

PAIDÓS

david d.burns

Biblioteca



AUTOESTIMA

en **10** días

Diez pasos para vencer la depresión,
desarrollar la autoestima y descubrir el secreto
de la alegría

Del autor
del best seller
internacional

**SENTIRSE
BIEN**

David D. Burns

Autoestima en 10 días

Diez pasos para vencer
la depresión,
desarrollar la autoestima y
descubrir el secreto de la alegría



PAIDÓS

Barcelona
Buenos Aires
Mexico

Título original: *Ten Days to Self-Esteem*, de David D. Burns
Publicado por William Morrow, un sello de HarperCollins Publishers

Traducción de Ernesto Thielen Schleicher

Cubierta de M^a José del Rey

1ª edición, noviembre 2000

1ª edición en esta presentación, junio 2010

3ª impresión, julio 2014

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© 1993 by David D. Burns M.D.

© 2000 de la traducción, Ernesto Thielen Schleicher

© 2000 de todas las ediciones en castellano,

Espasa Libros, S. L. U.,

Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España

Oniro es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.

www.edicionesoniro.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-2404-8

Depósito legal: M-19.394-2010

Impreso en Book Print Digital

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro
y está calificado como papel ecológico

Impreso en España – *Printed in Spain*

Sumario

Nota del autor	9
Agradecimientos	11
Introducción	13
Abreviaturas utilizadas en este manual	20

LOS DIEZ PASOS QUE CONDUCEN A LA AUTOESTIMA

Paso nº 1: El precio de la felicidad	21
Paso nº 2: Usted se SIENTE de acuerdo a como PIENSA	39
Paso nº 3: Usted puede CAMBIAR su forma de SENTIR	63
Paso nº 4: Cómo dejar atrás el malhumor	89
Paso nº 5: La paradoja de la aceptación	117
Paso nº 6: Abordar las raíces del problema	135
Paso nº 7: Autoestima: ¿Qué es? ¿Cómo la consigo?	155
Paso nº 8: El guión del perfeccionista que lleva al fracaso	183
Paso nº 9: Un consejo para aquellos que dejan para mañana lo que podrían hacer hoy ...	201
Paso nº 10: ¡Práctica, práctica y práctica!	223
Apéndice: Tablas y formularios de autoayuda	253
Lecturas recomendadas	297
Índice analítico y de nombres	299

Paso nº 1

El precio de la felicidad

OBJETIVOS DEL PASO Nº 1

1. Aprenderá a medir sus estados anímicos y lo satisfactorio que le resultan sus relaciones personales utilizando tres test de autoevaluación. Completará los tres test al menos una vez por semana para registrar su nivel de mejoría a medida que avanza de un paso al siguiente.
2. Identificará sus objetivos personales de cara a esta experiencia. ¿Qué espera aprender y qué logros ansía con la lectura de este libro? ¿Si dispusiera de una varita mágica y pudiera resolver todos sus problemas, qué aspectos cambiarían de su vida? ¿Le gustaría ser más alegre y más optimista? ¿Le gustaría disfrutar de una mayor seguridad en sí mismo y de una autoimagen más positiva? ¿Qué anotaría en su lista de deseos?
3. Aprenderá algo acerca del precio de la felicidad. Le pediré que decida si está dispuesto a pagar ese precio.

CÓMO MEDIR SUS ESTADOS ANÍMICOS

Ahora deseo que rellene tres test de autoevaluación. Se denominan escala de depresión de Burns (página 24), cuestionario de ansiedad de Burns (página 27) y escala de satisfacción relacional (página 30). La escala de depresión de Burns mide los sentimientos de tristeza, desánimo e inferioridad. El cuestionario de ansiedad de Burns mide los sentimientos de preocupación y nerviosismo. La escala de satisfacción relacional mide lo estrechamente vinculado que se siente hacia los demás. Las instrucciones referentes a la puntuación que se adjuntan con cada test le ayudarán a interpretar sus resultados.

Le pediré que repita estos tres test cada vez que avance de un paso al siguiente para poder registrar así su progreso. Esto no requerirá mucho tiempo. Una vez se haya acostumbrado a los mismos los podrá rellenar en pocos minutos. Debería completar los test al menos una vez por semana pero es posible que lo tenga que hacer más a menudo si su lectura del libro es más fluida.

