

ESCALA EXISTENCIAL. Autor: Langle

Protocolo Escala Existencial

Nombre:

Edad:

Ocupación:

Diagnóstico:

Fecha:

AD:

AT:

Escala P:

L:

R:

Escala E:

Valor Total:

Por favor, valore Ud. En escala,

SI - Si, pero con reservas -Más bien si - Más bien no - No, pero con reservas - No
0.....0.....0.....0.....0.....0.....0

Sin considerar fluctuaciones pequeñas y momentáneas, en qué medida le conciernen a usted las siguientes aseveraciones:

Interrumpo frecuentemente actividades importantes porque considero el esfuerzo demasiado para mí.	SI 0—0—0—0—0—0 NO
Me siento personalmente motivado para mis tareas	SI 0—0—0—0—0—0 NO
Para mí algo es significativo, sólo cuando corresponde a mi propio deseo	SI 0—0—0—0—0—0 NO
En mi vida no hay nada bueno	SI 0—0—0—0—0—0 NO
Me ocupo preferentemente de mí mismo, de mis propios deseos, sueños, preocupaciones y temores	SI 0—0—0—0—0—0 NO
Soy generalmente distraído	SI 0—0—0—0—0—0 NO
Aún cuando haya hecho mucho, me siento insatisfecho porque podría haber otra cosa más importante que hacer	SI 0—0—0—0—0—0 NO
Yo siempre me guío según las expectativas de otros	SI 0—0—0—0—0—0 NO
Yo intento aplazar, sin mayores reflexiones, las decisiones difíciles.	SI 0—0—0—0—0—0 NO
Me dejo distraer fácilmente, incluso durante actividades que realizo con gusto.	SI 0—0—0—0—0—0 NO
No hay realmente algo en mi vida a lo que quisiera dedicarme.	SI 0—0—0—0—0—0 NO
Muchas veces no entiendo por qué deba ser yo precisamente el que haga determinada cosa.	SI 0—0—0—0—0—0 NO
Yo pienso que mi vida, en la forma en que actualmente la llevo, no vale nada.	SI 0—0—0—0—0—0 NO
Me cuesta trabajo comprender el sentido de las cosas en relación a mi vida.	SI 0—0—0—0—0—0 NO
Me gusta la forma en que me trato a mi mismo.	SI 0—0—0—0—0—0 NO

No me tomo el tiempo suficiente para las cosas que son importantes.	SI 0—0—0—0—0—0 NO
Nunca me es inmediatamente claro lo que puedo hacer en una situación.	SI 0—0—0—0—0—0 NO
Hago las cosas porque tengo que hacerlas y no porque quiero.	SI 0—0—0—0—0—0 NO
Cuando surgen problemas pierdo fácilmente la cabeza.	SI 0—0—0—0—0—0 NO
Casi siempre hago cosas que perfectamente podría dejar para más tarde.	SI 0—0—0—0—0—0 NO
Tengo siempre interés por ver qué me brinda el nuevo día.	SI 0—0—0—0—0—0 NO
Normalmente no me doy cuenta de las consecuencias de mis decisiones, sino hasta que las llevo a cabo.	SI 0—0—0—0—0—0 NO
Si tengo que decidirme no confío en mis sentimientos.	SI 0—0—0—0—0—0 NO
Cuando el resultado de una empresa me parece inseguro, me abstengo de realizarla aunque quiera hacerla.	SI 0—0—0—0—0—0 NO
Nunca sé con certeza para qué soy competente.	SI 0—0—0—0—0—0 NO
Me siento interiormente libre.	SI 0—0—0—0—0—0 NO
Me siento desfavorecida por la vida, ya que mis deseos no han sido cumplidos.	SI 0—0—0—0—0—0 NO
Es un alivio para mí ver que no tengo opciones.	SI 0—0—0—0—0—0 NO
Hay situaciones en las que me siento completamente desamparado.	SI 0—0—0—0—0—0 NO
Hago muchas cosas sin saber realmente como se hacen.	SI 0—0—0—0—0—0 NO
Por lo general no sé qué es lo importante en una situación.	SI 0—0—0—0—0—0 NO
El cumplimiento de mis deseos tiene prioridad.	SI 0—0—0—0—0—0 NO
Me resulta difícil comprender a otros en su situación personal.	SI 0—0—0—0—0—0 NO
Sería mejor que yo no existiera.	SI 0—0—0—0—0—0 NO
En el fondo muchas de las cosas con las que tengo que ver me parecen ajenas.	SI 0—0—0—0—0—0 NO
Preferio formarme mis propias opiniones.	SI 0—0—0—0—0—0 NO
Me siento desgarrado porque realizo varias cosas al mismo tiempo.	SI 0—0—0—0—0—0 NO
Me faltan fuerzas, incluso para perseverar en lo importante.	SI 0—0—0—0—0—0 NO
Hago muchas cosas, que en realidad no quiero hacer.	SI 0—0—0—0—0—0 NO
Una situación es para mí interesante únicamente si corresponde a mis deseos.	SI 0—0—0—0—0—0 NO
Cuando estoy enfermo no sé que hacer con mi tiempo.	SI 0—0—0—0—0—0 NO
Rara vez me doy cuenta de que tengo varias posibilidades de actuación en una determinada situación.	SI 0—0—0—0—0—0 NO
Encuentro monótono mi medio ambiente.	SI 0—0—0—0—0—0 NO
La cuestión de que si yo quiero hacer algo se presenta raras veces, ya que casi siempre hay algo que tengo que hacer.	SI 0—0—0—0—0—0 NO
Nada es realmente bello en mi vida porque todo tiene sus pros y contras.	SI 0—0—0—0—0—0 NO
Mi propia dependencia y falta de Libertad internas me crean muchos problemas.	SI 0—0—0—0—0—0 NO

Hoja de Evaluación

AD _____ + AT _____ = MED P:

A.D.	
Items	Ptos
3	
5	
19	
32	
40	
*42	
43	
44	
TOTAL	

A.T.	
Items	Ptos
*2	
4	
11	
12	
13	
14	
*21	
27	
33	
34	
35	
*36	
41	
45	
TOTAL	

MEDIDA P: = AD: + AT:

L	
Items	Ptos
9	
10	
*15	
17	
18	
23	
24	
*26	
28	
34	
46	
TOTAL	

R.	
Items	Ptos
1	
6	
7	
8	
16	
20	
22	
25	
29	
30	
37	
38	
39	
TOTAL	

MEDIDA E: = L: + R: