a los cuidadores principales que ha tenido desde su nacimiento hasta los 18 años de edad. Si por los motivos que fuera no fue criado por sus padres, por favor, explique brevemente y apunte qué personas se ocuparon de usted cuando era niño, hasta los 18 años de edad. Luego conteste a las preguntas haciendo referencia a esas personas.

Conteste refiriéndose únicamente a la familia con la que se crió o con la que convivió, no a familiares con los que tenía otro tipo de relación

Si no le cuidaron siempre las mismas personas coméntelo con el terapeuta para decidir cómo cubrir la escala

Para contestar rodee con un círculo el porcentaje aproximado en el que cada frase representa su experiencia.

Con qué personas se crió.....

Pasé una temporada separado de mis padres o de las personas que habitualmente cuidaban de mí

Si ___ No ___

Apuntar período: aproximadamente _____ días

Qué edad tenía cuando esto pasó _____ años

Hubo cambios respecto a las personas con las que vivía de niño

Por qué motivo

Si fue así, a qué edad sucedió esto

1. En mi familia me demostraban con frecuencia cuánto me querían

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

2. Un buen hijo nunca habla mal de sus padres

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

3. No recuerdo nada de mi infancia después de los 5 años

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

4. De pequeño era yo quien tenía que cuidar de mis padres o de mi familia

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

5. Me felicitaban cuando hacía las cosas bien

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

6. Una persona importante de mi familia murió antes de que yo cumpliera 5 años

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

7. No me siento bien hablando con otras personas de lo que pasaba en mi familia

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

8. Nadie se daba cuenta de lo que me pasaba o de cómo me sentía

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

9. En mi familia me hacían sentir importante y especial

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

10. Me regañaban por todo

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

11. Nunca sabía lo que se esperaba de mí

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

12. En casa pasaban tantas cosas que yo intentaba ser invisible

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

13. Yo era el niño favorito de mis padres, tanto en relación con mis hermanos como respecto a otros niños

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

14. Hubo muchas enfermedades entre mis familiares

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

15. En mi casa había risas y nos divertíamos

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

16. Yo no tuve realmente infancia

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

17. Me castigaban injustamente

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

18. En mi familia estaban más preocupados por sus propias necesidades que por las mías

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

19. En mi familia me protegían en exceso

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

20. Estuve muy enfermo o enfermé muchas veces de pequeño

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

21. Hiciera lo que hiciera, nunca era suficiente para mi familia

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

22. En mi casa solíamos darnos besos y abrazos, se demostraba físicamente el cariño

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

23. Hay muchas cosas de mi infancia y de mi familia que no puedo o no quiero contar a nadie

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

24. Me llamaban con frecuencia inútil, estúpido, malo, vago o cosas por el estilo

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

25. A mí siempre me trataban peor que a mis hermanos o que a otros niños

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

26. Me pegaban si hacía algo mal

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

27. Me pegaban sin ningún motivo

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

28. En mi familia discutían tanto entre ellos que no podían ocuparse de mí

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

29. Yo tenía que ocuparme de mis hermanos

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

30. Pasé tiempo en mi infancia interno o en una institución

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

31. Aunque mis padres o las personas que me cuidaban estaban en casa, a nivel emocional es como si no estuviesen

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

32. Me hacían sentir culpable

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

33. Puedo decir que en mi familia sabían disfrutar de la vida

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

34. En mi familia se ponían tan nerviosos o angustiados con todo que yo estaba siempre pendiente de ellos y trataba de no preocuparlos

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

35. Alguno de mis padres o de las personas con las que me crié era una persona realmente muy violenta

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

36. En mi casa había gritos constantemente

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

37. En mi casa yo siempre me salía con la mía y hacía lo que me daba la gana

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

38. Tenía que ganarme el cariño de mi familia

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

39. Tuve que asumir responsabilidades mayores de lo que correspondía a mi edad

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

40. Alguien de mi familia me pegaba o me maltrataba físicamente

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

Fue un familiar de los que me cuidaba o con los que convivía Si ___ No ___

No estoy seguro de si pasó o no

41. Sufrí abusos sexuales

Sí No

No estoy seguro de si pasó o no

Apuntar el grado de cercanía que tenía con la persona que abusó de usted:

Era un completo desconocido

Era una de las personas más cercanas (padre, madre o cuidador principal)

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

42. Hubo personas en mi familia que me hacían sentir importante y especial

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

43. En mi familia me animaban cuando me equivocaba o me salían las cosas mal

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

44. De niño estaba poco con mi familia, pasé mucho tiempo en guarderías, colegios o al cuidado de niñeras o personas ajenas a la familia

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

45. Me sentí muy querido de niño

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

46. Me sentí respetado de niño

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

47. Mi familia se preocupaba por mí y mostraba interés cuando me pasaba algo

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

48. En mi casa se hablaba de sentimientos abiertamente

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

49. De pequeño podía estar triste y enfadarme

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

50. Si tenía algún problema lo contaba al llegar a casa

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

51. Cando tenía algo importante que contar me sentía escuchado

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

52. Sé que me querían pero mi familia tenía muchos problemas y no podían cuidar de mí cómo les hubiese gustado

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

53. Murió una persona importante de la familia antes de que yo cumpliera 15 años

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

54. En mi familia no les gustaba cómo era yo

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

55. En mi familia no me veían capaz de hacer las cosas yo sólo

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

56. En mi familia se preocupaban en exceso por mí

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

57. Me comparaban siempre con mis hermanos o con otros niños

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

58. En mi familia me querían fuera yo como fuera o hiciera lo que hiciera

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

59. A veces me sentía confuso sobre lo que sentía porque los adultos me decían que sentía algo diferente

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

60. Me he sentido ridiculizado por mi familia al expresar una idea o una emoción

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

61. En mi casa los problemas se solucionaban de manera tranquila

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

62. Alguna persona de mi familia se ponía a llorar o mostraba enfado si yo no me encontraba bien

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

63. En mi casa sabía a qué atenerme, las reacciones de los demás eran predecibles para mí

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

64. Las normas establecidas en la familia cambiaban con frecuencia

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

65. Sentía que solo me prestaban atención cuando sacaba buenas notas o destacaba en alguna actividad

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

66. Me enseñaron a aprender de los errores, cuando me equivocaba me explicaban cómo hacer las cosas

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

67. En mi casa se practicaba “el silencio” como castigo

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

68. De pequeño me sentía invisible en muchas ocasiones

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

69. Aprendí a cuidar de mí mismo desde muy pequeño (a hacerme cargo de la comida, de cosas de casa, etc.)

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

70. Cuando iba a casa de mis amigos pensaba ¿por qué no puede ser así mi familia?

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

71. Desde pequeño he sentido que mis preocupaciones importaban

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

72. Me costaba diferenciar cuando en mi familia estaban enfadados o disgustados

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

73. De pequeño intentaba captar la atención de mi familia aunque supiese que esto podría ocasionar un castigo

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

74. De pequeño me sentía muy inseguro

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

75. Aunque no hiciese nada malo me tenía que disculpar con frecuencia

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

76. Durante mucho tiempo intenté ser el niño “perfecto”

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

77. Mi familia me animaba a resolver los problemas por mí mismo aunque podía contar con su apoyo si lo necesitaba

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

78. Mi familia tendía a resolver mis problemas por mí

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

79. He presenciado a algún adulto de mi familia bebido con frecuencia

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

80. He dejado de ir al colegio para cuidar de algún miembro de la familia o para hacerme cargo de tareas de casa

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

81. He presenciado como alguna persona de mi familia se hacía daño físico

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

82. Me he sentido incómodo por observar comportamientos excesivamente afectuosos y/o sexuales en mi casa

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

83. Sentía que solo me querían cuando me portaba bien o era obediente

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

84. Las peores cosas que me pasaron de niño nunca pude contarlas en mi casa

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

85. Los adultos me contaban a mí sus problemas

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

86. La persona que cuidaba de mí estuvo gravemente deprimida o perturbada durante mi infancia

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

87. Me sentía protegido por mi familia

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

88. Apunte aquí si hay alguna experiencia que vivió en su familia cuando era niño o adolescente que no encuentra recogido en esta escala

.....
.....
.....