Los test son sumamente precisos y pueden medir fluctuaciones mínimas de su estado anímico de forma parecida a como el termómetro mide su temperatura corporal. Si ha experimentado un cambio brusco en su estado anímico, tanto si es para mejor como para peor, lo puede anotar a pie de página una vez completado cada test. Así podría escribir, por ejemplo «cuando me sentí inusualmente bien» o «cuando estaba realmente bajo de moral». Quizá también desee dejar constancia qué fue lo que le preocupó, como, por ejemplo, «mi jefe me criticó».

En la página 24 encontrará un ejemplo de la escala de depresión de Burns completada. (Abreviaremos el nombre de esta prueba como BDC. Si durante la lectura del libro encuentra alguna abreviatura que no comprende, consulte la lista de la página 20). Observará que la mujer que relleno el BDC de esa página se sentía algo triste, desanimada y culpable. También se sentía ligeramente inferior, irritable y con una baja autoestima. Refirió haber perdido interés por la vida y una tendencia a ir aplazando sus tareas. Mostraba un interés decreciente por el sexo y creía tener un aspecto avejentado y poco atractivo. Señaló, por último, que a ratos pensaba que no valía la pena seguir viviendo aunque no pensaba en una tentativa suicida.

Después de haber respondido a las quince preguntas, sumó el resultado global y lo anotó en la parte inferior de la hoja. El resultado de 17 reflejaba que estaba pasando por un estado depresivo leve. Este resultado equivaldría a 35,5 °C. No es especialmente grave pero sí suficientemente importante para sentirse sin fuerzas y sin ganas de vivir.

En cuanto haya revisado el ejemplo de la página 24, rellene la hoja en blanco de la página 25 y anote su resultado en la parte inferior de la misma. Responda a las preguntas de acuerdo a cómo se haya sentido durante los últimos días.

Los resultados del BDC pueden oscilar entre 0 (si señaló 0 en cada una de las quince preguntas) y 45 (si señaló 3 en cada una de las quince preguntas). Cuanto mayor es el resultado, tanto más grave es la depresión. Puede interpretar los resultados del test mediante la clave de puntuación reflejada en la página 28. Como puede observar, los resultados bajos son de mejor pronóstico, mientras que los resultados más elevados son indicativos de un estado depresivo más intenso.

Los resultados situados entre 0 y 4 son los más favorables. La mayoría de las personas que puntúan a ese nivel son bastante felices y no tienen síntoma depresivo alguno. Si bien no existe persona alguna que pueda ser siempre feliz, es aquí donde quisiera que usted puntuara la *mayoría* de las veces. Aunque ahora mismo se sienta bastante deprimido y pesimista, éste tendría que ser su objetivo final. Es evidente que, al principio, agradecerá cualquier disminución de su puntuación. Incluso un cambio mínimo de unos pocos puntos será indicativo de que está comenzando a sentirse mejor.

Una puntuación entre 5 y 10 es normal pero podría mejorarse. Si su resultado se encuentra en esta franja de puntuación, no se le puede considerar clínicamente deprimido pero su grado de felicidad no es el que usted desearía. Es posible que necesite ponerse a tono para adoptar una actitud más optimista ante la vida.

Resultados por encima de 10 son indicativos de una depresión progresivamente más grave que requiere ser tratada. Desgraciadamente, muchas personas con resultados elevados en el BDC no consultan para terapia. A menudo se sienten desesperanzados, no se valoran a sí mismos y no reconocen que tienen un problema que es perfectamente tratable.

La pérdida de autoestima y los sentimientos de desesperanza son los aspectos más negativos de la depresión. Uno se dice a sí mismo que no vale para nada y está absolutamente convencido de que sus problemas no tienen solución. Es muy diferente a un resfriado del que uno sabe que desaparecerá al cabo de cierto tiempo. En este aspecto la depresión se vive peor incluso que el cáncer, dado que la mayoría de los pacientes cancerígenos sienten esperanza y conservan su autoestima.

Quiero que tenga la certeza de que en la depresión, aún siendo sumamente dolorosa y desmoralizante, el pronóstico de cara a una recuperación plena es casi siempre positivo, independientemente de lo mal que se esté sintiendo y del tiempo que haya transcurrido en ese estado. Mi experiencia clínica y diversos estudios de investigación han confirmado que las personas que perseveran para salir adelante pueden experimentar nuevamente la alegría de vivir y recuperar su autoestima.

