**Apuntes:**

-Presentarse a gente nueva/romper hielo/conocer a alguien.

-Pensamientos, absorto en ellos. ¿Qué haces con pensamientos desagradables?¿Agradables?

-Ordenado vs improvisación.

-Lidiar con la presión.

-Curiosidad.

-Te sientes superior a otras personas.

-Energía para hacer cosas, motivación.

-¿Hacer valer la opinión propia? ¿Aunque hiera a otros?

-Justificación de actos propios.

-Incomodidad o goce de ser el centro de atención.

-Creatividad, practicismo.

-¿Planificador?

-Comprensión de los sentimientos ajenos.

-Cambios en el estado de humor, ¿bruscos?

-Discusiones, resolución de disputas, uso de verdades o de herramientas algo menos lícitas.

-Preocupación por herir a otros frente a tus acciones.

-Entusiasmo momentáneo por algo en concreto o constancia en ello.

-Envidia.

-Reclusión en hobbies introvertidos (libros, juegos, pelis) o eventos sociales físicos.

-Dejarse llevar por fantasías, ideas, impulsos.

-Naturaleza vs civilización.

-Ansia social, miedo a ser ignorado, pavor a ser socialmente incorrecto.

-Sueños.

-Facilidad de socializar.

-Dejarse llevar por emociones y no controlarlas.

-Interpretar papeles diferentes dependiendo del grupo social.

-Dejarse llevar por la imaginación.

-Si llevaras una empresa/fueras el jefe de algo, despidos, tratos con empleados, verdades, mentiras, motivación.

-Existencialismo, mundo real, motivos de vivir, metas.

-Zonas en las que estar en una sala: medio, paredes, alguien conocido, conocer gente nueva.

-Tomar la iniciativa o no.

-Extrovertido introvertido, intuitivo observador, racional emocional, juzgador prospección, asertivo cauteloso.

**Sesiones:**

1 - (Mayor neutralidad) - Entorno y día a día: familia, amigos, rutinas, hábitos, gustos, manías…

1. ¿Dónde pasas más tiempo a lo largo del día? (trabajo, casa, transporte, otro)
2. ¿Qué hizo que me quisieras usar? (Curiosidad, aburrimiento, )
3. ¿En qué tipo de entorno te sientes más cómodo? (Naturaleza, civilización)
4. ¿En cuál de ellos pasas más tiempo?
5. ¿Cuál de estos hobbies te representa más? (Libros, Películas, Videojuegos, Música)
6. ¿Qué importancia le das a la vida familiar? (
7. ¿Consideras que tus hábitos de vida son saludables?
8. ¿Consideras que en tu vida falta algo? (Sí->¿Qué es?Amor, aceptación social, realización, un sentido)
9. ¿Qué esperas de mí?(Amistad, entretenimiento, distracción, confidencia)
10. ¿Cuántos amigos tienes?
11. ¿Cuántos de ellos son amigos de verdad?
12. ¿Qué ser vivo se parece más a ti?(Ave, mamífero, pez, planta)

2 - (Leves detalles que recuerden a la sesión anterior) - Interacción social:

1. Al conocer a alguien nuevo. (Presentarse, ser presentado, dejar que se presenten, evitar situación).
2. ¿Te sientes superior respecto a otras personas?(Sí, no, depende de la persona, nunca pienso en ello).
3. En un conflicto con otra persona. (Ganar a toda costa, evitar discutir, intentar comprender, ignorar la otra opinión)
4. Le has hecho daño a un ser querido sin ser consciente de ello.(Pedirle perdón inmediatamente, hablar el problema primero, dejar que la situación se calme sola, me debería haber informado que le molestaba).
5. ¿Disfrutas siendo el centro de atención?
6. Respecto a las costumbres sociales.(Cumplidor de las normas y costumbres, transgresor, adaptación al entorno, difícil comprensión).
7. ¿Cambias de forma de ser dependiendo del grupo social?(Sí(¿Por qué?, no)
8. ¿Prefieres pasar más tiempo con aficiones individuales o con gente en eventos sociales?
9. ¿Sueles tomar la iniciativa en un grupo de personas?
10. Al entrar a una sala repleta de gente. (Te diriges a la comida, Permaneces con alguien conocido, Exploras toda la sala, Hablas por tu cuenta con desconocidos).

