

PA.EPQ

Clara Martínez Cao

Ángela Velasco Iglesias

EPQ: Eysenk Personality Questionnaire

FICHA TÉCNICA

- **Autores:** Hans J. Eysenk y Sybil B. Eysenck
- **Fecha:** 1975
- **Objetivo:** clínico, diagnóstico y estudio de casos.
- **Administración:** Individual y colectiva.
- **Nº ítems:** 94 dicotómicos.
- **Duración:** entre 20 y 30 minutos.
- **Aplicación:** 16 años en adelante.
- **Estructura:** Cuatro escalas que evalúan:
 - Neuroticismo, Extraversión y Dureza.
 - Una escala de sinceridad.
- **EPQ-J :** versión para niños y adolescentes (81 ítems).
- **EPQ-R:** versión revisada.

¿A QUÉ TIPO PERTENECES?

Centiles	Varones				Mujeres				Centiles
	N	E	P	S	N	E	P	S	
99	23-25	20	14-24	21-25	24-25	20	10-24	20-25	99
85	18	-	5	16	20	-	4	-	85
80	17	16	4	15	19	16	-	16	80
50	12	12	2	10	15	12	2	12	50
20	7	8	-	5	9	7	-	8	20
15	6	7	-	-	8	6	-	7	15
1	0-1	0-1	0	0-1	0-3	0-1	0	0-2	1

Dimensión N: Neuroticismo/Emocionalidad

Alto N: individuos ansiosos, preocupados, con cambios de humor y frecuentemente deprimidos; probablemente duermen mal y se quejan de problemas de salud; son exageradamente emotivos, presentan reacciones muy fuertes a todo tipo de estímulos y les cuesta volver a la normalidad después de cada experiencia que provoca una alta respuesta emocional.

- Cuando esta puntuación se correlaciona con la extraversión es probable que el sujeto se muestre quisquilloso e inquieto, excitable e incluso agresivo.

Bajo N: Estabilidad emocional, equilibrio, calma, despreocupación.



Dimensión E: Extraversión

Alto E:

- Sociable, tiende a tener muchos amigos, necesita tener a alguien con quien hablar
- Prefiere leer o estudiar con más gente
- Le gusta la excitación, se arriesga, se mete en todo, generalmente impulsivo.
- Le gustan las bromas, el cambio
- Despreocupado y optimista
- Tiende a ser agresivo y se enfada rápidamente
- Su lema “diviértete y sé feliz”



Dimensión E: Introverso

Bajo E:

- Tranquilo, retraído, introspectivo.
- Reservado, distante excepto con los amigos íntimos.
- Previsor.
- Considera seriamente los asuntos cotidianos, le gusta la vida ordenada.
- Controla sus sentimientos, rara vez se muestra agresivo, no se enfada fácilmente



Escala P: Psicoticismo/Dureza

- Solitarios, despreocupados por los demás.
- Crea problemas a los demás y no compagina con el resto fácilmente.
- Puede ser cruel, inhumano e insensible y tener falta de empatía y sentimientos.
- Dimensión relacionada con la creatividad.



Continúa la historia...

