

## CUESTIONARIO DE ESQUEMAS DE J. YOUNG

Desarrollado por Jeffrey E. Young y Gary Brown, Med. Copyright, 1990. Tomado de Jeffrey E. Young (1999). "Cognitive therapy for personality disorders: A schema - focused approach". Third Edition. Sarasota, Florida. Professional Resource Press

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Escolaridad: \_\_\_\_\_

Edo civil: \_\_\_\_\_

Ocupación: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

### INSTRUCCIONES

En la lista de abajo hay una serie de afirmaciones que una persona podría emplear para describirse a si misma. Por favor lea cada afirmación y decida qué tan bien lo describe. Cuando no esté seguro, base su respuesta en lo que emocionalmente siente, no en lo que piense que es cierto. Si lo desea, reorganice la frase de tal manera que se adecue más a usted. Luego escoja el valor más alto de 1 a 6 que lo describa (incluyendo las modificaciones realizadas), y marque el número con una **X** en el recuadro correspondiente en cada afirmación.

### ESCALA DE VALOR

- 1 Completamente falso de mi**
- 2 La mayor parte falso de mi**
- 3 Ligeramente más verdadero que falso**
- 4 Moderadamente verdadero de mi**
- 5 La mayor parte verdadero de mi**
- 6 Me describe perfectamente**

No	REACTIVO	VALOR					
1	Las personas no han estado ahí para satisfacer mis necesidades emocionales	1	2	3	4	5	6
2	No he recibido amor y atención	1	2	3	4	5	6
3	La mayor parte del tiempo, no he tenido a nadie que me brinde consejo y apoyo emocional	1	2	3	4	5	6
4	La mayor parte del tiempo, no he tenido a nadie que me cuide, que comparta conmigo o que se preocupe profundamente por todo lo que me pasa	1	2	3	4	5	6
5	Por mucho tiempo de mi vida, no he tenido a nadie que quisiera estar estrechamente ligado a mi, y compartir mucho tiempo	1	2	3	4	5	6
6	En general, las personas no han estado ahí para darme calidez, apoyo y afecto	1	2	3	4	5	6
7	Por mucho tiempo de mi vida no he sentido que sea especial para nadie	1	2	3	4	5	6
8	La mayor parte del tiempo no he tenido a nadie que realmente me escuche, me comprenda o este sintonizado con mis verdaderas necesidades y sentimientos	1	2	3	4	5	6
9	Rara vez he tenido una persona fuerte que me brinde consejos sabios o dirección cuando no estoy seguro de qué hacer	1	2	3	4	5	6
10	Me preocupa que las personas a quienes quiero mucho mueran pronto, aún cuando existen muy pocas razones médicas que sustentan mi preocupación	1	2	3	4	5	6
11	Me descubro a mí mismo (a), aferrándome a las personas de quienes estoy cerca por que temo que me abandonen	1	2	3	4	5	6
12	Me preocupa que las personas a quienes me siento cercano me dejen o me abandonen	1	2	3	4	5	6
13	Siento que me falta una base estable de apoyo emocional	1	2	3	4	5	6
14	No siento que las relaciones interpersonales importantes vayan a durar. Tengo la expectativa que ellas se acabarán	1	2	3	4	5	6
15	Me siento adicto (a) a parejas que no pueden estar ahí para mí en forma comprometida	1	2	3	4	5	6
16	Al final, estaré solo (a)	1	2	3	4	5	6
17	Cuando siento que alguien que me importa, esta tratando de alejarse de mí, me desespero	1	2	3	4	5	6
18	Algunas veces estoy tan preocupado (a) de que las personas vayan a abandonarme, que termino alejándolas	1	2	3	4	5	6
19	Me aflijo cuando alguien me deja solo (a), aún por un corto periodo de tiempo	1	2	3	4	5	6
20	No puedo contar con que las personas que me apoyan estén presentes en forma consistente	1	2	3	4	5	6
21	No me permito acercarme de verdad a otras personas, ya que no puedo estar seguro (a) de que estarán ahí para siempre	1	2	3	4	5	6