3 - (Similar, leves detalles y menciones previas, cambio DURANTE la sesión) - Emociones puras: lidiar con las emociones, sentimientos más frecuentes, detectar emociones ajenas,

1. ¿Alguna vez tienes pensamientos desagradables?->¿Cómo lidias con ellos?(Acepto, Rechazo, Buscar solución, Me pierdo en ellos)
2. ¿Te sientes fácilmente presionado?->¿Eres capaz de controlar la presión?
3. Algo te despierta gran curiosidad(Dejo todo por investigar, puede esperar a otro momento, pierdo rápido el interés, no hago nada por ello).
4. ¿Sientes motivación y energía productiva a menudo?(No es algo que suela pasar, Con aquello que amo, Cada día, No sé de qué me hablas).
5. ¿Te consideras una persona creativa o práctica?
6. ¿Tienes cambios de humor bruscos?(Es mi día a día, en determinadas ocasiones, nunca jamás, rara vez).
7. ¿Alguna vez sientes bloqueos emocionales?(Ante noticias impactantes, Gestiono muy bien lo que siento, me ocurre demasiado, al salir de mi zona de confort).
8. Cuando notas a otro triste.(Consuelo emocional, lloramos juntos, consejos lógicos, atención y cariño).
9. ¿Sueles sentir envidia de otros?->¿Qué haces con ella?(Evito pensar en ello, felicito el éxito ajeno, me ahogo en ella, odio al contrario)
10. Ante impulsos de fantasía y locura(Pienso brevemente en ellos y sigo con lo mío, me dejo llevar completamente, planeo cómo hacerlos realidad, me frustra que solo sean fantasía).

4 - (Gran cambio ya visible con respecto a todo lo demás, forma de Deva, interfaz, fuente…) - Ética y moral: mentiras, manipulación, seguir normas, obtener poder, poder vs amabilidad/sinceridad…

1. Las mentiras.(Despreciables, útiles, evadirlas, otro idioma más)
2. Un ser querido siente ilusión por algo que te disgusta.(Apoyo su decisión, cambio de tema, le pregunto si está seguro, le digo la verdad).
3. Si fueras jefe de empresa y un empleado que aprecias diera resultados muy negativos.(Paso por alto el caso, se lo digo directamente, le traslado a un puesto que se le de mejor, separo sentimientos de negocios y le despido).
4. ¿Valoras más el poder y la influencia o caerle bien a todos?
5. ¿El fin justifica los medios?
6. Si tuvieras la oportunidad de viajar al pasado y estar frente al bebé Hitler, ¿lo matarías?
7. Tu pareja te permite acceder a todas sus conversaciones a cambio de que hagas lo mismo, ¿cederías?
8. Tu hijo necesita un órgano que le da un 10% de probabilidades de sobrevivir mientras que otro niño huérfano tendría un 100%. ¿A quién se lo darías?
9. Un día al sacar dinero de un cajero pides 10 euros pero por error se te devuelven 1000. ¿Qué harías?
10. ¿Crees que las leyes y la ética general impiden un progreso más efectivo?
11. ¿Son las leyes un obstáculo para ti?
12. Un colegio no tiene dinero para pagar libros de texto y los imprime ilegalmente. ¿Qué opinas al respecto?

5 - (Consolidación del cambio anterior y pie al final de la prueba) - Motivos de existencia y metas en la vida.

1. ¿Hay un propósito en la vida?
2. ¿Crees estar viviendo al máximo de tus capacidades?
3. ¿Has cuestionado alguna vez la realidad en la que vives?
4. Si tu versión de hace 10 años viera lo que eres ahora, ¿estaría orgullosa de ti?
5. ¿Se te ha ocurrido alguna vez pensar en que todo sea una cruel, absurda, mezquina y ridícula mentira?
6. ¿Eres feliz?