En cierta ocasión traté a un maestro divorciado, de nombre Joshua, cuya vida se caracterizaba por una depresión grave, crónica, y una intensa soledad, que me llegó a decir que era una persona «esencialmente deficiente». Se sentía abatido y se criticaba a sí mismo despiadadamente. Durante varios meses intenté que Joshua cesara de fustigarse con tanta crueldad pero él me combatía a brazo partido. Sostenía que realmente no valía nada y afirmaba que no le comprendía en absoluto. Joshua tenía una extensa lista de pruebas que confirmaban su autoimagen negativa: un rendimiento pésimo en su trabajo, fracasos sistemáticos en su relación con las mujeres, ausencia total de cualquier *hobby* o campo de interés en su vida y un estado depresivo ininterrumpido desde su infancia. Obstinadamente insistía en que su estado no tenía remedio y parecía totalmente estancado.

Una noche, mientras practicaba *jogging*, me acordé de una técnica que había desarrollado tiempo atrás, denominada «análisis del coste-beneficio». Llamé a Joshua a su casa a las 7 de la mañana antes de que fuera al colegio y le pedí que realizara dos páginas de deberes por escrito antes de la sesión de psicoterapia que tendría lugar más tarde ese mismo día. Para comenzar, tenía que trazar una línea vertical que dividiera la hoja por la mitad. En la columna de la izquierda debía anotar las ventajas de considerarse a sí mismo un «ser humano deficiente». En la columna de la derecha debía anotar las desventajas. Le pedí que pensara detenidamente en los costes y en los beneficios de este modo de pensar.

A continuación, debía efectuar un análisis similar en otra hoja de papel. Nuevamente tenía que trazar una línea vertical en medio de la página. En este caso, debía anotar las ventajas y las desventajas de considerarse a sí mismo un «ser humano con defectos» en la columna de la izquierda y de la derecha respectivamente. ¿Cuáles eran las ventajas y las desventajas de esta forma de pensar? Joshua se mostró algo desconcertado ante mi llamada matutina pero accedió a efectuar los dos análisis de coste-beneficio y traerlos a la sesión de la tarde.

Sólo con ver entrar a Joshua detecté una actitud distinta. Explicó que desde que había completado las listas se sentía considerablemente mejor y que había comenzado a reflexionar sobre sí mismo desde una perspectiva totalmente diferente. Comentó que aunque las *circunstancias* de su vida no habían cambiado todavía —seguía siendo un maestro deplorable y sus relaciones con las mujeres eran un desastre— su depresión había desaparecido. Comentó que se había dado cuenta que el hecho de considerarse a sí mismo un «ser humano con defectos» le permitía ser completamente sincero acerca de sus múltiples defectos sin tener que desvalorizarse ni creerse «esencialmente deficiente». Explicó que podía comenzar a desarrollar algunas aficiones y *mejorar* su capacidad pedagógica para llegar a ser un profesor de nivel medio o alto, incluso. Del mismo modo, podía comenzar a salir con gente y enriquecer sus relaciones personales. El cambio repentino que experimentó Joshua al verse a sí mismo como un «ser humano con defectos» modificó la imagen que tenía de él y de su vida.

Como puede ver, incluso aquellas personas que llevan décadas sufriendo una depresión grave —personas que se sienten desahuciadas y desconfían profundamente de que nadie ni nada les podrá ayudar nunca— sí pueden recuperarse. Tengo plena confianza que a medida que aprenda a pensar sobre sí mismo y su vida de forma más optimista y realista usted, al igual que Joshua, podrá disfrutar también de una mayor autoestima y levantarse por la mañana pensando: «¡Qué bien, es un día maravilloso! ¡Qué fantástico es vivir!».

ESCALA DE DEPRESIÓN DE BURNS*

Señale (✓) la casilla de la derecha de cada categoría indicando en qué medida le ha preocupado el sentimiento correspondiente durante los últimos días.

	0 nada	1 algo	2 bastante	3 mucho
1. Tristeza: ¿Se siente triste o con el ánimo por los suelos?		✓		
2. Desánimo: ¿Le parece que el futuro no le ofrece esperanza alguna?		✓		
3. Autoestima baja: ¿Se siente despreciable?			✓	
4. Inferioridad: ¿Se siente incompetente o inferior a los demás?			✓	
5. Culpa: ¿Es excesivamente crítico consigo mismo y se culpabiliza por todo?		✓		
6. Indecisión: ¿Le cuesta tomar decisiones?	✓			
7. Irritabilidad: ¿Se siente a menudo furioso o resentido?			✓	
8. Pérdida de interés por la vida: ¿Ha perdido interés por su carrera profesional, sus aficiones, su familia o sus amigos?			✓	
9. Falta de motivación: ¿Tiene que obligarse a realizar un gran esfuerzo para cumplir con sus obligaciones?			✓	
10. Mala autoimagen: ¿Se siente viejo o poco atractivo?			✓	
11. Alteraciones del apetito: ¿Ha perdido el apetito? ¿Come en exceso o se atiborra de forma compulsiva?	✓			
12. Alteraciones del sueño: ¿Le cuesta dormir profundamente de noche? ¿Duerme demasiadas horas y siempre tiene sueño?	✓			
13. Pérdida de la libido: ¿Ha perdido interés por el sexo?		✓		
14. Preocupaciones acerca de la salud: ¿Se preocupa demasiado por su salud?	✓			
15. Impulso suicida: ¿Tiene pensamientos de que no vale la pena vivir o que estaría mejor muerto?†		✓		
Resultado global de los ítem 1-15 →			17	

