

# **CUESTIONARIO DE PSICOTERAPIA**

**Una ayuda para entendernos mejor**

## **Introducción:**

Cada una de nuestras vidas es diferente. Las experiencias que hemos tenido en nuestras vidas, moldean la forma en que nos vemos a nosotros mismos y a los demás. Mucha gente siente que su manera de ver las cosas es la forma correcta. Sin embargo, algunas veces nuestro comportamiento como resultado de esta forma de ver las cosas puede ser el origen de nuestros problemas.

Como forma de mejorar la situación, puede ser de utilidad darse cuenta como se ve a sí mismo y a los demás. También puede ser de utilidad reconocer los patrones de pensamiento, sentimiento y conducta. Este es el primer paso para aprender a tener más control y ser más feliz en la vida.

Las siguientes preguntas están diseñadas para ayudarte a empezar a pensar respecto de tu forma de ver el mundo y tus propios patrones particulares.

## **Mantener un diario de estados de ánimo y comportamiento:**

Los síntomas, el ánimo bajo, los pensamientos indeseables y comportamientos cambiantes, pueden ser mejor comprendidos y controlados si se aprende a notar cuando suceden y qué los inicia.

Si tienes un síntoma o problema particular de esta índole es recomendable mantener un diario. Este diario debiera focalizarse en un estado particular, síntoma o comportamiento y el registro debiera hacerse diariamente de ser posible.

Intente recordar esta secuencia:

- 1.- Cómo se sentía acerca de sí mismo, los demás y el mundo antes de iniciarse el problema.
- 2.- Cualquier evento externo, pensamiento o imagen presentes en su mente, cuando el problema empezó o lo que pareciera haberlo iniciado.
- 3.- Una vez iniciado el problema, cuáles eran los pensamientos, imágenes o sentimientos que usted experimentaba.

Al notar y registrar de esta manera lo que usted hizo y pensó en esos momentos, aprenderá a reconocer y, eventualmente a controlar mejor sus actos y pensamientos. Usualmente, malos sentimientos como el resentimiento, la depresión y los síntomas físicos son el resultado de formas de pensar y actuar que son inútiles. Mantener un diario le da la posibilidad de aprender mejores maneras de afrontar estas experiencias.

Es útil mantener un registro diario por una o dos semanas, de manera que pueda discutirlo con su terapeuta.

## **Empezando a cambiar**

Usted puede deprimirse bastante cuando empieza a darse cuenta con que frecuencia impide que su vida sea más feliz y completa. Es importante que recuerde que esto no significa ser estúpido o malo, sino más bien que:

- a) Hacemos las cosas de una manera porque ese es el modo en que aprendimos a hacerlas cuando éramos jóvenes.
- b) No tenemos porque seguir haciéndolas, estamos aprendiendo a reconocerlas.
- c) Cambiando nuestro comportamiento podemos aprender a controlar no sólo nuestro comportamiento, sino también el modo en que otras personas se comportan con nosotros.
- d) Aún cuando parezca que otras personas se resisten a estos cambios que queremos realizar en nosotros mismos (por ejemplo nuestros padres o parejas usualmente los subestimamos); si somos firmes respecto a nuestro derecho a cambiar, aquellos que se preocupan por nosotros a menudo aceptarán el cambio.

## **Trabajando con el cuestionario de Psicoterapia**

Lea las descripciones que aparecen en las siguientes páginas y marque la alternativa que usted considere que mejor se aplica a su forma de sentir. Algunas le resultaran familiares y otras no. Si una descripción le parece familiar pero no es completamente correcta tache las palabras que no se apliquen a usted y escriba aquellas que describan mejor como son las cosas en su vida. Recuerde que no hay una forma correcta o incorrecta de responder el cuestionario. Discuta lo que haya descubierto con su terapeuta. Usted y el/ella pueden colaborar para encontrar los patrones disfuncionales y alcanzar las descripciones más precisas posibles, como el primer paso del logro de cambios positivos.