No	REACTIVO	VALOR					
		1	2	3	4	5	6
22	Pareciera que las personas importantes en mi vida siempre están yendo y viniendo	1	2	3	4	5	6
23	Me preocupa muchísimo que las personas a quienes quiero encuentren a alguien más a quien prefieran, y me dejen	1	2	3	4	5	6
24	Las personas que han estado cerca de mi han sido muy impredecibles, unas veces están disponibles y cariñosas conmigo y al minuto están enojadas, molestas, peleándose, etc	1	2	3	4	5	6
25	Necesito tanto a las otras personas que me preocupo acerca de la posibilidad de perderlas	1	2	3	4	5	6
26	Me siento tan indefenso (a) si no tengo personas que me protejan, que me preocupa perderlas	1	2	3	4	5	6
27	No puedo ser yo mismo (a) o expresar lo que en realidad yo siento, porque las personas me abandonarán	1	2	3	4	5	6
28	Siento que las personas se aprovechan de mi	1	2	3	4	5	6
29	Con frecuencia siento que tengo que protegerme de otras personas	1	2	3	4	5	6
30	Siento que no puedo bajar la guardia en presencia de otras personas, porque de otra manera van a herirme emocionalmente	1	2	3	4	5	6
31	Si alguien se comporta muy amable conmigo, asumo que esa persona debe estar buscando algo	1	2	3	4	5	6
32	Es sólo cuestión de tiempo antes de que alguien me traicione	1	2	3	4	5	6
33	La mayoría de las personas sólo piensan en si mismas	1	2	3	4	5	6
34	Tengo una gran dificultad para confiar en la gente	1	2	3	4	5	6
35	Sospecho mucho de las intenciones de las otras personas	1	2	3	4	5	6
36	Las otras personas muy rara vez son honestas; generalmente no son lo que parecen	1	2	3	4	5	6
37	Usualmente estoy en búsqueda de las verdaderas intenciones de los demás	1	2	3	4	5	6
38	Si pienso que alguien va a herirme, trato de herirlo (a)	1	2	3	4	5	6
39	Normalmente las personas me tienen que demostrar mucho, antes de que pueda confiar en ellas	1	2	3	4	5	6
40	Le pongo "pruebas" a los demás para ver si me están diciendo la verdad y si son bien intencionadas	1	2	3	4	5	6
41	Me identifico con la creencia: "controla o serás controlado"	1	2	3	4	5	6

No	REACTIVO	VALOR					
42	Me enoja cuando pienso en las distintas formas en que he sido maltratado (a) por otras personas a lo largo de mi vida	1	2	3	4	5	6
43	A lo largo de la vida, aquellas personas cercanas a mi se han aprovechado o me han usado para sus propósitos	1	2	3	4	5	6
44	He sido abusado (a) sexual, emocional o físicamente por personas importantes en mi vida	1	2	3	4	5	6
45	No encajo en ninguna parte	1	2	3	4	5	6
46	Soy fundamentalmente diferente a las otras personas	1	2	3	4	5	6
47	No pertenezco; soy un solitario	1	2	3	4	5	6
48	Me siento alejado de otras personas	1	2	3	4	5	6
49	Me siento aislado y solo (a)	1	2	3	4	5	6
50	Siempre me siento ajeno (a) a los grupos	1	2	3	4	5	6
51	Nadie en realidad me comprende	1	2	3	4	5	6
52	Mi familia siempre fue diferente de las otras familias que nos rodeaban	1	2	3	4	5	6
53	Algunas veces me siento como si fuera un (a) extraterrestre	1	2	3	4	5	6
54	Si desapareciera mañana, nadie lo notaría	1	2	3	4	5	6
55	Ninguna persona a quien yo deseara podría amarme si conociera mis defectos	1	2	3	4	5	6
56	Nadie a quien yo quisiera desearía permanecer cerca de mi si conociera mi verdadero yo	1	2	3	4	5	6
57	Yo soy inherentemente imperfecto y defectuoso	1	2	3	4	5	6
58	No importa que tanto lo intente, siento que no seré capaz de conseguir una persona significativa que me respete o que sienta que soy valioso (a)	1	2	3	4	5	6
59	No merezco el respeto, la atención y el amor de los demás	1	2	3	4	5	6
60	Siento que no soy digno (a) de ser amado (a)	1	2	3	4	5	6
61	Soy demasiado inaceptable en muchos aspectos básicos como para revelarme ante otras personas	1	2	3	4	5	6

No	REACTIVO	VALOR					
62	Si los demás se dieran cuenta de mis defectos básicos no podría darles la cara	1	2	3	4	5	6
63	Cuando le gusto a las personas, siento que las estoy engañando	1	2	3	4	5	6
64	Con frecuencia me descubro a mi mismo atraído por personas muy críticas o que me rechazan	1	2	3	4	5	6
65	Tengo secretos muy personales, y no quiero que las personas cercanas a mi los descubran	1	2	3	4	5	6
66	Es culpa mia que mis padres no pudieran amarme lo suficiente	1	2	3	4	5	6
67	No permito que las personas conozcan mi verdadero yo	1	2	3	4	5	6
68	Uno de mis mayores miedos es que mis defectos queden al descubierto	1	2	3	4	5	6
69	No puedo entender cómo alguien podría amarme	1	2	3	4	5	6
70	No soy sexualmente atractivo (a)	1	2	3	4	5	6
71	Soy demasiado gordo (a)	1	2	3	4	5	6
72	Soy feo (a)	1	2	3	4	5	6
73	No soy capaz de mantener una conversacion normal	1	2	3	4	5	6
74	Soy soso y aburrido (a) en situaciones sociales	1	2	3	4	5	6
75	Personas que considero valiosas no se relacionarian conmigo, por mi posicion social (por ejemplo, ingresos, nivel educativo, carrera, entre otros)	1	2	3	4	5	6
76	Nunca sé qué decir en situaciones sociales	1	2	3	4	5	6
77	Las personas no quieren incluirme en sus grupos	1	2	3	4	5	6
78	Soy demasiado consciente de mi mismo (a) cuando estoy con otras personas	1	2	3	4	5	6
79	Casi nada de lo que hago en mi trabajo (o estudio) es tan bueno como lo pueden hacer otras personas	1	2	3	4	5	6
80	Soy incompetente cuando de logros se trata	1	2	3	4	5	6
81	La mayoría de las personas son mas capaces que yo en las areas de trabajo y logro	1	2	3	4	5	6

No	REACTIVO	VALOR					
82	Soy un (a) fracasado (a)	1	2	3	4	5	6
83	No soy tan talentoso (a) como la mayoría de las personas en su trabajo	1	2	3	4	5	6
84	No soy tan inteligente como la mayoría de las personas en lo que se refiere al trabajo (o estudio)	1	2	3	4	5	6
85	Estoy avergonzado por mis inadecuaciones y fracasos en la esfera del trabajo	1	2	3	4	5	6
86	Con frecuencia me siento avergonzado cuando estoy con otras personas, ya que yo no estoy a su nivel en términos de logros	1	2	3	4	5	6
87	Con frecuencia comparo mis logros con los demás y siento que ellos son mucho más exitosos	1	2	3	4	5	6
88	No me siento capaz de valorarme por mi mismo en la vida diaria	1	2	3	4	5	6
89	Necesito que otras personas me ayuden a sostenerme	1	2	3	4	5	6
90	No siento que pueda enfrentar bien la vida por mi mismo	1	2	3	4	5	6
91	Creo que otras personas pueden ocuparse mejor de mi, que yo mismo	1	2	3	4	5	6
92	Tengo problemas emprendiendo nuevas tareas, aparte de mi trabajo, a menos que tenga a alguien que me guíe	1	2	3	4	5	6
93	Me veo a mi mismo como una persona dependiente cuando del funcionamiento de la vida diaria se trata	1	2	3	4	5	6
94	Hecho a perder todo lo que intento, aun cosas por fuera del trabajo o la escuela	1	2	3	4	5	6
95	Soy incapaz en la mayoría de los aspectos de mi vida	1	2	3	4	5	6
96	Si confío en mi propio juicio en situaciones cotidianas, tomaré malas decisiones	1	2	3	4	5	6
97	Me falta sentido común	1	2	3	4	5	6
98	En las situaciones cotidianas, no se puede confiar en mi juicio	1	2	3	4	5	6
99	No me siento seguro de mi habilidad para resolver problemas cotidianos cuando estos se presentan	1	2	3	4	5	6
100	Siento que necesito a alguien en quien pueda confiar para darme consejo sobre los problemas prácticos	1	2	3	4	5	6
101	Me siento más como un niño que como un adulto, cuando se trata de las responsabilidades cotidianas	1	2	3	4	5	6

No	REACTIVO	VALOR					
		1	2	3	4	5	6
102	Encuentro agobiantes las responsabilidades de la vida cotidiana	1	2	3	4	5	6
103	No puedo escapar el sentimiento de que algo malo está a punto de pasar	1	2	3	4	5	6
104	Siento que un desastre (natural, delictivo, financiero o médico) podría golpearme en cualquier momento	1	2	3	4	5	6
105	Me preocupa volverme un indigente o un vago	1	2	3	4	5	6
106	Me preocupa ser atacado	1	2	3	4	5	6
107	Siento que debo tener mucho cuidado con el dinero porque de otra manera podría terminar sin nada, en la ruina	1	2	3	4	5	6
108	Tomo grandes precauciones para evitar lastimarme o herirme	1	2	3	4	5	6
109	Me preocupa perder todo mi dinero y volverme indigente	1	2	3	4	5	6
110	Me preocupa estar desarrollando una enfermedad	1	2	3	4	5	6
111	Soy una persona temerosa	1	2	3	4	5	6
112	Me preocupa mucho la cantidad de cosas malas que ocurren en el mundo: contaminación, crímenes, entre otros	1	2	3	4	5	6
113	Con frecuencia siento que podría enloquecerme	1	2	3	4	5	6
114	Con frecuencia siento que voy a tener un ataque de ansiedad	1	2	3	4	5	6
115	Con frecuencia me preocupa tener un ataque al corazón, aún cuando hay muy poca evidencia médica para sentirlo	1	2	3	4	5	6
116	Siento que el mundo es un lugar peligroso	1	2	3	4	5	6
117	No parezco haber sido capaz de separarme de mis padres del mismo modo que otras personas de mi edad parecen haberlo hecho	1	2	3	4	5	6
118	Mis padres y yo tendemos a involucrarnos demasiado en la vida y problemas de cada uno	1	2	3	4	5	6
119	Es muy difícil tanto para mis padres como para mi, callar detalles íntimos	1	2	3	4	5	6
120	Mis padres y yo tenemos que hablarnos casi a diario o de otra manera alguno se sentirá culpable, lastimado o solo.	1	2	3	4	5	6
121	Con frecuencia siento que no tengo una identidad separada de mis padres o mis compañeros (as)	1	2	3	4	5	6

No	REACTIVO	VALOR					
122	Con frecuencia siento como si mis padres estuvieran viviendo a través mío o que no tengo una vida propia.	1	2	3	4	5	6
123	Es muy difícil para mí tomar distancia de las personas con quienes intimo. Se me dificulta conservar un sentido de mi mismo separado de ellas.	1	2	3	4	5	6
124	Estoy tan involucrado con mis padres o compañeros (a) que en realidad no sé quien soy o qué quiero.	1	2	3	4	5	6
125	Tengo dificultades en separar mi punto de vista u opinión de las de mis padres o compañeros.	1	2	3	4	5	6
126	Con frecuencia siento que no tengo intimidad cuando se trata de mis padres o compañeros (a).	1	2	3	4	5	6
127	Siento que mis padres se sienten o sentirían muy lastimados y ofendidos si yo viviera solo por mis propios medios, lejos de ellos.	1	2	3	4	5	6
128	Permito que otras personas hagan lo que quieran, porque temo las consecuencias.	1	2	3	4	5	6
129	Pienso que si hago lo que quiero, sólo estaría buscando problemas.	1	2	3	4	5	6
130	Siento que no tengo otra opción que rendirme a los deseos de otras personas, o de otra manera ellos se vengarán o me rechazarán de alguna forma.	1	2	3	4	5	6
131	En relaciones interpersonales, yo dejo que la otra persona tome la delantera.	1	2	3	4	5	6
132	Siempre he permitido que otros tomen decisiones por mí, de tal forma que en realidad no sé lo que quiero para mi mismo.	1	2	3	4	5	6
133	Siento que las principales decisiones de mi vida no fueron mías realmente.	1	2	3	4	5	6
134	Me preocupa mucho complacer a otros, para que no me rechacen.	1	2	3	4	5	6
135	Me cuesta mucho trabajo exigir que mis derechos sean respetados y que mis sentimientos sean tenidos en cuenta.	1	2	3	4	5	6
136	Recrimino a las personas de maneras sutiles, en lugar de mostrar mi enojo.	1	2	3	4	5	6
137	Voy mucho más lejos que la mayoría de las personas para evitar confrontaciones.	1	2	3	4	5	6
138	Pongo las necesidades de los demás antes que las mías o de otra manera me siento culpable.	1	2	3	4	5	6
139	Me siento culpable cuando traiciono o decepciono a otras personas.	1	2	3	4	5	6
140	Le doy más a los demás de lo que recibo a cambio.	1	2	3	4	5	6
141	Usualmente soy el (la) que termino cuidando a las personas a quienes tengo cerca.	1	2	3	4	5	6