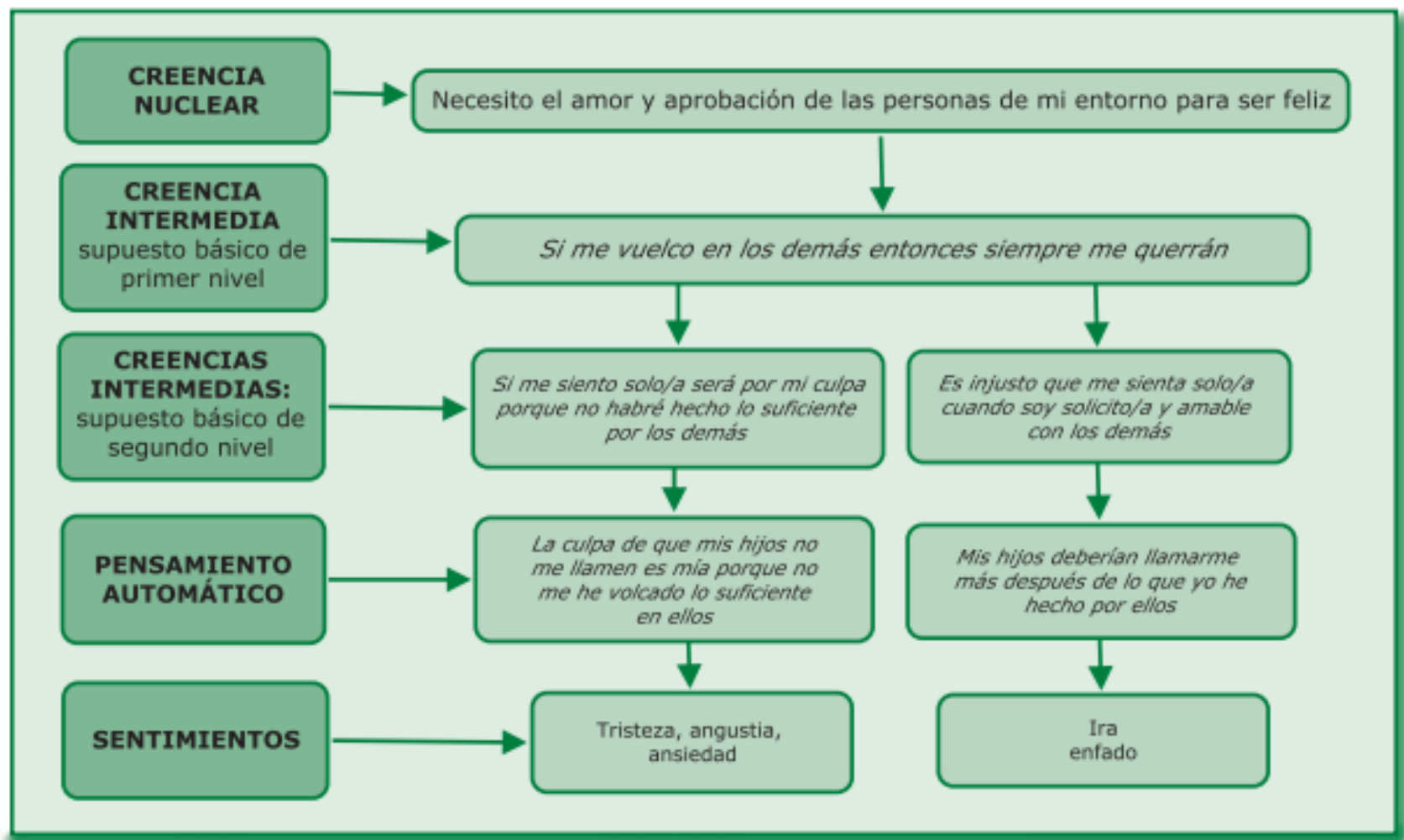
- Imagínate que sales de clase y te despides de tus amigos con un “hablamos para vernos”.
 - Llegan las seis, las siete, las ocho... y no sabes nada
 - ¿Qué piensas?, ¿qué harías?, ¿cómo te sientes?
-
- Ahora imagínate que miras Instagram y ves en una storie que han quedado sin ti.
-
- ¿Cómo te sientes?
 - ¿Qué piensas?
 - ¿Qué harías?

Estímulo Ambiental –
(Situación)

(Negativos)
Pensamientos –
(Diálogo Interno)

Distorsiones Cognitivas
(Pensamientos deformados)

EMOCIONES
(Activación fisiológica)
Relajación, Fármacos



Adaptado de A.T. Beck, A.J. Rush, B.F. Shaw y G. Emery, (1979). Terapia Cognitiva de la Depresión Bilbao. Desclée De Brouwer

- ¿Creéis que cómo nos sentimos está influido por cómo pensamos?
- ¿Creéis que podemos controlar nuestros pensamientos?

Los pensamientos distorsionados

1. Filtraje

Distorsión caracterizada por una especie de visión de túnel: sólo se ve un elemento de la situación con la exclusión del resto, magnificándose. “Es lo peor, es horrible, es tremendo, no lo soporto más”.

2. Pensamiento polarizado

Elecciones dicotómicas, extremista. “Las personas y los pensamientos son buenos o malos, maravillosos u horribles”. No se relativizan las cosas.