## **TRAMPAS, DILEMAS y PEGAS**

Patrones que no funcionan pero son difíciles de romper.

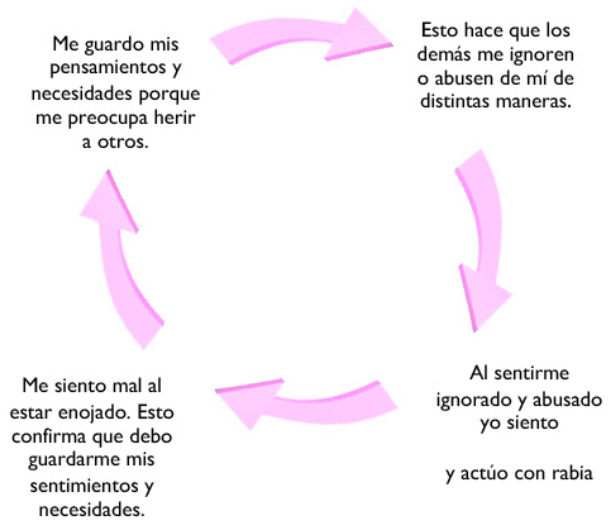
En ocasiones, experimentamos algunas de nuestras formas de pensar y actuar que nos impiden conseguir lo que queremos. Estas pueden ser difíciles de cambiar.

Por favor lea los siguientes patrones y decida en que medida se aplican a usted. Marque con un círculo la respuesta correcta de entre las alternativas que se le ofrecen.

## A. TRAMPAS

Se trata de las formas en que pensamos y actuamos y que hacen que nuestros problemas empeoren en vez de mejorar, como un círculo vicioso.

### 1. Temor a herir a los demás



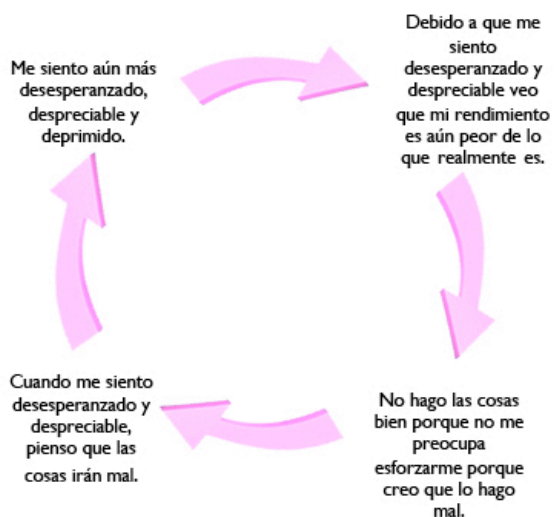
**Rodee con un círculo la respuesta con que mejor se identifique.**

Casi siempre

A veces

Nunca

### 2. Pensamiento depresivo



**Rodee con un círculo la respuesta con que mejor se identifique.**

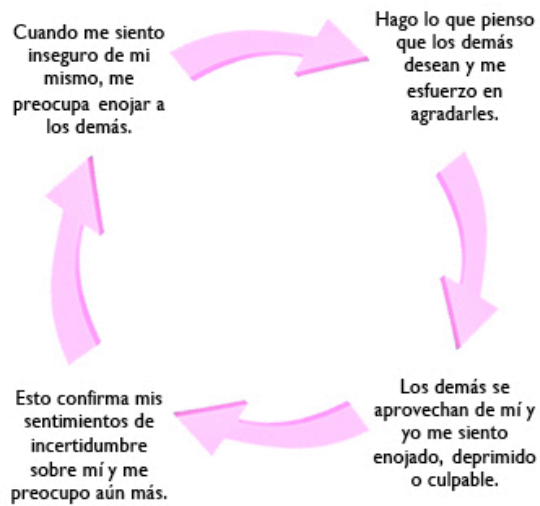
Casi siempre

A veces

Nunca

### 3. Intento de agradar

A)



Rodee con un círculo la respuesta con que mejor se identifique.

