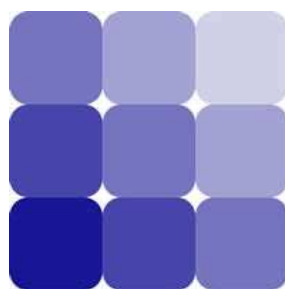


CUESTIONARIO DE PSICOTERAPIA



Manual utilizado en la

Fundación para la Investigación en Psicoterapia y Personalidad
Director: C. Mirapeix. Psiquiatra

Asociación científica particular para la
aplicación, docencia e investigación de la Psicoterapia
Número de registro: 2534/173. CIF: G-39447636



INSTRUCCIONES

Este cuestionario pretende ser una ayuda para que Usted pueda comprender mejor algunos mecanismos de su funcionamiento Psicológico; que cosas piensa y como le hacen sentirse, con respecto a Usted mismo y con respecto a los demás. El solo hecho de rellenar este cuestionario, le va a hacer pensar mucho sobre su funcionamiento psicológico y le va a servir asimismo de introducción al tratamiento Psicoterapéutico.

Lo que nos ha ido ocurriendo a lo largo de nuestra vida, y el sentido que le damos a todo ello, da color al modo en que nos vemos a nosotros mismos y a los otros demás (recuerde aquello de que “todo depende del color del cristal con que se mire”). De tal forma que las cosas son, como nosotros las vemos, y habitualmente nuestra forma de ver “la realidad”, es la que nos parece "obvia y correcta". Este punto de vista, personal es lo que llamamos nuestros **esquemas mentales**. A veces sin embargo, nuestra forma de entender la vida y de actuar (nuestros esquemas), pueden ser la fuente de nuestros problemas. Con vistas a resolver nuestras dificultades, necesitamos tomar conciencia de cómo a veces lo que hacemos, pone las cosas peor.

En estas páginas vamos a sugerirle distintas formas comportarse ante la vida. Lea con atención el cuestionario, identifique aquello que se acerque a sus características de funcionamiento (sus esquemas), así podremos entonces explorar nuevas maneras de pensar, sentir y actuar. Reconocer los modelos particulares de cómo nos enfrentamos a la vida, es el primer paso para poder cambiarlos y ganar más control y felicidad en nuestra vida.

ESQUEMAS QUE NO FUNCIONAN PERO QUE SON DIFICILES DE ROMPER.

Nuestros esquemas son los que hacen que pensemos, sintamos y actuemos de unas formas determinadas. En ocasiones estas formas de comportarnos nos traen problemas, pero son difíciles de cambiar. Para una mejor comprensión de los esquemas mentales que se utilizan, los hemos dividido en: Repeticiones, Exageraciones y Disculpas. Le iré explicando en qué consiste cada uno de ellos. Lea esta lista que sigue a continuación y marque hasta que punto se siente identificado Usted con los esquemas que se describen. Para puntuarlos, utilice el siguiente código:

Cada frase y su explicación llevan una línea numerada del 0 al 6 para que Usted marque 0 sino se siente identificado con lo dicho, 3 si es solo a medias, y 6 si el comentario se aplica completamente a su forma de enfrentarse a las cosas.

Por ejemplo:

Me gusta ir al fútbol por que me desinhibo:

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6

TRAMPAS :

Las trampas, son formas fijas de ver las cosas, de las que nos es difícil escapar. Ciertas maneras de pensar , sentir y actuar, resultan ser un "círculo vicioso" cuando, por más que lo intentamos, las cosas parecen ponerse peor en vez de mejorar. Cuando intentamos hacer frente a lo mal que nos sentimos con nosotros mismos, pensamos, sentimos y actuamos de maneras, que tienden a confirmar nuestra lo mal que nos sentimos.

EJEMPLOS DE TRAMPAS:

1.- El miedo de herir a otros.

El miedo a herir a otros, puede hacer que guardemos nuestros sentimientos o que dejemos a un lado nuestras propias necesidades. Esto, tiende a permitir a otras personas, que nos ignoren o que abusen de nosotros en varias maneras; esto nos lleva después a sentirnos mal y a estar enfadados infantilmente con nosotros mismos.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6

2.- El pensamiento deprimido.

Cuando estamos deprimidos, solemos pensar que nos enfrentamos mal a las cosas, a las tareas o a determinadas situaciones sociales. Cuando estamos deprimidos, probablemente no somos tan efectivos como podemos serlo, y la depresión nos lleva a exagerar lo mal que manejamos las cosas. Esto nos hace sentirnos todavía más deprimidos.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6

3.- El intento de complacer a los demás.

Cuando nos sentimos inseguros de nosotros mismos, y ansiosos ante la posibilidad de enfadar a otros, intentamos complacer a la gente haciendo lo que ellos parecen querer. Como resultado:

(1) Terminamos viendo cómo la gente se aprovecha de nosotros, y esto nos hace sentirnos enfadados, deprimidos, culpables; por lo que nuestra mala imagen se confirma.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6

(2) A veces perdemos el control por la necesidad de complacer, y empezamos a posponer las cosas, defraudando a los demás; esto hace que la gente se enfade con nosotros y aumenta nuestra inseguridad.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6



4.- La evitación.

Si nos sentimos ineficaces y ansiosos acerca de ciertas situaciones, tales como calles llenas de gente, espacios abiertos, reuniones sociales; intentamos volver a estas situaciones pero sentimos incluso más ansiedad. Evitarlas nos hace sentirnos mejor, así que dejamos de intentarlo. Sin embargo, al evitar constantemente situaciones, nuestras vidas están limitadas y llegamos a sentirnos cada vez mas ineficaces y ansiosos.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6

5.- El aislamiento social.

Cuando sentimos poco aprecio por nosotros mismos, nos mostramos ansiosos por el deseo de no molestar a otras personas. Nos preocupamos también de que los demás, no nos encuentren a nosotros aburridos o estúpidos. Así que, para que esto no suceda, nos apartamos de la gente y no respondemos adecuadamente a las relaciones de amistad. La gente nos ve entonces como poco amistosos, así que estamos más aislados, por lo que estamos convencidos de que somos aburridos y estúpidos y nos tenemos aún menos aprecio.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6

DILEMAS. (Exageraciones, elecciones falsas y opciones estrechas)

*A pesar de que a veces no estamos completamente satisfechos con como nos comportamos, seguimos comportándonos de la misma manera, porque los únicos otros caminos que podemos imaginar parecen tan malos o incluso peores. Algunas veces, establecemos conexiones que no siempre van a pasar, como por ejemplo: "si hago tal cosa..... entonces sucederá esta otra.....". Estos planteamientos **extremistas** pueden ser descritos como exageraciones o dilemas . A menudo no nos damos cuenta de que vemos las cosas así de exageradas, pero actuamos como si fuesen estas las únicas elecciones posibles.*

*¿Actúa Ud. como si alguna de las siguientes "elecciones falsas" rigiera su vida? . Piense con profundidad en como se comporta, sea sincero con Usted mismo, no olvide que reconocer nuestra forma de comportarnos es el primer paso para cambiar. **Elecciones sobre Usted mismo. Actúo como si:***

- 1.- mantengo mis sentimientos reprimidos y me siento seguro, o si los expreso me arriesgo a que me rechacen.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6



FUNDACIÓN PARA LA INVESTIGACIÓN EN PSICOTERAPIA Y PERSONALIDAD

2.- O mantengo mis sentimientos reprimidos, o temo herir a otros, o complicar las cosas.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6

3.- O siento que me gratifico a mí mismo y soy egoísta, o me niego a mí mismo cosas, me castigo, y me siento miserable.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6

4.- Si intento ser perfecto, me siento ansioso y sobrecargado; si no intento ser perfecto, me siento culpable, enfadado e insatisfecho.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6

5.- Si debo hacer las cosas, entonces no las haré o viceversa. Oponerme a lo que me mandan me hace ganar identidad y control, si cedo me dominan.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6

6.- Si la gente no espera de mí que haga cosas por ayudarlos, que los cuide, etc., entonces me siento ansioso, y solo.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6

7.- Si consigo lo que quiero me siento infantil y culpable; si no consigo lo que quiero, me siento frustrado, enfadado y deprimido.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6

8.- O mantengo las cosas (sentimientos, planes) en perfecto orden, o me temo que se produzca un tremendo lío.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6

Elecciones sobre cómo se relaciona Usted con los demás:

1.- Si me comprometo con alguien, es probable que me haga daño. Prefiero no comprometerme y permanecer solo y responsable de mi vida.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6

2.- Me suele pasar que si defiendo mis intereses no caigo bien a nadie

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6

FUNDACIÓN PARA LA INVESTIGACIÓN EN PSICOTERAPIA Y PERSONALIDAD

Plaza del Cuadro 3, 3º B y C SANTANDER 39004 ESPAÑA

Teléfono: 942223301 / Fax : 942223894 / www.fundipp.org / secretaria@fundipp.org



FUNDACIÓN PARA LA INVESTIGACIÓN EN PSICOTERAPIA Y PERSONALIDAD

3.- Me ha pasado que si me entrego a los demás, luego descubro que simulan, y me siento enfadado y herido.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6

4.- En ocasiones me he visto metido en situaciones en las que hago daño y me lo hacen, y a pesar del sufrimiento sigo en ellas.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6

5.- Con los demás o estoy muy implicado y satisfecho, o enfrentado a ellos.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6

6.- Si estoy enfrentado a otros, entonces o intimidado, o soy una víctima.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6

7.- O desprecio a otra gente, o siento que ellos me desprecian a mí.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6

8.- O me siento sustentado por la admiración de otros que yo admiro, o me siento desprotegido.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6

9.- Si me siento indefenso, suelo reaccionar o despreciando a los demás, o me siento despreciable.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6

10.- O me comprometo con otros y me siento atrapado, manipulado y asfixiado, o permanezco seguro y no comprometido, pero siento soledad y aislamiento.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6

11.- Si me importa alguien a quien yo cuido, entonces me tengo que entregar a ellos, o ellos se han de entregar a mí.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6

12.- Si me importa alguien de quien dependo, entonces yo me he de entregar y ellos se tienen que entregar a mí.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6

13.- Como mujer, o tengo que hacer lo que otros quieren, o me quedo sola defendiendo mis derechos y me siento rechazada.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6

14.- Como hombre, no puedo tener ningún tipo de sentimiento, y si los tengo soy un desastre emocional.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6

FUNDACIÓN PARA LA INVESTIGACIÓN EN PSICOTERAPIA Y PERSONALIDAD

Plaza del Cuadro 3, 3º B y C SANTANDER 39004 ESPAÑA

Teléfono: 942223301 / Fax : 942223894 / www.fundipp.org / secretaria@fundipp.org



PEGAS O DISCULPAS

Estas son las que nos solemos dar cuando al intentar cambiar no nos atrevemos y nos decimos a nosotros mismos cosas como: "quiero tener una vida mejor, pero no me atrevo a cambiar porque los demás....." o "quiero cambiar mi comportamiento, pero no me atrevo porque yo.....".

A veces estas pegas o disculpas provienen de cómo nosotros o nuestras familias pensaban a cerca de nosotros cuando éramos jóvenes; frases tales como "Siempre era la niña buena", o "En nuestra familia nunca se hizo tal cosa" han influido mucho en nosotros. A veces las disculpas las aprendimos de las personas importantes en nuestras vidas que no quieren que cambiemos, o que no son capaces de hacer frente a lo que nuestro cambio significa para ellos. A menudo la resistencia es más indirecta como cuando un padre, marido o mujer se pone enfermo o se siente deprimido cuando empezamos a encontrarnos mejor.

En otros casos, parece que nos las "arreglamos" para evitar el placer o el éxito; o si vienen, tenemos que pagarlo de alguna manera, mediante una depresión o echando a perder las cosas. A menudo, esto sucede porque cuando éramos niños, llegamos a sentirnos culpables si las cosas nos iban bien, o sentíamos que éramos envidiados por nuestra buena suerte o éxito. A veces hemos llegado a sentirnos responsables, sin razón, por cosas que iban mal en la familia aunque puede que no seamos conscientes de que es así.

Es útil aprender a reconocer cómo este tipo de modelo le impide continuar con su vida, porque solo entonces puede aprender a aceptar su derecho a una vida mejor y empezar a reclamarlo. Aunque puede parecer que los otros, se resisten los cambios que queremos para nosotros (por ejemplo, nuestros padres o nuestros amigos...), a menudo los infravaloramos; si somos firmes sobre nuestro derecho a cambiar, aquellos a quienes les importamos generalmente aceptarán el cambio.

ME DOY DISCULPAS Y NO CAMBIO POR :

1) Por miedo de la respuesta de los otros.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6

2) Por algo dentro de mí. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6

3) seremos castigados 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6

4) otros nos rechazaran o abandonarán, o

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6

5) porque si hubiera algo bueno que pudiéramos conseguir, esta condenado a volverse desagradable.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6

FUNDACIÓN PARA LA INVESTIGACIÓN EN PSICOTERAPIA Y PERSONALIDAD

Plaza del Cuadro 3, 3º B y C SANTANDER 39004 ESPAÑA

Teléfono: 942223301 / Fax : 942223894 / www.fundipp.org / secretaria@fundipp.org



ESTADOS MENTALES INESTABLES.

Indique cuáles, si alguno de los siguientes son aplicables a Usted:

1.- Cómo me siento con respecto a mí mismo y a los otros puede ser inestable; puedo pasar de un estado de mente a otro completamente diferente.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6

2.- Algunos estados pueden ir acompañados de emociones intensas, extremas e incontroladas.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6

3.- Otros por un estar en blanco emocional sintiéndome irreal o confuso.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6

4.- Algunos estados son acompañados por sentirse intensamente culpable o enfadado consigo mismo, queriendo herirse a si mismo.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6

5.- O por sentir que no me puedo fiar de otros, que me van a fallar o herirme.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6

6.- A veces puedo enfadarme o herir a otros sin razón.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6

7.- A veces la única manera de hacer frente a algunos sentimientos confusos es borrarlos y sentirte emocionalmente distante de los otros.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6