ANEXO 1. Escala de Diferenciación del Self (EDS): Versión provisional

A continuación encontrarás unas preguntas acerca de ti y de tus relaciones con los demás. Por favor, lee cuidadosamente cada pregunta y decide qué respuesta se corresponde con tu situación. Todas las respuestas son correctas; lo importante es que reflejen tu situación y tu experiencia.

La mejor manera de contestar el cuestionario es hacerlo en una sola vez. Las instrucciones son sencillas y es fácil de rellenar. Tardarás entre 30 y 45 minutos en completar el cuestionario. Procura responder con sinceridad y con cierta rapidez y asegúrate de **contestar todos los ítems**.

Muchas gracias por tu colaboración.

Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Más bien en desacuerdo	Más bien de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	2	3	4	5	6

		1	2	3	4	5	6
1	La gente suele decirme que soy excesivamente emocional	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	Tiendo a permanecer fiel a mis ideas incluso en situaciones de tensión	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	Normalmente, necesito del apoyo de los demás cuando emprendo una actividad importante	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	Me cuesta expresar mis sentimientos a las personas que más me importan	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	Los que me conocen, evitan hacer cualquier cosa que pueda molestarme	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	Cuando alguien cercano a mí me disgusta, me distancio de esta persona por un tiempo	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	No importa lo que me suceda en la vida, siempre sabré quién soy yo	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	Intento cumplir con las expectativas que mis padres tienen de mí	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9	A menudo me siento inhibido cuando estoy con mi familia	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10	Tiendo a hacer que mis padres/parejas hagan lo que yo quiero	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11	Cuando tengo alguna discusión con alguien, suelo exponerle mis puntos de vista de forma tranquila	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Más bien en desacuerdo	Más bien de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	2	3	4	5	6

		1	2	3	4	5	6
12	Normalmente, no cambio mi comportamiento por agradar a los demás	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13	Cuando alguien importante para mí me critica por algo, me quedo dolido/a durante mucho tiempo	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14	Tiendo a distanciarme cuando alguien se acerca demasiado a mí	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15	Intento que las decisiones que tengo que tomar con los demás sean acordadas, no impuestas por mí	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16	Me gustaría no ser tan emocional	☐	☐	☐	☐	☐	☐
17	En verdad, mi autoestima depende la percepción que los demás tienen de mí	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18	Cuando tomo decisiones, pocas veces me preocupo por lo que los demás pensarán de mí	☐	☐	☐	☐	☐	☐
19	Mi familia, mi pareja o mis amigos no podrían tolerar que les expresara mis verdaderos sentimientos sobre algunas cosas	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20	Siempre trato de escuchar y entender el punto de vista del otro cuando surge alguna discusión	☐	☐	☐	☐	☐	☐
21	En ocasiones, mis sentimientos me desbordan y no me dejan pensar con claridad	☐	☐	☐	☐	☐	☐
22	Cuando discuto con alguien, puedo separar lo que pienso sobre el tema de lo que siento hacia esa persona	☐	☐	☐	☐	☐	☐
23	Siento la necesidad de aprobación de prácticamente todo el mundo en mi vida	☐	☐	☐	☐	☐	☐
24	A menudo, me siento incómodo/a cuando la gente se acerca demasiado a mí	☐	☐	☐	☐	☐	☐
25	Me gusta convencer a los demás con mis opiniones	☐	☐	☐	☐	☐	☐
26	No tiene sentido que me enfade por las cosas que no puedo cambiar	☐	☐	☐	☐	☐	☐
27	Intento estar a la altura de lo que mis padres esperan de mí	☐	☐	☐	☐	☐	☐
28	Suelo tratar de imponer mis ideas y mis deseos a los demás	☐	☐	☐	☐	☐	☐
29	Soy capaz de tener mis emociones bajo control	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Más bien en desacuerdo	Más bien de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	2	3	4	5	6