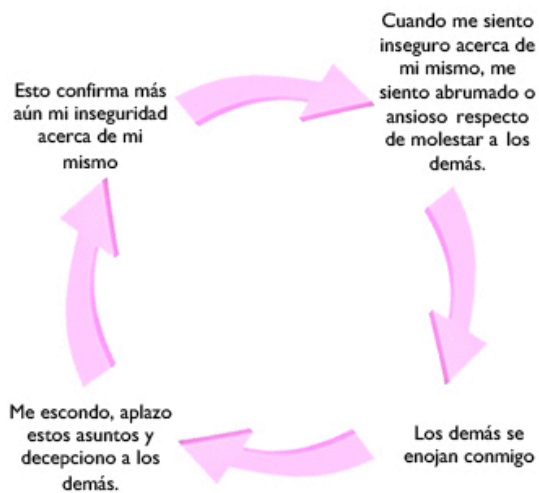
*Casi siempre*

*A veces*

*Nunca*

### 3. Intento de agradar

B)



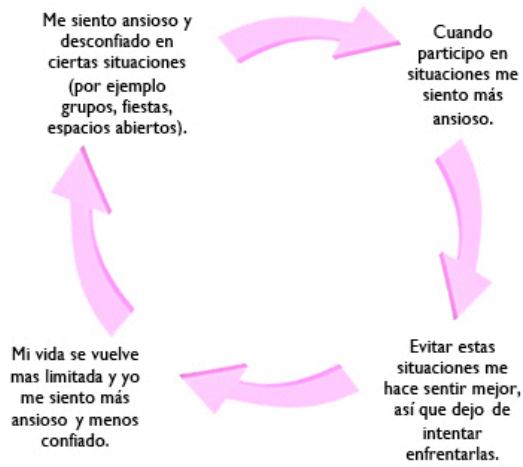
Rodee con un círculo la respuesta con que mejor se identifique.

*Casi siempre*

*A veces*

*Nunca*

#### 4. Evitación



Rodee con un círculo la respuesta con la que mejor se identifique.

*Casi siempre*

*A veces*

*Nunca*

#### 5. Aislamiento Social



Rodee con un círculo la respuesta con la que mejor se identifique.