* Copyright © 1984, David. D. Burns, de *Ten Days to Self-esteem*, copyright © 1993.

† Cualquier persona que sienta un impulso suicida debería consultar inmediatamente con un profesional de la salud mental.

ESCALA DE DEPRESIÓN DE BURNS*

Señale (✓) la casilla de la derecha de cada categoría indicando en qué medida le ha preocupado el sentimiento correspondiente durante los últimos días.

	0 nada	1 algo	2 bastante	3 mucho
1. Tristeza: ¿Se siente triste o con el ánimo por los suelos?				
2. Desánimo: ¿Le parece que el futuro no le ofrece esperanza alguna?				
3. Autoestima baja: ¿Se siente despreciable?				
4. Inferioridad: ¿Se siente incompetente o inferior a los demás?				
5. Culpa: ¿Es excesivamente crítico consigo mismo y se culpabiliza por todo?				
6. Indecisión: ¿Le cuesta tomar decisiones?				
7. Irritabilidad: ¿Se siente a menudo furioso o resentido?				
8. Pérdida de interés por la vida: ¿Ha perdido interés por su carrera profesional, sus aficiones, su familia o sus amigos?				
9. Falta de motivación: ¿Tiene que obligarse a realizar un gran esfuerzo para cumplir con sus obligaciones?				
10. Mala autoimagen: ¿Se siente viejo o poco atractivo?				
11. Alteraciones del apetito: ¿Ha perdido el apetito? ¿Come en exceso o se atiborra de forma compulsiva?				
12. Alteraciones del sueño: ¿Le cuesta dormir profundamente de noche? ¿Duerme demasiadas horas y siempre tiene sueño?				
13. Pérdida de la libido: ¿Ha perdido interés por el sexo?				
14. Preocupaciones acerca de la salud: ¿Se preocupa demasiado por su salud?				
15. Impulso suicida: ¿Tiene pensamientos de que no vale la pena vivir o que estaría mejor muerto?†				
Resultado global de los ítem 1-15 →				

* Copyright © 1984, David. D. Burns, de *Ten Days to Self-esteem*, copyright © 1993.

† Cualquier persona que sienta un impulso suicida debería consultar inmediatamente con un profesional de la salud mental.

CLAVE DE PUNTUACIÓN PARA LA ESCALA DE DEPRESIÓN DE BURNS

Resultado global	Nivel de depresión
0 - 4	depresión mínima o ausencia de depresión
5 - 10	normal pero infeliz
11 - 20	estado límite a depresión leve
21 - 30	depresión moderada
31 - 45	depresión grave

CUESTIONARIO DE ANSIEDAD DE BURNS

En la página 27 encontrará el cuestionario de ansiedad de Burns (BAI). Los 33 ítem del BAI evalúan determinados síntomas de la ansiedad, como son la preocupación excesiva, nerviosismo, sentimientos de angustia, miedo a la muerte o sacudidas del corazón. Puede responder a este cuestionario tal como respondió a la escala de depresión de Burns. Pregúntese, para cada uno de los síntomas, con qué intensidad los ha vivido durante los últimos días en una escala que va de «nula intensidad» (resultado 0) a «gran intensidad» (resultado 3). Señale (✓) la casilla a la derecha de cada síntoma que describa mejor cómo se ha estado sintiendo, tal como se indica en el siguiente ejemplo:

Categoría I: Sentimientos	0 nada	1 algo	2 bastante	3 mucho
1. Ansiedad, nerviosismo, preocupación o miedo			✓	

Como puede observar, el hombre que rellenó el ítem nº 1 refirió sentirse bastante preocupado. En cuanto haya respondido a cada uno de las 33 interrogantes, sume el resultado global y anótelos en la parte inferior de la hoja junto con la fecha del día.