No	REACTIVO	VALOR					
142	Podría soportarlo todo si me amara alguien.	1	2	3	4	5	6
143	Soy una buena persona porque pienso en los demás, más que en mi mismo.	1	2	3	4	5	6
144	En el trabajo, soy el (la ) que usualmente se ofrece voluntariamente a hacer tareas extras o dar tiempo extra.	1	2	3	4	5	6
145	No importa que tan ocupado (a) esté, siempre puedo encontrar tiempo para otros.	1	2	3	4	5	6
146	Puedo conformarme con muy poco, ya que mis necesidades son mínimas.	1	2	3	4	5	6
147	Solo soy feliz cuando los demás a mi alrededor están felices.	1	2	3	4	5	6
148	Estoy tan ocupado (a) haciendo cosas por las personas que me son importantes, que tengo muy poco tiempo para mí	1	2	3	4	5	6
149	Siempre he sido quien escucha los problemas de todo el mundo.	1	2	3	4	5	6
150	Estoy más cómodo (a) dando un regalo que recibéndolo.	1	2	3	4	5	6
151	Los demás me ven demasiado entregado (a) a otros y no lo suficiente a mi mismo.	1	2	3	4	5	6
152	No importa cuanto de, nunca es suficiente.	1	2	3	4	5	6
153	Si hago lo que yo quiero, me siento muy incomodo (a).	1	2	3	4	5	6
154	Me es difícil pedir a otros ayuda cuando tengo necesidades.	1	2	3	4	5	6
155	Me preocupa perder el control de mis acciones.	1	2	3	4	5	6
156	Me preocupa que yo pueda causarle daño físico o emocional seriamente a alguien, si mi enojo llega a estar fuera de control.	1	2	3	4	5	6
157	Siento que tengo que controlar mis impulsos o emociones, o es probable que algo malo ocurra.	1	2	3	4	5	6
158	Hay mucha ira y resentimiento creciendo dentro de mí, que no soy capaz de expresar.	1	2	3	4	5	6
159	Soy demasiado autoconsciente como para expresarle a otros mis sentimientos positivos (por ejemplo: afecto, cuidados).	1	2	3	4	5	6
160	Me da vergüenza expresar mis sentimientos a otros.	1	2	3	4	5	6
161	Me es difícil ser cálido y espontáneo.	1	2	3	4	5	6