Los pensamientos distorsionados

3. Sobregeneralización

Se extrae una conclusión general de un simple incidente o parte de la evidencia. Todo, nunca, nadie, siempre.

4. Interpretación del pensamiento

La persona sabe qué sienten los demás y por qué se comportan de la forma en que lo hacen.

5. Visión catastrófica

“¿Y si?”. Se espera el desastre. “¿Y si no puedo?, ¿y si fallo?”



Los pensamientos distorsionados

6. Personalización

La persona cree que todo lo que la gente hace o dice es alguna forma de reacción hacia ella. “Se comporta así porque sabe que me enfado”.
Tienden a compararse con otros.

7. Falacias de control

Si se siente externamente controlado (impotente), se ve así mismo como una víctima del destino, “Si tiene que pasarme a mí pues ya está”.
La falacia de control interno convierte a la persona en responsable del sufrimiento o de la felicidad de aquellos que le rodean (omnipotente),
“Nadie le quiere/cuida como yo”

8. Falacia de la justicia

La persona está resentida porque piensa que conoce qué es la justicia, pero los demás no están de acuerdo con ella.

Los pensamientos distorsionados

9. Culpabilidad

La persona mantiene que los demás son los responsables de su sufrimiento o se culpa a sí mismo de todos los problemas ajenos, “todo lo hago mal”.

10. Razonamiento emocional

Cree que lo que siente tendría que ser verdadero, automáticamente, “Si me siento un perdedor, es que lo soy”, “Si me siento poco atractivo, es que lo soy”, “Si otra persona me hace sentir odio es porque es odiosa”

11. La falacia de cambio

Una persona espera que los demás cambien. “No me llamaron”, pero tú también podrías haber llamado.

Los pensamientos distorsionados

12. Debería

La persona posee una lista de normas rígidas sobre cómo deberían actuar tanto ella como los demás. Las personas que transgreden estas normas le enfadan y también se siente culpable si las viola ella misma.

“Debería haberse preocupado por mí”

“Debería ser el amigo/novio/estudiante perfecto”

“No debería equivocarme nunca”

“No debería estar cansado”

“Debería haberme invitado a salir”



¿Quién es quién?

- Hubiera disfrutado de la excursión a no ser por el pollo, que estaba quemado.
- Si no estás conmigo, estás contra mí.
- Marta no se ha callado mi secreto. No se puede confiar en nadie.
- Después de él, ya nadie me querrá.
- No debería sentirme triste.

¿Quién es quién?

- ¿Y sí el coronavirus nos mata a todos?
- El otro día no quedé con ellos, es para vengarse
- Mi jefe está enfadado, seguro que he hecho algo mal
- ¿Cómo no voy a fumar? De algo me tendré que morir
- Soy así por cómo me educaron mis padres

¿Qué caracteriza a esos pensamientos?

1. Son irracionales
2. No son objetivos
3. No están basados en evidencias
4. Es un estado emocional negativo
5. Se acompañan de una baja tolerancia a la frustración

Estímulo Ambiental –
(Situación)

(Negativos)

Pensamientos –

(Diálogo Interno)

Distorsiones Cognitivas

(Pensamientos deformados)

EMOCIONES

(Activación fisiológica)

Relajación, Fármacos

El método científico de los pensamientos

¿Es objetivo?

Buscar evidencias, algo que lo sustente

Intensidad

¿Cómo te sientes cuando piensas así?

Si un pensamiento te genera un estado emocional negativo es irracional.

Utilidad

¿Pensar así me lleva a alguna solución?

¿He solucionado el problema, me siento mejor, a largo plazo consigo lo que quiero?

Lenguaje

Expresiones como todo o nada, no lo soporto, es horrible, son malas personas, soy un inútil, te hacen sentir el pensamiento con certeza.

OBJETIVO:

Tener un pensamiento más adaptativo

- Imagínate que sales de clase y te despides de tus amigos con un “hablamos para vernos”.
- Llegan las seis, las siete, las ocho... y no sabes nada
- ¿Qué piensas?, ¿qué harías?, ¿cómo te sientes?

- Ahora imagínate que miras Instagram y ves en una storie que han quedado sin ti.

- ¿Cómo te sientes?
- ¿Qué piensas?
- ¿Qué harías?