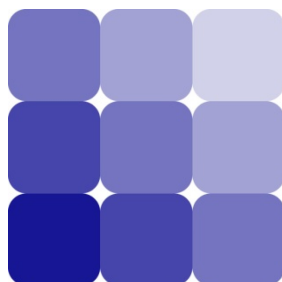


FUNDACIÓN PARA LA INVESTIGACIÓN
EN PSICOTERAPIA Y PERSONALIDAD

Procedimiento para la descripción de estados (SDP*)

() State Description Procedure.
Desarrollado por Anthony Ryle y Dawn Bennet
V.2.2019.Desarrollado por C. Mirapeix y cols.*



Nombre y Apellidos:

Nº Historia:

Fecha:

PROCEDIMIENTO DE DESCRIPCION DE ESTADOS

Descripción del propósito de este cuestionario.

Habitualmente usted, más que otras personas, presenta inestabilidad en el sentido de sí mismo, tendiendo a oscilar entre estados mentales diferentes y contrastados. Los estados mentales afectan al humor, a la fuerza de las propias emociones y al sentido que uno tiene de los demás y de sí mismo. Oscilar entre diversos estados, puede ser confuso para uno mismo y para los demás y en algunos estados uno puede actuar de formas que pueden resultar dañinas con los demás o con uno mismo.

Es útil intentar expresar tan claro como sea posible los estados y en particular, poder reconocer y controlar los cambios hacia estados dañinos. Este procedimiento está diseñado para asistirle tanto a usted como al profesional responsable, en la identificación y descripción de sus estados.

PARTE 1

Enumere los nombres y las breves descripciones de los estados más comunes que haya encontrado en usted. Seleccione de todos ellos cuales describen más o menos su experiencia, y añada cualquier otro que no aparezca en la lista.

PARTE 2

Necesitamos que lo complete pensando en cada uno de los estados con los que usted se siente identificado. Marcando con un círculo o subrayando las descripciones que se aplican a usted en ese estado, podrá crear un perfil detallado de cada uno de ellos. Combinada con otra información le ayudará tanto a usted como a su terapeuta a describir, aprender y a reconocer esos estados confusos y perjudiciales y de qué modo se activan y cambian. Esto permitirá anticipar y controlar sus estados dañinos y confusos y contribuirá al desarrollo de un sentido más integrado y consistente de sí mismo.

EL S.D.P. SE UTILIZA DURANTE LA TERAPIA Y ES CONFIDENCIAL

Con el fin de poder recopilar una serie de descripciones que contribuyan a nuestro entendimiento acerca de los problemas de personalidad, sería útil que usted pudiera dar su consentimiento para que sus contestaciones fuesen agregadas a las de otros pacientes para compararlas y así poder desarrollar este método de investigación y ampliar nuestro conocimiento en esta área.

Por supuesto será realizado **en la más estricta confidencialidad y anonimato** y no está obligado a firmarlo. No obstante, si está de acuerdo, por favor, firme abajo:

Estoy de acuerdo con que mis respuestas en el S.D.P. (bajo el más estricto anonimato y confidencialidad y sin detalles de mis datos personales) puedan ser empleados para ser estudiados y comparados con los de otras personas.

Firmado: _____

Fecha: _____

PARTE I – IDENTIFICANDO SUS ESTADOS

Utilice esta primera parte identificar cuáles de los siguientes estados son los que experimenta.

Los nombres y las descripciones de los estados mas comunes de experimentar están numerados a continuación de la A a la K.

Recuerde, que por “estado” entendemos una manera de ser y de sentir claramente diferenciada de otras y que solo está presente en algunas ocasiones. Seleccione con una cruz aquellos estados en la lista que más o menos describen lo que experimenta y márkuelos. Puede preferir dar un nombre diferente a algunos estados. Si Usted experimenta estados que no están recogidos debajo, puede añadir su nombre y descripción de la casilla L a la O.

Cuando haya marcado las letras de los estados que haya reconocido, pase a la parte dos, realizando una descripción detallada de cada uno de los estados.

- | | |
|-----------------------------------|---|
| A. ESTADO OK | Estoy más o menos normal en mi vida cotidiana y con sentimientos variados y comunes. |
| B. ESTADO DE VICTIMA | Siento que los demás abusan de mí, no me respetan ni me cuidan, me amenazan y me maltratan. |
| C. ESTADO CARGO CON TODO | Hago lo que tengo que hacer, cumplo con las expectativas de los demás sin demasiado placer ni satisfacción. |
| D. ESTADO DE RABIA | Me siento loco, fuera de control, peligroso, sintiendo violencia hacia mí y/ o hacia otros. |
| E. ESTADO VENGATIVO | Me siento enfurecido, cargado de razones, violento, envidioso, deseando devolverla, vengándome. |
| F. ESTADO DE “ANESTESIADO” | Me siento insensible ante emociones, indiferente hacia los demás, desapegado, “en automático”, irreal. |
| G. ESTADO DE EXPLOTADOR | Me siento sin compasión, despectivo hacia los demás, deseando hacerles daño a otros y hacerme daño a mí mismo. |
| H. ESTADO ACELERADO | Me siento hiperactivo, con energía, eficiente, contento, a tope. |
| I. ESTADO DE “NIRVANA” | Me siento dichoso, feliz, protegido, seguro, cercano a los demás. |
| J. ESTADO DE SUPERIORIDAD | Siento que soy mejor que los demás, especial, digno de admiración, intolerante ante la debilidad de otros y ante mi propia debilidad. |
| J. ESTADO PROTECTOR | Me siento capaz de ayudar a otros, fuerte, necesario, responsable, con capacidad de cuidar a los demás.. |
| L. | |
| M. | |
| N. | |
| O. | |

PARTE 2 - DESCRIBIENDO MIS ESTADOS MENTALES CON MAS DETALLE

Marque la letra que describe cada uno de sus estados en esta página

A B C D E F G H I J K L M N O

Nombre del estado: _____

Indique:

1. Como se siente en su vida.
2. Su actitud hacia los demás.
3. La actitud de los demás hacia Usted
4. Otras características de cada estado

Subraye o marque con un círculo las descripciones que considere se pueden aplicar a cada uno de sus estados en los 4 puntos que se indican:

1.- En ese estado me siento:

Contento	Controlando mi vida	Seguro	Eficiente
Poderoso	Hiperactivo	A tope	Dichoso
Ansioso	Triste	Desesperado	Sin esperanza
Débil	Culpable	Exhausto	Despreciable
Fuera de control	Vicioso	Peligroso hacia mi	Peligroso hacia otros
Bloqueo emocional	Irreal	Desapegado	Dolor de cabeza
Otros síntomas físicos			

2.- En este estado siento mi cuerpo:

Mareado	Sin Aliento	Aturdido	Nudo
Tenso	Bloqueado	Embotado	Sudoroso
Cansado	Nauseabundo	Asfixiante	Adormecido
Sofocado	Petrificado	Pesadez	Frágil
Presión	Tembloroso	Débil	Paralizante

3.- En este estado la actitud y/ o comportamiento hacia los demás es:

Respetuoso	Indiferente	Cuidador	Dependiente
Sumiso	Complaciente	Controlador	Violento
Cruel	Despectivo	Amenazante	Crítico
Exigente	Temeroso	Amable	Despectivo
Peligroso	Competitivo		

4.- En este estado la actitud y/ o comportamiento de los demás hacia mí es:

Respetuosa	Indiferente	Cuidadosa	Dependiente
Sumisa	Complaciente	Controladora	Violenta
Cruel	Despectiva	Amenazadora	Crítica
Exigente	Temerosa	Amable	Despectiva
Peligrosa	Competitiva		

5.- Otras características de este estado:

Marque las respuestas que son aplicables a su estado, puede haber mas de una respuesta para alguna de las preguntas.

¿Con qué frecuencia ha experimentado este estado en los últimos 6 meses?

Todos los días	Muchos días	La mayoría de semanas	Todos los meses
Ocasionalmente	Nunca		

¿Cuánto tiempo dura normalmente?

Unos pocos minutos al día	Menos de una hora	Varias horas	Todo el día
Dos días o más			

¿Cómo empieza normalmente este estado?

De repente	Tras unos pocos minutos	Gradualmente	
------------	-------------------------	--------------	--

¿Cómo finaliza normalmente este estado?

De repente	Tras unos pocos minutos	Gradualmente	
------------	-------------------------	--------------	--

¿Qué te hace entrar en este estado?

Entro voluntariamente	Lo que los demás dicen o hacen (o no dicen o no hacen)	Autoevaluaciones	Beber alcohol
Tomar drogas	Fatiga	Sin razón clara	
Otras (especifique)			

¿Qué te hace salir de este estado?

Salgo voluntariamente	Lo que los demás dicen o hacen	Hablar conmigo mismo	Hablar con un amigo
Beber alcohol	Tomar otras drogas	Herirme a mí mismo	Sin razón clara
Otros (especifique).			

¿Cuándo te encuentras en este estado, recuerdas otros de los estados que has descrito?

Todos	Muchos	Algunos	Ninguno
-------	--------	---------	---------