

## CUESTIONARIO DE ESQUEMAS DE YOUNG (CEY-VR)

Young & Brown

[Adaptación Española de Cid, J. y Torrubia, R.]

Nombre \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** A continuación encontrará una lista de frases que una persona puede utilizar para describirse a sí misma. Por favor, lea cada frase y decida el grado de exactitud con que te describe. Cuando no esté seguro, basa su respuesta en lo que *emocionalmente sienta no en lo que piense que es verdad*. Escoja la puntuación más elevada desde a 1 a 6 que le describe y escriba el número en el espacio que se encuentra antes de la frase.

### ESCALA DE PUNTUACIONES:

- 1 = Totalmente falso.
- 2 = La mayoría de veces falso.
- 3 = Más verdadero que falso.
- 4 = En ocasiones verdadero.
- 5 = La mayoría de veces verdadero.
- 6 = Me describe perfectamente.

1. \_\_\_\_\_ La mayor parte de mi vida, no he tenido a nadie que me cuide, con quién compartir, o que se preocupe verdaderamente de las cosas que me ocurren.
  2. \_\_\_\_\_ En general, las personas no han estado a mi lado para darme cariño, apoyo y afecto.
  3. \_\_\_\_\_ Gran parte de mi vida, no me he sentido especial para nadie.
  4. \_\_\_\_\_ La mayor parte de mi vida, no he tenido a nadie que realmente me escuchase, me comprendiese o que conectase con mis verdaderas necesidades y sentimientos.
  5. \_\_\_\_\_ Raramente he tenido a una persona fuerte que me diese un buen consejo o que me guiase cuando no estaba seguro de lo que hacer.
- \* Pe
6. \_\_\_\_\_ Me siento aferrado a las personas a las que estoy muy unido porque tengo miedo de que me abandonen.
  7. \_\_\_\_\_ Necesito tanto a los demás que me preocupa perderlos.
  8. \_\_\_\_\_ Me preocupa que las personas a las que me siento unido me dejen o me abandonen.
  9. \_\_\_\_\_ Cuando siento que alguien que me importa va a alejarse de mí, me desespero.
  10. \_\_\_\_\_ Algunas veces estoy tan preocupado por la posibilidad de que las personas me dejen que les aparto de mí.
- \* Ab
11. \_\_\_\_\_ Presiento que la gente se aprovechará de mí.

12. \_\_\_\_\_ Siento que no puedo bajar la guardia cuando estoy con otras personas, si no ellos me harán daño intencionadamente.
13. \_\_\_\_\_ Es sólo una cuestión de tiempo el que alguien me traicione.
14. \_\_\_\_\_ Soy bastante desconfiado respecto a los motivos de los demás.
15. \_\_\_\_\_ Normalmente estoy al acecho de las intenciones ocultas de los demás.  
\*Da
16. \_\_\_\_\_ No me aceptan en ningún lugar.
17. \_\_\_\_\_ Soy básicamente diferente de las otras personas.
18. \_\_\_\_\_ No me siento unido a nadie, soy un solitario.
19. \_\_\_\_\_ Me siento alejado del resto de personas.
20. \_\_\_\_\_ Siempre me siento poco integrado en los grupos.  
\*As
21. \_\_\_\_\_ Ningún hombre/mujer que yo desee podría amarme cuando viese mis defectos.
22. \_\_\_\_\_ Nadie que yo desee, querría estar cerca de mí si me conociese realmente.
23. \_\_\_\_\_ No merezco el amor, la atención y el respeto de los demás.
24. \_\_\_\_\_ Siento que no soy simpático.
25. \_\_\_\_\_ En mi hay demasiadas cosas básicas que son inaceptables, como para poder abrirme a los demás.  
\*Im
26. \_\_\_\_\_ Casi nada de lo que hago en el trabajo (o en la escuela) está tan bien hecho como lo que otras personas pueden hacer.
27. \_\_\_\_\_ Soy incompetente cuando se trata de rendir en cualquier tarea.
28. \_\_\_\_\_ La mayoría de las personas están más capacitadas que yo en temas de trabajo y de rendimiento.
29. \_\_\_\_\_ No tengo tantas aptitudes en el trabajo como la mayoría de las personas.
30. \_\_\_\_\_ No tengo tanta inteligencia como la mayoría de las personas en lo que se refiere al trabajo (o los estudios).  
\*Fr
31. \_\_\_\_\_ No me siento capaz de arreglármelas por mí mismo en las cosas de cada día.
32. \_\_\_\_\_ Me veo a mí mismo como una persona dependiente, en lo que se refiere al funcionamiento de cada día.
33. \_\_\_\_\_ No tengo sentido común.
34. \_\_\_\_\_ No se puede confiar en mi juicio en las situaciones cotidianas.
35. \_\_\_\_\_ No confío en mi habilidad para resolver los problemas que van surgiendo en el día a día.

\*De

36. \_\_\_\_\_ No puedo escapar a la sensación de que algo malo va a ocurrir.
37. \_\_\_\_\_ Siento que en cualquier momento podría ocurrir un desastre (natural, criminal, financiero o médico).
38. \_\_\_\_\_ Me preocupa que me puedan atacar.
39. \_\_\_\_\_ Me preocupa perder todo mi dinero y acabar en la miseria.
40. \_\_\_\_\_ Me preocupa estar empezando a sufrir una enfermedad grave, aunque ningún médico me ha diagnosticado nada importante.

\*Vp

41. \_\_\_\_\_ No he sido capaz de independizarme de mis padres, en la medida en que las otras personas de mi edad parecen haberlo hecho.
42. \_\_\_\_\_ Mi padre y/o mi madre se involucran demasiado en mi vida y mis problemas, y yo en la suya.
43. \_\_\_\_\_ Es muy difícil para mis padres (o para alguno de ellos) y para mí ocultarnos intimidades, sin sentirnos traicionados o culpables.
44. \_\_\_\_\_ A menudo siento como si mis padres (o uno de ellos) estuviesen viviendo a través de mí; no tengo una vida propia.
45. \_\_\_\_\_ A menudo siento que no tengo una identidad independiente de la de mis padres o pareja.

\*Ap

46. \_\_\_\_\_ Pienso que si hago lo que quiero, sólo me encontraré problemas.
47. \_\_\_\_\_ Siento que no tengo otra opción que ceder ante los deseos de los demás, de lo contrario se vengarán de mí o me rechazarán de alguna manera.
48. \_\_\_\_\_ En las relaciones, dejo que la otra persona tome la iniciativa.
49. \_\_\_\_\_ Siempre dejo que los demás decidan por mí, de manera que no sé lo que verdaderamente quiero para mí mismo.
50. \_\_\_\_\_ Tengo muchas dificultades para exigir que mis derechos sean respetados y que mis sentimientos sean tenidos en cuenta.

\*Su

51. \_\_\_\_\_ Soy el que normalmente acabo cuidando de las personas cercanas a mí.
52. \_\_\_\_\_ Soy una buena persona porque pienso más en los demás que en mí mismo.
53. \_\_\_\_\_ Estoy tan ocupado haciendo cosas por las personas que me importan, que me queda poco tiempo para mí mismo.
54. \_\_\_\_\_ Siempre he sido el que escucha los problemas de los demás.
55. \_\_\_\_\_ Las personas me ven como alguien que hace demasiadas cosas para los demás y no las suficientes para sí mismo.

\*Au

56. \_\_\_\_\_ Soy demasiado tímido para expresar sentimientos positivos hacia los demás (p. ej., afecto, preocupación...).
57. \_\_\_\_\_ Me resulta embarazoso tener que expresar mis sentimientos a los demás.
58. \_\_\_\_\_ Me es difícil ser cálido y espontáneo.
59. \_\_\_\_\_ Me controlo tanto que las personas piensan que no tengo emociones.
60. \_\_\_\_\_ La gente me ve como alguien emocionalmente rígido.  
\*Ie
61. \_\_\_\_\_ Tengo que ser el mejor en la mayoría de las cosas que hago; no puedo aceptar ser el segundo mejor.
62. \_\_\_\_\_ Intento hacer las cosas lo mejor que puedo; no puedo aceptar un "bastante bien".
63. \_\_\_\_\_ Debo cumplir todas mis responsabilidades.
64. \_\_\_\_\_ Siento una presión constante para lograr y dar las cosas por acabadas.
65. \_\_\_\_\_ No me permito eludir fácilmente mis responsabilidades o buscar excusas para mis errores.  
\*Mi
66. \_\_\_\_\_ Me es muy difícil aceptar un "no" como respuesta cuando quiero algo de los demás.
67. \_\_\_\_\_ Soy especial y no tendría que aceptar muchas de las restricciones que se les imponen a las otras personas.
68. \_\_\_\_\_ Odio que me limiten o que no se me deje hacer lo que yo quiero.
69. \_\_\_\_\_ Siento que no tendría por qué seguir las normas básicas ni los convencionalismos que los demás siguen.
70. \_\_\_\_\_ Siento que lo que tengo que ofrecer es de un mayor valor que lo que pueden aportar los demás.  
\*Gr
71. \_\_\_\_\_ Parece que no pueda disciplinarme para acabar tareas rutinarias o aburridas.
72. \_\_\_\_\_ Si no puedo alcanzar un objetivo, me siento fácilmente frustrado y renuncio a él.
73. \_\_\_\_\_ Lo paso mal cuando tengo que sacrificar gratificaciones inmediatas para conseguir un objetivo a largo plazo.
74. \_\_\_\_\_ No consigo obligarme a hacer aquellas cosas que no me divierten, incluso cuando sé que son para mi propio beneficio.
75. \_\_\_\_\_ Raramente he sido capaz de mantenerme firme en mis propósitos.  
\*Ia