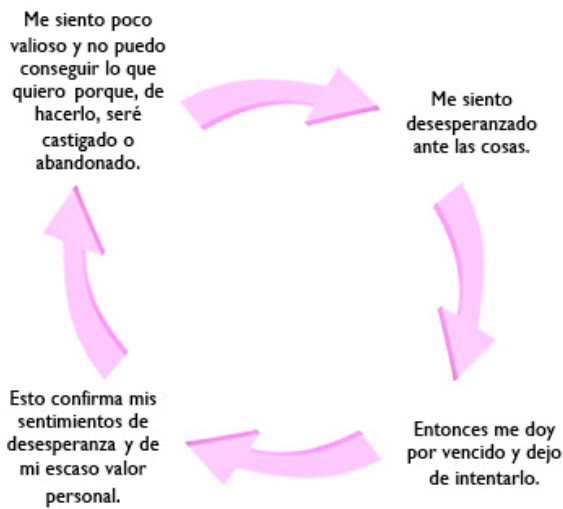
*Casi siempre*

*A veces*

*Nunca*

**6. Baja autoestima (dos ejemplos).**

**A)**



**Rodee con un círculo la respuesta con la que mejor se identifique.**

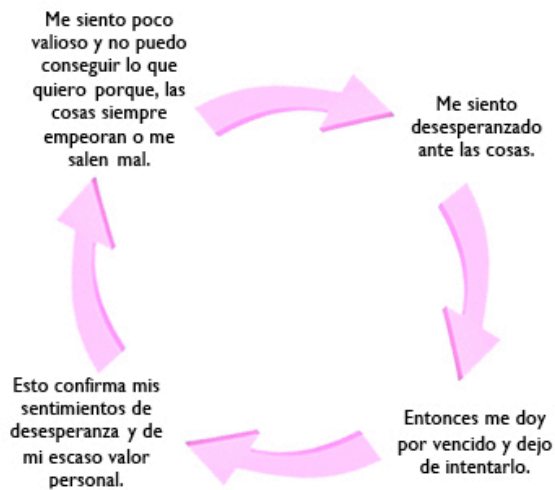
*Casi siempre*

*A veces*

*Nunca*

**6. Baja autoestima**

**B)**



**Rodee con un círculo la respuesta a la que se ajuste mejor.**

*Casi siempre*

*A veces*

*Nunca*

## B. DILEMAS

Cuando actuamos de una forma perjudicial para nosotros mismos que nos causa tristeza porque la única alternativa que podemos imaginar parece ser tan mala o incluso peor que la elegida. Con frecuencia no nos damos cuenta de que vemos las cosas de esta manera, de que estas son alternativas falsas. Son falsas porque asumimos que "si hago X la consecuencia será Y", y este puede no ser el caso. Son también falsas cuando asumimos que son nuestras únicas alternativas posibles. Estas falsas alternativas pueden ser descritas como el dilema del tipo **o esto o aquello**, o también del tipo **si esto (X) entonces (Y)**.

¿Actúa como si algunas de estas falsas opciones rigieran su vida? Reconocerlas es el primer paso para modificarlas.

Por favor, lea los siguientes dilemas y decida rodeando con un círculo en qué medida se aplican a usted.

Opciones acerca de mi mismo; actúo como si esto... o aquello.

1.

<b>Casi siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
O mantengo mis sentimientos reprimidos... o arriesgo a ser rechazado, herir a los demás o causar un lío.		

2.

<b>Casi siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
O me gratifico y me siento egoísta... o me niego cosas a mí mismo, me castigo y me siento miserable.		

3.

A)

<b>Casi siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
Si trato de ser perfecto... entonces me siento deprimido y enfadado.		

3.

B)

<b>Casi siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
O mantengo mis sentimientos reprimidos. o arriesgo a ser rechazado, herir a los demás o causar un lío.		



4.

<b>Casi siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
---------------------	----------------	--------------

*Si debo hacer las cosas...*

*entonces no deseo hacerlas. Cuando me enfrento a una tarea debo o bien someterme descontento o bien hacerlo pasivamente. Siento que los deseos de otras personas e incluso los míos son mucho, así que los postergo y evito.*

5.

<b>Casi siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
---------------------	----------------	--------------

*Cuando no debo...*

*es cuando más lo deseo. En ocasiones la única prueba de mi existencia es mi resistencia. Siento que las normas son muy restrictivas así que rompo las reglas y hago cosas perjudiciales para mí.*

6.

<b>Casi siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
---------------------	----------------	--------------

*Si los demás no esperan que haga cosas por ellos...*

*entonces me siento ansioso, sólo o sin ningún control.*

7.

<b>Casi siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
---------------------	----------------	--------------

*O bien consigo lo que quiero y me siento infantil o culpable...*

*o no consigo lo que quiero y me siento frustrado, enfadado o deprimido.*

8.

<b>Casi siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
---------------------	----------------	--------------

*O mantengo las cosas (sentimientos, planes) en perfecto orden...*

*o bien temo que se produzca un desorden terrible.*

Elecciones acerca de cómo nos relacionamos con otros; me comporto con los demás como si...

1.

<b>Casi siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
<i>O me involucro con alguien para salir probablemente herido...</i>		<i>o no me involucro, mantengo el control pero me quedo solo.</i>

2.

<b>Casi siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
<i>O bien soy fiel a mí mismo y no gusto a los demás...</i>		<i>o cedo ante los demás, se burlan de mí y me siento enfadado y herido.</i>

3.

<b>Casi siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
<i>O bien soy un bruto...</i>		<i>o una víctima (en secreto culpo a otro).</i>

4.