El resultado global del BAI puede oscilar entre 0 (lo que indica que no existe ansiedad) y 99 (el grado más intenso de ansiedad). Al igual que con el BDC, cuanto más bajos son los resultados, mejor. Los resultados más altos reflejan unos niveles de ansiedad más patológicos. La clave de puntuación de la página 28 le ayudará a interpretar los resultados de este test.

CUESTIONARIO DE ANSIEDAD DE BURNS*

Señale (✓) la casilla de la derecha de cada categoría indicando en qué medida le ha preocupado el sentimiento correspondiente durante los últimos días.

Categoría I: Sentimientos	0 nada	1 algo	2 bastante	3 mucho
1. Ansiedad, nerviosismo, preocupación o miedo				
2. Sensación de que las cosas que le rodean son extrañas o irreales				
3. Se siente separado de todo o de una parte de su cuerpo				
4. Episodios repentinos e inesperados de angustia				
5. Temor o sensación de muerte inminente				
6. Se siente tenso, estresado, inquieto o con los nervios a flor de piel				
Categoría II: Pensamientos	0 nada	1 algo	2 bastante	3 mucho
7. Dificultades de concentración				
8. Pensamientos acelerados				
9. Fantasías o ensoñaciones terroríficas				
10. Sensación de estar a punto de perder el control				
11. Miedo a sufrir una crisis nerviosa o a volverse loco				
12. Miedo a desmayarse o a perder el conocimiento				
13. Miedo a las enfermedades físicas, a las crisis cardíacas o a la muerte				
14. Preocupaciones por parecer estúpido o incompetente				
15. Miedo a quedarse solo, aislado o a ser abandonado				
16. Miedo a las críticas o a la desaprobación				
17. Miedo a que algo terrible esté a punto de suceder				

* Copyright © 1984, David D. Burns, de *Ten Days to Self-esteem*, copyright © 1993.

CUESTIONARIO DE ANSIEDAD DE BURNS (continuación)

Categoría III: Síntomas físicos	0 nada	1 algo	2 bastante	3 mucho
18. Sacudidas del corazón, aumento de la frecuencia cardíaca o palpitaciones				
19. Dolor, tensión u opresión torácica				
20. Sensación de entumecimiento u hormigueo en los dedos de las manos o de los pies				
21. Náuseas o molestias abdominales				
22. Estreñimiento o diarrea				
23. Inquietud o desasosiego				
24. Agarrotamiento y tensión muscular				
25. Sudoración no debida al calor				
26. Sensación de tener un nudo en la garganta				
27. Temblores o sacudidas				
28. Piernas temblorosas o de consistencia «gomosa»				
29. Sensación de mareo, aturdimiento o inestabilidad				
30. Sensación de ahogo, de asfixia o de dificultades respiratorias				
31. Dolores de cabeza, de nuca o de espalda				
32. Escalofríos o sofocaciones				
33. Somnolencia, sensación de debilidad o de agotamiento				
Resultado global de los ítem 1-33 →				

CLAVE DE PUNTUACIÓN PARA EL CUESTIONARIO DE ANSIEDAD DE BURNS

Resultado global	Nivel de ansiedad
0 - 4	ansiedad mínima o ausencia de ansiedad
5 - 10	ansiedad límite
11 - 20	ansiedad leve
21 - 30	ansiedad moderada
31 - 50	ansiedad grave
51 - 99	ansiedad extrema o crisis de angustia

La escala de satisfacción relacional (RSAT) de la página 30 evalúa lo satisfecho que se siente acerca de sus relaciones más íntimas. Es válida tanto para las relaciones heterosexuales como para las del mismo sexo. Aunque este test fue diseñado, en un principio, para medir la satisfacción marital, también lo puede utilizar para evaluar su relación con un amigo, un amante, un miembro de la familia o un colega. Si en este momento no disfruta de una relación íntima, puede pensar en las personas en general cuando cumplimenta la prueba.

Este libro no abordará directamente las relaciones más cercanas. No obstante, la depresión y la baja autoestima van precedidas, a menudo, por problemas matrimoniales, tensiones familiares o laborales. Muchas personas basan su autoestima en las atenciones que reciben de los demás y en la valoración que hacen de uno. Si se siente solo o poco querido es natural que esté triste. Será interesante observar si su capacidad para disfrutar de las relaciones íntimas y su satisfacción por las relaciones personales aumenta a medida que recupera su autoestima.