		1	2	3	4	5	6
30	Me preocupa perder mi independencia en las relaciones más íntimas (amigos, pareja, familia…)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
31	Con frecuencia, me muestro de acuerdo con los demás para evitar disgustarles	☐	☐	☐	☐	☐	☐
32	Me acepto tal y como soy	☐	☐	☐	☐	☐	☐
33	A veces me siento como si estuviera en una montaña rusa emocional	☐	☐	☐	☐	☐	☐
34	A veces lucho con los demás por ser yo el/la que tome las decisiones	☐	☐	☐	☐	☐	☐
35	A menudo, siento que mi familia, mi pareja o mis amigos me demanda/n demasiado	☐	☐	☐	☐	☐	☐
36	Cuando una de mis relaciones (familiares, de pareja o de amistad) se vuelve muy intensa, siento la necesidad de alejarme de ella	☐	☐	☐	☐	☐	☐
37	Me cuesta establecer metas a largo plazo por mí mismo.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
38	Soy demasiado sensible a las críticas	☐	☐	☐	☐	☐	☐
39	Siempre soy fiel a mis criterios, aunque las personas más importantes para mí me presionen en otro sentido	☐	☐	☐	☐	☐	☐
40	Hay que respetar las opiniones de los demás que son diferentes a las mías	☐	☐	☐	☐	☐	☐
41	Tiendo a reaccionar con calma, incluso en situaciones difíciles	☐	☐	☐	☐	☐	☐
42	Soy capaz de decir “no” a los demás, incluso cuando me siento presionado por ellos	☐	☐	☐	☐	☐	☐
43	Las discusiones con mi pareja, mis amigos o con mis familiares me pueden hacer sentir realmente mal	☐	☐	☐	☐	☐	☐
44	Siempre evitaré recurrir a alguien de mi familia en busca de apoyo emocional	☐	☐	☐	☐	☐	☐
45	Tiendo a presionar a los demás para pensar y hacer las cosas a mi manera	☐	☐	☐	☐	☐	☐
46	Si he tenido una discusión con alguien importante para mí, tiendo a pensar en ello durante todo el día	☐	☐	☐	☐	☐	☐
47	Me preocupa menos agradar a los demás que tratar de hacer lo que creo que es correcto	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Más bien en desacuerdo	Más bien de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	2	3	4	5	6

		1	2	3	4	5	6
48	A menudo me siento inseguro cuando los otros no me ayudan a tomar decisiones	☐	☐	☐	☐	☐	☐
49	Cuando estoy con mi familia o con mi pareja, a menudo me siento reprimido	☐	☐	☐	☐	☐	☐
50	Me gusta salirme siempre con la mía	☐	☐	☐	☐	☐	☐
51	A veces, me siento mal físicamente después de discutir con mi pareja, mis padres o mis amigos	☐	☐	☐	☐	☐	☐
52	Cuando las cosas van mal, hablar sobre ello me hace sentir peor	☐	☐	☐	☐	☐	☐
53	Tiendo a imponer a los demás mis criterios	☐	☐	☐	☐	☐	☐
54	Hago lo que creo que creo que es correcto, independientemente de lo que otros digan o piensen de mí	☐	☐	☐	☐	☐	☐
55	Si alguien está disgustado conmigo o lo estoy yo con alguien, me cuesta mucho dejarlo pasar fácilmente	☐	☐	☐	☐	☐	☐
56	Mis decisiones se ven influidas fácilmente por la presión de los demás	☐	☐	☐	☐	☐	☐
57	Soy capaz de discrepar con los demás sin perder los nervios	☐	☐	☐	☐	☐	☐
58	Normalmente, me manejo bien solo con los problemas, a menos que sea necesario recurrir a la ayuda de los demás	☐	☐	☐	☐	☐	☐
59	Llevo bien que los demás piensen de forma distinta a mí	☐	☐	☐	☐	☐	☐
60	La relación con mi familia/pareja/amigos podría ser mejor si me dieran el espacio que necesito	☐	☐	☐	☐	☐	☐
61	Cambio de opinión en función de mis nuevos conocimientos y criterios, y no tanto por las opiniones de los demás	☐	☐	☐	☐	☐	☐
62	Se me hiere con mucha facilidad	☐	☐	☐	☐	☐	☐
63	Para mí es muy importante escuchar la opinión de mis padres, mis amigos o mi pareja antes de tomar cualquier decisión	☐	☐	☐	☐	☐	☐
64	Lo mejor es que cada uno tenga su espacio	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Más bien en desacuerdo	Más bien de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	2	3	4	5	6

		1	2	3	4	5	6
65	Me molesto cuando los demás no piensan como yo	☐	☐	☐	☐	☐	☐
66	A menudo me pregunto por la impresión que genero en los demás	☐	☐	☐	☐	☐	☐
67	Cuando tengo un problema que me disgusta, soy capaz de considerar distintas opciones para resolverlo	☐	☐	☐	☐	☐	☐
68	A menudo, pienso en *lo que las relaciones deberían ser* y en *cómo se deberían comportar los demás*	☐	☐	☐	☐	☐	☐
69	Me preocupa que la gente cercana a mí se ponga enferma, sufra por algo o se disguste	☐	☐	☐	☐	☐	☐
70	Me sentiría más cómodo/a si pudiera vivir aislado/a de la gente	☐	☐	☐	☐	☐	☐
71	Buena parte de mi energía se dirige a ser lo que otras personas quieren que sea	☐	☐	☐	☐	☐	☐
72	Me resulta fácil mostrar mi desacuerdo con las opiniones de los demás.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
73	Pase lo que pase, siempre tengo bajo control mis emociones	☐	☐	☐	☐	☐	☐
74	A veces, no tengo muy claras cuáles son mis opiniones ni mis creencias	☐	☐	☐	☐	☐	☐
75	Comparto mis verdaderos sentimientos con mis padres sobre los acontecimientos importantes de mi vida	☐	☐	☐	☐	☐	☐
76	En una discusión acalorada, me suelo centrar tanto en mis ideas que me olvido de escuchar las de los demás	☐	☐	☐	☐	☐	☐
77	Distingo con facilidad mis pensamientos y sentimientos de los pensamientos y sentimientos de los demás	☐	☐	☐	☐	☐	☐
78	Puedo juzgar por mí mismo/a si hago o no hago bien las cosas	☐	☐	☐	☐	☐	☐
79	Tengo un conjunto de valores y creencias bien definido	☐	☐	☐	☐	☐	☐
80	Siento como si entre mis familiares y yo se hubiera roto el vínculo	☐	☐	☐	☐	☐	☐
81	Mis decisiones y comportamientos están basados en la aprobación que obtengo de los demás	☐	☐	☐	☐	☐	☐
82	Me suelo apoyar en las personas importantes para mí cuando lo estoy pasando mal	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Más bien en desacuerdo	Más bien de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	2	3	4	5	6

		1	2	3	4	5	6
83	Prefiero mantener y defender mi propia posición más que conformarme con la mayoría	☐	☐	☐	☐	☐	☐
84	Tolero bien las diferencias de opinión; no trato de convencer a los demás de mis criterios	☐	☐	☐	☐	☐	☐
85	En ocasiones, cambio mis opiniones para evitar discusiones con los demás	☐	☐	☐	☐	☐	☐
86	Cambio de opinión con cierta facilidad	☐	☐	☐	☐	☐	☐
87	Cuando alguien importante para mí tiene algún problema, me siento personalmente responsable de darle una solución	☐	☐	☐	☐	☐	☐
88	Si tengo algún conflicto con alguien, trato de hablarlo para solucionarlo	☐	☐	☐	☐	☐	☐
89	Cuando me enzarzo en una discusión, me cuesta detenerme	☐	☐	☐	☐	☐	☐
90	Mi propia percepción de que he hecho bien las cosas es más importante que la alabanza de los demás	☐	☐	☐	☐	☐	☐
91	Escucho los pensamientos y sentimientos de mis padres, pero no siempre estoy de acuerdo con ellos ni me comporto como me dicen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
92	Aunque puedan surgir algunos conflictos, nunca me distanciaré de las personas más importantes para mí	☐	☐	☐	☐	☐	☐
93	Suelo ponerme muy cabezota cuando discuto	☐	☐	☐	☐	☐	☐
94	Tomo decisiones basadas en mi propio conjunto de valores y creencias	☐	☐	☐	☐	☐	☐
95	Me afectan las cosas de forma mucho más intensa que a los demás	☐	☐	☐	☐	☐	☐
96	Lo que espero de mí mismo/a es más importante que lo que los demás esperan de mí	☐	☐	☐	☐	☐	☐
97	Me siento anestesiado/a emocionalmente	☐	☐	☐	☐	☐	☐
98	Tiendo a evitar discrepar, para que los demás no se molesten	☐	☐	☐	☐	☐	☐
99	En ocasiones dudo de cuáles son mis verdaderas opiniones y deseos	☐	☐	☐	☐	☐	☐
100	Me siento vinculado emocionalmente a las personas importantes para mí	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Más bien en desacuerdo	Más bien de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	2	3	4	5	6

		1	2	3	4	5	6
101	Lo mejor es elegir a amigos y compañeros que compartan mis gustos y creencias	☐	☐	☐	☐	☐	☐
102	Cuando tengo que tomar decisiones importantes, trato de considerar todas las opciones posibles	☐	☐	☐	☐	☐	☐
103	Casi siempre me guío más por lo que siento que por lo que pienso	☐	☐	☐	☐	☐	☐
104	Siempre que tengo un problema con alguien importante para mí, estoy ansioso por resolverlo inmediatamente	☐	☐	☐	☐	☐	☐
105	Intento que los demás me comprendan expresándoles lo que pienso, lo que siento y lo que creo	☐	☐	☐	☐	☐	☐
106	Me manejo bastante bien con las discusiones y los conflictos	☐	☐	☐	☐	☐	☐
107	Aunque les duelan mis opiniones y deseos, no me cuesta discrepar con las personas más importantes para mí	☐	☐	☐	☐	☐	☐
108	Me he llegado a distanciar de muchas personas importantes	☐	☐	☐	☐	☐	☐
109	Tengo claro quién soy, lo que creo, lo que defiendo, y lo que haré o no haré	☐	☐	☐	☐	☐	☐
110	Pienso que las opiniones de los demás son tan legítimas como las mías	☐	☐	☐	☐	☐	☐
111	Me cuesta mucho mostrar mis desacuerdos con calma	☐	☐	☐	☐	☐	☐
112	Cada vez que tengo un problema con la familia/pareja/amigos, tiendo a alejarme	☐	☐	☐	☐	☐	☐
113	Me cuesta mucho ponerme en el lugar de los otros	☐	☐	☐	☐	☐	☐
114	A menudo sufro altibajos emocionales	☐	☐	☐	☐	☐	☐
115	Por muy difícil que sea una situación, soy capaz de analizarla con calma y actuar racionalmente	☐	☐	☐	☐	☐	☐
116	Cuando me separo de mis seres queridos, me queda una sensación de inquietud	☐	☐	☐	☐	☐	☐
117	La gente a la que quiero no conoce mis verdaderos pensamientos ni sentimientos sobre algunas cosas	☐	☐	☐	☐	☐	☐
118	Suelo rebatir de forma contundente a quienes no coinciden con mis ideas	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Más bien en desacuerdo	Más bien de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	2	3	4	5	6

		1	2	3	4	5	6
119	Me manejo muy bien emocionalmente	☐	☐	☐	☐	☐	☐
120	Llevo mal que entre los demás y yo puedan existir diferencias de opinión	☐	☐	☐	☐	☐	☐
121	Soy capaz de exponer con calma mis diferencias con mis padres en creencias, valores, actitudes y comportamientos	☐	☐	☐	☐	☐	☐
122	Evito contarle a la gente mis problemas	☐	☐	☐	☐	☐	☐