**A) Con los demás...**

<b>Casi siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
<i>O bien estoy protegido y en la gloria...</i>		<i>o bien estoy luchando.</i>

**B) Cuando estoy peleando ...**

<b>Casi siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
<i>O bien soy el agresor...</i>		<i>o bien soy la víctima.</i>

5.

<b>Casi siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
---------------------	----------------	--------------

<i>O desprecio a los demás...</i>	<i>o bien siento que los demás me desprecian a mí.</i>
-----------------------------------	--

6.

A) Si me siento vulnerable...

<b>Casi siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
---------------------	----------------	--------------

<i>O me siento feliz por ser... admirado por quienes yo admiro</i>	<i>o me siento vulnerable.</i>
--	--------------------------------

6.

B) Si me siento vulnerable...

<b>Casi siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
---------------------	----------------	--------------

<i>O menosprecio a los demás...</i>	<i>o me menosprecio a mí mismo.</i>
-------------------------------------	-------------------------------------

7.

<b>Casi siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
---------------------	----------------	--------------

<i>O me involucro con otros y me siento manipulado y asfixiado...</i>	<i>o bien me mantengo a salvo sin involucrarme, pero sintiéndome solo y abandonado</i>
---	--

8. Cuando me involucro con alguien que me importa...

<b>Casi siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
---------------------	----------------	--------------

<i>O tengo que entregarme por completo.</i>	<i>o siento que el otro debe entregarse a mí por completo</i>
---	---

**9. Cuando me involucro con alguien de quien dependo...**

<i>Casi siempre</i>	<i>A veces</i>	<i>Nunca</i>
---------------------	----------------	--------------

<i>O tengo que entregarme por completo.</i>	<i>o siento que el otro debe entregarse a mí por completo</i>
---	---

**10.**

**A) Como mujer ...**

<i>Casi siempre</i>	<i>A veces</i>	<i>Nunca</i>
---------------------	----------------	--------------

<i>O tengo que hacer lo que los demás quieren...</i>	<i>o bien defiando mis derechos y soy rechazada</i>
--	---

**10.**

**B) Como hombre ...**

<i>Casi siempre</i>	<i>A veces</i>	<i>Nunca</i>
---------------------	----------------	--------------

<i>O no me permito ningún sentimiento...</i>	<i>o bien soy un desastre emocional.</i>
--	--

**11.**

<b>Casi siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
---------------------	----------------	--------------

<b>O menosprecio a los demás</b>	<b>o bien siento que los demás me menosprecian a mí.</b>
----------------------------------	--

### C. PEGAS

Una pega es un patrón que nos impide continuar con nuestras vidas. Es aquello que sucede cada vez que decimos “quisiera tener una vida mejor, pero...” O “quiero cambiar, pero ....”

Con frecuencia, continuar con nuestras vidas y cambiar implica nuevas consecuencias. En ocasiones la preocupación respecto de esas consecuencias nos puede trabar. Por ejemplo, podemos sentir que es extraño comportarnos de forma diferente a como nosotros mismos y a aquellos que nos conocen esperan que nos comportemos. Una traba puede provenir de otras personas que no quieren que cambiemos o que simplemente no pueden afrontar nuestro cambio. Otras veces, las trabas provienen de nuestros propios sentimientos de culpa si las cosas nos van bien, o de sentir que no merecemos ser felices. Como resultado sentimos que debemos estropear nuestro placer o nuestro éxito.

Recuerde

- Tenemos estos patrones porque esta es la forma en que aprendimos a manejarnos cuando éramos jóvenes.
- Cambiando estos patrones también podemos cambiar la forma en que los demás se comportan con nosotros.

Por favor, lea cada pega y marque con un círculo la respuesta que mejor describa la forma en que se aplica a usted.

1.-

<b>Casi siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
---------------------	----------------	--------------

Por temor a la reacción de los demás debo sabotear mi éxito...

- a.- Porque ello priva a los demás.
- b.- Porque los demás pueden envidiarme.
- c.- Porque no hay suficientes cosas buenas a las que aspirar.