Las siete características del RSAT indagan nuestra capacidad para comunicarnos, ser tolerantes, resolver conflictos y mediar en discusiones, mostrar afecto y ser generosos. Indique, para cada uno de los ítem de la escala, lo satisfecho que se haya sentido últimamente, y puntúe entre «muy insatisfecho» (puntuación de 0) y «muy satisfecho» (puntuación de 6).

En cuanto haya completado la escala de satisfacción relacional, sume el total de puntos y anótelos en la casilla correspondiente en la parte inferior de la hoja. Su resultado oscilará entre 0 (si respondió «muy insatisfecho» en cada una de las siete áreas relacionales) y 42 (si respondió «muy satisfecho» en cada una de las siete áreas relacionales). Utilice la clave de puntuación de la página 31 para interpretar el resultado que ha obtenido.

Cómo utilizar la clave de puntuación: en primer lugar, identifique su resultado en la columna de la izquierda denominada «resultado global». Supongamos que su resultado es inferior a 10. A continuación, observe la segunda columna denominada «nivel de satisfacción». Esta columna indica que, probablemente, se siente sumamente insatisfecho de la relación que mantiene con su pareja. La tercera columna de esta clave de puntuación indica que al menos el 75% de las personas con problemas relacionales tendrán puntuaciones superiores a ésta. Esto significa que la mayoría de ellas se siente más satisfecha con su pareja de lo que es su caso. La cuarta columna indica que el 100% de las personas que mantienen relaciones satisfactorias tendrán puntuaciones superiores a la suya. En resumen, refleja su total infelicidad con su pareja. ¡No es usted, pues, la alegría personificada!

Atención: esto *no* significa, necesariamente, que su relación sea mala y el test no refleje quién es el culpable de sus dificultades. Únicamente significa que usted está sumamente insatisfecho y que existe considerable margen de mejoría.

Por lo contrario, supongamos que obtuvo unos resultados situados entre 31 y 35 en el RSAT. La segunda columna indica que probablemente se siente bastante satisfecho con su relación. En la tercera columna observará que sólo el 5% de las personas con dificultades relacionales tendrán resultados superiores. Esto significa que se siente mejor con respecto a su relación que el 95% de las personas con dificultades relacionales. Eso es estupendo. La columna situada más a la derecha indica que el 50% de las personas que mantienen unas relaciones satisfactorias tiene puntuaciones más altas. Esto significa que lo está llevando bastante bien pero que existe un margen considerable de mejoría en beneficio de su relación.

Es importante recordar que el RSAT no mide lo bueno o adecuado que pueda ser un matrimonio o una relación. Simplemente mide lo satisfecho o insatisfecho que usted se siente. ¿Cuán buena es una relación buena? ¿Cuán mala es una relación mala? Para descubrirlo pedí, recientemente, a más

de mil cien individuos que rellenaran la escala de satisfacción relacional en lo que respecta a sus matrimonios o sus relaciones más íntimas. La mayoría de estas personas asistieron a conferencias y a cursillos que impartía por Estados Unidos. Aproximadamente un tercio (32,5%) señaló que su matrimonio pasaba por problemas mientras que dos terceras partes (67,5%) indicaron que sus matrimonios eran «totalmente satisfactorios». La clave de puntuación está basada en un análisis estadístico de los resultados de ambos grupos.

ESCALA DE SATISFACCIÓN RELACIONAL*

Señale (✓) la casilla situada a la derecha de cada categoría que describa mejor el nivel de satisfacción que siente con sus relaciones más próximas.

	0 muy insatisfecho	1 bastante insatisfecho	2 algo insatisfecho	3 indiferente	4 algo satisfecho	5 bastante satisfecho	6 muy satisfecho
1. Comunicación y extroversión							
2. Resolución de conflictos y de desavenencias							
3. Nivel de afecto y de generosidad hacia los demás							
4. Nivel de intimidad y familiaridad							
5. Satisfacción que siente con el papel que tiene dentro de la relación							
6. Satisfacción que siente con el papel que tiene la otra persona							
7. Nivel de satisfacción general con su relación							
Resultado global de los ítem 1-7 →							

Observación: aunque este test evalúa su matrimonio o su relación afectiva más estrecha, también lo puede utilizar para evaluar su relación con un amigo, un miembro de la familia o un colega. Si en este momento no disfruta de ninguna relación estrecha, piense en las personas en general a la hora de rellenar este test.

* Copyright © 1983, David. D. Burns, de *Ten Days to Self-esteem*, copyright © 1993.