

Escala de Actitudes Disfuncionales de Weissman y Beck

Esta escala evalúa siete tipos de creencias que pueden predisponer a una persona a padecer algún trastorno psicológico. Es la adaptación española de la Escala de Actitudes Disfuncionales de Weissman y Beck.

Señale el grado de acuerdo con estas actitudes. Asegurese de elegir solo una respuesta para cada frase. No hay respuestas “acertadas” ni “equivocadas”. Solo queremos saber lo que usted piensa acerca de estos temas.

- **Totalmente en desacuerdo** = 0
- **Moderadamente en desacuerdo** = 1
- **Dudoso** = 2
- **Moderadamente de acuerdo** = 3
- **Completamente de acuerdo** = 4

1.Ser criticado hace que la gente se sienta mal	0 1 2 3 4
2.Es mejor que renuncie a mis propios intereses para agradar a otras personas	0 1 2 3 4
3.Para ser feliz necesito que otras personas me aprueben y acepten	0 1 2 3 4
4.Si alguien importante para mi espera que yo haga algo determinado, debo hacerlo	0 1 2 3 4
5.Mi valor como persona depende , en gran medida, de lo que los demás piensen de mi	0 1 2 3 4
6.No puedo ser feliz si no me ama alguien	0 1 2 3 4
7.Si a otras personas no les gustas, serás menos feliz	0 1 2 3 4
8.Si la gente a la que quiero me rechaza, es porque me estoy equivocando en algo	0 1 2 3 4
9.Si una persona a la que amo, no me corresponde, es porque soy poco interesante	0 1 2 3 4
10.El aislamiento social conduce a la infelicidad	0 1 2 3 4
11.Para considerarme una persona digna, debo destacar, al menos, en algún área importante de mi vida	0 1 2 3 4
12.Debo ser útil, productivo o creativo, o la vida no tiene sentido	0 1 2 3 4
13.Las personas que tienen buenas ideas son más dignas que quienes no la tienen	0 1 2 3 4
14.No hacer las cosas tan bien como los demás significa ser inferior	0 1 2 3 4
15.Si fallo en mi trabajo soy un fracasado	0 1 2 3 4
16.Si no puedo hacer algo bien, es mejor que lo deje	0 1 2 3 4
17.Es vergonzoso exhibir las debilidades de uno	0 1 2 3 4

18.Cualquier persona debería intentar ser la mejor en todo lo que hace	0 1 2 3 4
19.Si cometo un error debo sentirme mal	0 1 2 3 4
20.Si no tengo metas elevadas es posible que acabe siendo un segundón	0 1 2 3 4
21.Si creo firmemente que creo algo, tengo razones para esperar conseguirlo	0 1 2 3 4
22.Si encuentras obstáculos para conseguir lo que deseas, es seguro que te sentirás frustrado	0 1 2 3 4
23.Si antepongo las necesidad de los demás a las mías, me ayudaran cuando necesite algo de ellos	0 1 2 3 4
24.Si soy un buen marido (o esposa), mi cónyuge debe amarme	0 1 2 3 4
25.Si hago cosas agradables para los demás, ellos me respetarán y me tratarán tan bien como yo les trato	0 1 2 3 4
26.Debo asumir responsabilidades de cómo se comporta y siente la gente cercana a mí	0 1 2 3 4
27.Si critico a alguien por su forma de hacer algo y se enfada o se deprime, esto quiere decir que le he trastornado	0 1 2 3 4
28.Para ser una persona buena, valiosa, moral, tengo que tratar de ayudar a cualquiera que lo necesite	0 1 2 3 4
29.Si un niño tiene dificultades emocionales o de comportamiento, esto significa que sus padres han fallado en algo importante	0 1 2 3 4
30.Tengo que ser capaz de agradar a todo el mundo	0 1 2 3 4
31.No creo que sea capaz de controlar mis sentimientos si me ocurre algo malo	0 1 2 3 4
32.No tiene sentido cambiar las emociones desagradables, puesto que son parte valida e inevitable de la vida diaria	0 1 2 3 4
33.Mi estado de ánimo se debe, fundamentalmente, a factores que están fuera de mi control, tales como el pasado	0 1 2 3 4
34.Mi felicidad depende, en gran medida, de lo que me suceda	0 1 2 3 4
35.La gente señalada con la marca del éxito está destinada a ser más feliz que aquellas personas que no presentan esas marcas	0 1 2 3 4

○ **Claves de corrección**

Sume el total para cada grupo de creencias:

1 .Aprobación:	De la actitud 1 a la 5	Total=
2 .Amor:	De la actitud 6 a la 10	Total=
3 .Ejecución:	De la actitud 11 a la 15	Total=
4 .Perfeccionismo:	De la actitud 16 a la 20	Total=
5 .Derecho sobre los otros:	De la actitud 21 a la 25	Total=
6 .Omnipotencia:	De la actitud 26 a la 30	Total=

7. Autonomía:

De la actitud 31 a la 35

Total=

- **Interpretación:**
- Para cada grupo de creencias que sume un total de 15 o más puntos se considera que va a generar problemas en ese tema al que se refiere. En concreto:
- **1. Aprobación**
- La persona estará pendiente de obtener la aceptación de las otras personas, incluso rechazando sus deseos personales, y será muy sensible a las señales.
- **2. Amor:**
- La persona se valorará en función del amor de otras personas. Esto le generará una extrema dependencia y una baja autoestima cuando crea no tenerlo o sea rechazada.
- **3. Ejecución:**
- La persona estará extremadamente pendiente de ser competente en sus tareas poniendo su valor en manos de los resultados conseguidos, expuesta a las situaciones que considere como fracasos y excesivamente centrada en el trabajo, olvidando otros aspectos de la vida como el ocio o la diversión.
- **4. Perfeccionismo:**
- La persona estará excesivamente pendiente de no cometer errores en sus actividades, se exigirá hacerlo todo sin falta, y ante la mínima desviación se valorará negativamente a sí misma, de manera rígida, o a otros si no cumplen con sus normas. Su actitud general será de rigidez y poca flexibilidad ante los cambios de la vida.
- **5. Derecho sobre otros:**
- La persona creará de manera egocéntrica (centrada en sí misma) que tiene unos derechos que los otros deben de corresponder, olvidándose de los propios derechos y deseos de los demás que no tienen por qué coincidir con los personales. Será fácil presa de la ira.
- **6. Omnipotencia:**
- La persona se creará excesivamente responsable de la conducta y los sentimientos de las otras personas con las que se relacionan, como si aquellas dependieran como “bebes” de ella. Se olvidará y hasta anulará las decisiones de los demás. No tendrá en cuenta que los demás son responsables de sí mismos.
- **7. Autonomía:**
- La persona creará que sus sentimientos son inmodificables o dependen de las situaciones que viven, por lo que estará a merced de ellos. No se dará cuenta de que esos sentimientos dependen en gran parte de su forma de interpretar los acontecimientos y de las decisiones de sus actos, y que por lo tanto puede llegar a controlarlos en gran parte.