2.-

<b>Casi siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
---------------------	----------------	--------------

Debo sabotear las cosas buenas como si nos las mereciera.

## D. ESTADOS MENTALES PROBLEMÁTICOS E INESTABLES

Algunas personas se dan cuenta que sus estados mentales pueden ser muy distintos y problemáticos en ocasiones diferentes. Estos cambios en nuestro estado mental pueden hacernos difícil mantener el control sobre nuestro comportamiento y experiencia. Por favor, señale si algunos de las siguientes situaciones se aplica a usted:

1.-

<b>Casi siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
---------------------	----------------	--------------

- El como me siento acerca de mí mismo y de otros, puede cambiar dramáticamente.
- Puedo cambiar de un estado mental a otro completamente diferente.

2.-

<b>Casi siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
---------------------	----------------	--------------

- Algunos estados se acompañan de sentimientos intensos, extremos e incontrolables.

3.-

<b>Casi siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
---------------------	----------------	--------------

- Otros estados se acompañan de vacío emocional, sentimientos de irrealidad y de desorden interno.

4.-

<b>Casi siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
---------------------	----------------	--------------

- Algunos estados se acompañan de intensos sentimientos de culpa o rabia conmigo mismo, que me conducen a desear dañarme.

5.-

<b>Casi siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
---------------------	----------------	--------------

- Algunos estados se acompañan por el sentimiento de desconfianza hacia los demás, de que los demás me van a decepcionar o herir.

6.-

<b>Casi siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
---------------------	----------------	--------------

- Algunos estados se acompañan por un sentimiento irracional de rabia y deseos de causar daño a los demás.

7.-

<b>Casi siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
---------------------	----------------	--------------

- En ocasiones la única forma de soportar algunos sentimientos confusos es borrarlos y sentirme emocionalmente distante de los demás.

## E. ESTADOS DIFERENTES

Todo el mundo experimenta cambios en su forma de sentirse, respecto de sí mismo y del mundo. Para algunas personas estos cambios son extremos, a veces súbitos y confusos. En tales casos usualmente hay un cierto número de estados que tienden a repetirse. Aprender a reconocer estos estados, así como los cambios entre ellos puede ser útil.

Debajo encontrará descripciones de estos estados, por favor marque aquellos que usted experimenta. Puede borrar o agregar palabras a las descripciones. Al final de la lista encontrará espacios en blanco en los que podrá agregar cualquier descripción que, sin encontrarse en la lista, se aplique a usted.

<b>ESTADOS: Me siento...</b>	<b>Marque con una X</b>
1.- Zombi. Aislado de mis sentimientos y de las otras personas.	
2.- Sintiéndome mal pero siguiendo adelante con todo, haciéndole frente.	
3.- Fuera de control, rabioso.	
4.- Extra-especial. Mirando en menos a los demás.	
5.- En control de mí mismo, de la vida y de las otras personas.	
6.- Engañado por la vida y por las otras personas. Desconfiado.	
7.- Provocando, tomando el pelo, seduciendo o enredando a los demás.	
8.- Aferrándome y temiendo al abandono.	
9.- Frenéticamente activo. Muy ocupado para pensar o sentir.	
10.- Agitado, confuso y ansioso.	
11.- Perfectamente cuidado, felizmente cercano a los demás.	
12.- Incomprendido, rechazado y abandonado.	
13.- Despreciándome y odiándome a mí mismo.	
14.- Vulnerable, necesitado, desvalido y esperando a ser rescatado.	
15.- Envidioso, deseando dañar y humillar a otros.	
16.- Protector, respetándome a mi mismo y a los demás.	
17.- Dañándome a mi mismo y dañando a otros.	
18.- Cediendo enfadado a las demandas de los demás.	
19.- Herido y humillado por los demás.	
20.- Seguro de mí mismo. Capaz de ser cercano a los demás.	

21.- Intensamente crítico de mí mismo y de los demás.	
22.- Asustado de los demás.	
23.-	
24.-	
25.-	