

AUTRA

MODELO 2 PASOS

Test de Autoevaluación Cíclica para la
Transmutación de Conductas Ineficientes
(Modelo AUTRA®)

NÚMERO
Y LETRA:

FECHA DE
INICIO:



CLÁUSULA DE CONFIDENCIALIDAD

A quien corresponda

En AUTRA, nos comprometemos a proteger su privacidad y confidencialidad. La información recopilada a través de este programa tipo test será manejada con el mayor respeto y cuidado. A continuación, detallamos nuestras directrices de confidencialidad, diseñadas para que se sienta cómodo y seguro:

- **Uso de la Información:** La información de este programa tipo test se utilizará exclusivamente para su evaluación y tratamiento, garantizando que cada paso del proceso sea para su bienestar.
- **Anonimato Garantizado:** Los datos proporcionados no se asociarán en ningún momento con su identidad personal. Toda la información será anonimizada y protegida para asegurar su privacidad y tranquilidad.
- **Protección de Datos:** Sus datos serán almacenados de manera segura y nunca se divulgarán públicamente. Solo los terapeutas involucrados en su tratamiento tendrán acceso a esta información, siempre bajo estrictas normas de confidencialidad.
- **Acceso Restringido:** Únicamente los terapeutas de AUTRA podrán acceder a sus datos. Todos nuestros profesionales están comprometidos a mantener la confidencialidad de la información, ofreciéndole una sensación de seguridad y confianza.

El contenido de AUTRA, utilizado por pacientes y terapeutas, no podrá ser digitalizado ni utilizado para ningún fin de manera indefinida sin el consentimiento exclusivo de AUTRA. Este compromiso se establece bajo el amparo de la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales, garantizando el cumplimiento de todas las normativas legales para proteger tanto su información personal como nuestro contenido, sin requerir su firma.

Comunicación Interna: La única excepción a esta confidencialidad será la comunicación entre terapeutas profesionales, o en proceso de formación en AUTRA, para garantizar la calidad y coherencia de su tratamiento y la mejora del programa o formación.

Atentamente,

AUTRA





AUTRA

AUTRA® – Modelo de Autoevaluación
Cíclica y Transmutación de Conductas
Ineficientes

Documento confidencial de uso
terapéutico.

© AUTRA® 2025 – Todos los derechos
reservados.

MODELO 2 PASOS

Este modelo es un programa ideado para transmutar las conductas ineficientes o adictivas, a las que cada vez nos vemos más expuestos en nuestra sociedad moderna. Proyectando luz de consciencia sobre el ego y el deseo adictivo. El ego es uno de los principales causantes de que nuestras conductas ineficientes o adictivas persistan y se resistan al abandono del falso control, impidiendo nuestro paso hacia la entrega y la aceptación de nuestros errores. Sin la entrega y el abandono del control no hay progreso frente a nuestras adicciones, pues estas acabarán regresando en forma de estrategias para hacernos creer que tenemos el control. Será, en realidad, la conducta adictiva la que nos controlará mediante la falta de espacio en la toma de decisiones, pasando del estímulo a su ejecución automática. Solo el estado de redención nos llevará a transmutar nuestros malos hábitos.

ESTE MODELO TIENE 2 PASOS:

1- Ampliar la consciencia mediante la exploración profunda de nuestras conductas y actividades, y autoevaluarnos conociendo nuestros puntos fuertes y nuestros puntos débiles, contrastando siempre los resultados con resultados anteriores, ya que este test es cíclico y la información de contraste que nos va a aportar es muy relevante para analizar nuestro progreso.

2- Transmutar errores desde la aceptación. Después de conocer nuestros puntos débiles y errores, y una vez el ego quede reducido, el siguiente paso es el de la transmutación. Se trata de añadir actividades que nos ayuden a evolucionar y a despertar nuestro potencial —que en la mayoría yace adormecido—, comprendiendo cómo nos influye el contexto exterior y cómo podemos manejar el contexto interior mediante sacrificios y ofrendas. Elecciones conscientes en vez de conductas automáticas o impulsivas. Los dos objetivos principales de la transmutación son:

A-Vencer al ego y todo aquello que bloquea nuestro proceso evolutivo (falsa autoestima, culpabilidad, vergüenza, negación, evasión, autoengaño).

B-Dejar de estar sometidos a estímulos y deseos adictivos (placeres tóxicos, falsas idealizaciones, comodidades como prioridades principales por encima del progreso y del desarrollo personal), y pasar a **fomentar nuestro gran poder de la elección consciente racional e inteligente/eficiente como guía de nuestras vidas.**

PRE-DIAGNÓSTICO

Describe cuales son tus preocupaciones principales, y puntúalas del 1 al 10 en función de lo que sientas que estas te preocupen.

Puntúa del 0 al 10 en función de lo que te identifiques a los siguientes rasgos de personalidad:

Busco transmitir una imagen mejor, que la que en verdad percibo de mi.

Me cuesta reconocer conductas obsesivas.

Me cuesta, me incomoda, o me duele reconocer errores.

Tiendo a criticar bastante a los demás.

Me resulta difícil desprenderme de una forma de ver la vida, porque sentimos que esa percepción es parte de quienes somos. (sin embargo, al cambiar nuestra forma de ver las cosas, podemos cambiar nuestra realidad).

Tiendo más a la desconfianza, que a la confianza. Para de esta forma protegerme.

En una conversación, lo que más valoro es que se reconozca la validez de mi opinión.



Total:



Puntúa del 0 al 10 los siguientes rasgos de personalidad.

Cuando estoy con gente, priorizo adaptarme a los demás, o complacerles.

Tengo miedo al rechazo.


Me importa lo que piensen de mí.

No me gusta ser diferente a los demás.

Tiendo a ser depresivo o dramático cuando estoy solo.

Mi prioridad cuando estoy con gente y mi motivación, es gustar o caerles bien.

Tengo poco liderazgo.



Total:

Puntúa del 0 al 10 los siguientes rasgos de personalidad.

Siento que pasar página a experiencias traumáticas o negativas en el pasado, hace que no podamos hacer justicia y que nuestro sufrimiento no sea reconocido por nadie.

Tiendo a hacerme expectativas negativas.


No me considero una persona importante.

Tiendo a ser depresivo o dramático en general.

La posición de víctima me favorece, aportándome atención.

Tengo muchos pensamientos acerca de sucesos negativos que me han ocurrido.


Suelo autosabotearme de forma inconsciente.



Total:

Puntúa del 0 al 10 los siguientes rasgos de personalidad.


- Soy impaciente.
- Suelo estar en un estado de demanda de necesidades o deseos.
- Fluyo y me dejo llevar por lo que me ofrece, o aparece en mi vida.
- Me irrito con facilidad.
- Tiendo a tener conductas impulsivas sin pensar mucho antes de actuar.
- Tengo muchas defensas primitivas y mecanismos de supervivencia (agresividad, violencia, irascibilidad).
- Banalizo conductas adictivas quitándoles gravedad (nos comparamos con casos extremos).



Total:

Puntúa del 0 al 10 los siguientes rasgos de personalidad.

- Me frustró con facilidad.
- Suelo quejarme.
- Vemos muy fáciles cosas que en realidad necesitan tiempo y constancia.
- Suelo procrastinar.
- Suelo buscar evadirme de mis problemas y en general.
- A veces, caigo en el autoengaño.
- Me cuesta hacer cambios aunque sean muy positivos.



Total:

