

NOMBRE:

EDAD:

FECHA:

**INSTRUCCIONES:** La lista que sigue contiene oraciones que las personas pueden usar para describirse a sí mismo. Por favor lea cada afirmación y decida que tan bien lo describe a Ud.. Cuando no esté seguro, base su respuesta en lo que Ud. **siente emocionalmente**, no sobre lo que **piensa** que es verdad. Elija el puntaje entre **1 a 6** que mejor lo describa, y escriba el número en el espacio que hay delante de cada oración.

**ESCALA DE PUNTAJE:**

- |                                     |                                 |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| 1 Totalmente falso en mi            | 4 Moderadamente verdadero en mi |
| 2 Mayormente falso en mi            | 5 Mayormente verdadero de mi    |
| 3 Levemente más verdadero que falso | 6 Me describe perfectamente     |

1. La mayoría del tiempo no he tenido alguien que me nutra, participe conmigo o se interese profundamente en todo lo que me pasa.
2. En general las personas no han estado ahí para darme calidez, sostén y afecto.
3. Por mucho tiempo en mi vida no he sentido que soy especial para alguien
4. La mayor parte del tiempo no he tenido a nadie que realmente me preste atención, me comprenda o entone con mis verdaderas necesidades y sentimientos
5. Raramente he tenido una persona fuerte que me de consejos o me oriente cuando no me he sentido seguro de que hacer.
6. Me encuentro a mi mismo colgándome de las personas cercanas a mi porque tengo miedo de que me dejen
7. Necesito tanto de las demás personas que me preocupa perderlos
8. Me preocupa que las personas que siento cercanas puedan dejarme o abandonarme
9. Cuando siento que alguien que me importa se aleja de mi, me desespero.
10. Algunas veces estoy tan preocupado porque las personas puedan dejarme que las alejo
11. Siento que la gente se va a aprovechar de mi
12. Siento que no puedo bajar la guardia en presencia de los demás o alguien va herirme intencionalmente
13. Siento que sólo es cuestión de tiempo hasta que alguien me traicione.
14. Soy bastante suspicaz (desconfiado) de los motivos de los demás.
15. Habitualmente estoy en guardia ante los verdaderos motivos de los otros
16. Yo no encajo
17. Soy fundamentalmente diferente de los demás
18. Yo no pertenezco, soy un solitario

19. Me siento lejos (extraño) de las demás personas
20. Siempre me siento afuera de los grupos
21. No hay hombre / mujer que yo desee que pueda amarme una vez que vea mis defectos
22. Nadie que yo desee podría querer estar cerca de mí si él / ella me conociera realmente.
23. Soy indigno del amor, atención y respeto de los demás
24. Siento que no soy querible
25. Soy demasiado inaceptable en lo verdaderamente fundamental como para mostrarme ante los demás
26. Casi nada de lo que hago en el trabajo (o en el estudio) es tan bueno como lo pueden hacer los demás.
27. Soy incompetente cuando llega el momento de los logros (de realizar cosas)
28. La mayoría de las personas son más capaces que yo, en áreas de trabajo y logros.
29. No soy tan talentosa como lo son la mayoría de las personas en su trabajo.
30. No soy tan inteligente como la mayoría de las personas para ascender en el trabajo (o estudios)
31. No me siento capaz de lograr cosas por mi mismo en mi vida cotidiana
32. Pienso en mi mismo como una persona dependiente cuando hago las cosas todos los días.
33. Carezco de sentido común.
34. No puedo confiar en mi sensatez en las situaciones cotidianas.
35. No siento confianza en mi habilidad para resolver los problemas de todos los días que aparezcan.
36. No puedo escapar a la sensación de que está por pasar algo malo.
37. Siento que un desastre (natural, criminal, financiero, o médico) puede golpearme en cualquier momento.
38. Me preocupo acerca de ser atacado.
39. Me preocupa llegar a perder mi dinero y volverme indigente.
40. Me preocupa estar desarrollando una enfermedad grave aún cuando no ha sido diagnosticado nada grave por el médico.
41. No he sido capaz de separarme de mis padres del modo en que lo hacen las personas de mi edad.

42. Mis padres y yo tendemos a estar cada uno de nosotros sobreinvolucrados en la vida y problemas del otro.
43. Es muy difícil para mis padres y para mi guardar detalles íntimos de cada uno, sin sentirnos culpables o traicionados.
44. A menudo siento como si mis padres estuvieran viviendo a través de mí. No tengo una vida propia.
45. A menudo siento que no tengo una identidad separada de mis padres o de mi pareja.
46. Pienso que si hago lo que quiero sólo estaría buscándome problemas.
47. Siento que no tengo otra cosa que aceptar los deseos de los demás, o ellos me castigarán o rechazarán de algún modo.
48. En las relaciones interpersonales, dejo que la otra persona tenga la manija.
49. Siempre dejo que los demás elijan por mí, de tal modo que no sé lo que yo mismo quiero.
50. Tengo enormes problemas para demandar que mis derechos sean respetados y mis sentimientos tomados en cuenta.
51. Soy el que habitualmente termina ocupándose de cuidar a los que tengo cerca.
52. Soy una buena persona porque pienso en los demás más que en mi mismo.
53. Estoy tan ocupado cuidando a las personas que me importan, que tengo poco tiempo para mi mismo.
54. Yo he sido siempre el que escucha los problemas de todo el mundo.
55. Los demás me ven como haciendo mucho por los otros pero no lo suficiente por mi mismo.
56. Soy muy consciente de mostrar mis sentimientos positivos a los demás(ej.: afecto, cuidado).
57. Encuentro incómodo expresar mis sentimientos a los demás.
58. Encuentro difícil ser cálido y espontáneo.
59. Me controlo tanto que los demás piensan que no tengo emociones.
60. Los demás me ven como emocionalmente hermético.
61. Debo ser el mejor en casi todo lo que haga; no puedo aceptar el segundo puesto.
62. Trato de hacer lo mejor; no me puedo contentar con "suficientemente bueno".
63. Debo cumplir todas mis responsabilidades.

64. Siento que hay una presión constante sobre mí para alcanzar logros y hacer lo que debe ser hecho.
65. No puedo dejar de dar excusas por mis errores o desengancharme fácilmente si los cometo.
66. Tengo enormes problemas para aceptar un "no" por respuesta cuando quiero algo de los demás.
67. Soy especial y no debería tener que aceptar muchas de las restricciones que caen sobre los otros.
68. Odio ser limitado o impedido de hacer lo que quiero.
69. Siento que no debería tener que seguir las normas y reglas normales que los demás siguen.
70. Siento que lo que yo tengo para ofrecer es de mayor valor que las contribuciones de los otros.
71. No puedo disciplinarme a mi mismo para completar tareas rutinarias o aburridas.
72. Si no puedo alcanzar una meta me frustró fácilmente y abandono.
73. Tengo verdadera dificultad en sacrificar una gratificación inmediata para lograr una meta a largo plazo.
74. No puedo forzarme a hacer cosas que no disfruto, aún cuando sé que es por mi propio bien.
75. Raramente he sido capaz de mantener mi resolución