No	REACTIVO	VALOR					
162	Me controlo tanto, que los demás creen que no tengo emociones.	1	2	3	4	5	6
163	La gente me ve como constreñido emocionalmente (cerrado, hermético).	1	2	3	4	5	6
164	No puedo aceptar ser el (la ) segundo (a).	1	2	3	4	5	6
165	Me esfuerzo por mantener casi todo en perfecto orden.	1	2	3	4	5	6
166	Tengo que parecer lo mejor la mayoría del tiempo.	1	2	3	4	5	6
167	Trato de hacer lo mejor. No puedo conformarme con lo "suficientemente bueno".	1	2	3	4	5	6
168	Tengo tanto para hacer, que casi no hay tiempo para relajarse de veras.	1	2	3	4	5	6
169	Casi nada de lo que hago es lo suficientemente bueno, siempre puedo hacerlo mejor.	1	2	3	4	5	6
170	Tengo que cumplir todas mis responsabilidades.	1	2	3	4	5	6
171	Siento que existe constante presión para que alcance logros.	1	2	3	4	5	6
172	Mis relaciones interpersonales sufren porque yo me exijo mucho.	1	2	3	4	5	6
173	Mi salud está afectada porque me presiono demasiado para hacer las cosas bien.	1	2	3	4	5	6
174	Con frecuencia sacrifico placer y felicidad por alcanzar mis propios estándares.	1	2	3	4	5	6
175	Cuando cometo errores, me merezco fuertes críticas.	1	2	3	4	5	6
176	No puedo permitirme fácilmente desengancharme o tener excusas para mis errores.	1	2	3	4	5	6
177	Soy una persona muy competitiva.	1	2	3	4	5	6
178	Pongo una gran cantidad de énfasis en dinero y estatus.	1	2	3	4	5	6
179	En términos de mi desempeño, tengo que ser siempre el número uno.	1	2	3	4	5	6
180	Tengo mucha dificultad de aceptar un "no" como respuesta cuando quiero algo de otras personas.	1	2	3	4	5	6
181	Con frecuencia me enoja o me irrita si no puedo conseguir lo que quiero.	1	2	3	4	5	6

No	REACTIVO	VALOR					
182	Soy especial y no tendría por qué aceptar muchas de las restricciones que tienen otras personas.	1	2	3	4	5	6
183	Odio sentirme restringido o que se me impida hacer lo que quiero.	1	2	3	4	5	6
184	Siento que no tengo por qué seguir las reglas normales y otras convenciones que las demás personas tienen.	1	2	3	4	5	6
185	Tengo la sensación de que lo que ofrezco es de mayor valor que las contribuciones de los demás.	1	2	3	4	5	6
186	Usualmente pongo mis propias necesidades por encima de las de otras personas.	1	2	3	4	5	6
187	Con frecuencia siento que estoy tan involucrado en mis propias prioridades, que no tengo tiempo para dar a los amigos o a la familia.	1	2	3	4	5	6
188	Con frecuencia la gente me dice que controlo la manera como se hacen las cosas.	1	2	3	4	5	6
189	Me irrito mucho cuando las personas no hacen lo que yo les pido.	1	2	3	4	5	6
190	No puedo tolerar que otras personas me digan lo que tengo que hacer.	1	2	3	4	5	6
191	Tengo gran dificultad para convencerme de dejar de beber, fumar, comer en exceso u otros problemas del comportamiento.	1	2	3	4	5	6
192	Parece que no puedo disciplinarme a mí mismo para complementar tareas rutinarias o aburridas.	1	2	3	4	5	6
193	Con frecuencia me dejo llevar por mis impulsos y expreso emociones que me generan problemas o hieren a otras personas.	1	2	3	4	5	6
194	Si no consigo una meta, me frustro fácilmente y la abandono.	1	2	3	4	5	6
195	Es para mí muy difícil sacrificar una satisfacción inmediata para alcanzar una meta a largo plazo.	1	2	3	4	5	6
196	Con frecuencia me pasa que una vez que empiezo a sentirme enojado, ya no puedo controlarlo.	1	2	3	4	5	6
197	Tiendo a hacer cosas en exceso aún cuando sé que son malas para mí.	1	2	3	4	5	6
198	Me aburro muy fácilmente	1	2	3	4	5	6
199	Cuando las tareas se vuelven difíciles, normalmente no puedo perseverar para completarlas.	1	2	3	4	5	6
200	No me puedo concentrar en nada por demasiado tiempo.	1	2	3	4	5	6
201	No me puedo forzar a hacer las cosas que no disfruto, aún cuando yo sé que son por mi bien.	1	2	3	4	5	6

No	REACTIVO	VALOR					
202	Pierdo la paciencia a la menor ofensa.	1	2	3	4	5	6
203	Rara vez he sido capaz de cumplir lo que me he propuesto.	1	2	3	4	5	6
204	Casi nunca me cuido de mostrarle a las personas como me siento en realidad, sin importarme lo que me pueda costar.	1	2	3	4	5	6
205	Con frecuencia hago cosas impulsivamente de las cuales más tarde me arrepiento.	1	2	3	4	5	6