CUESTIONARIOS DE STEINBERG

Instrucciones: Por favor, ponga un número para cada ítem, indicando la frecuencia máxima con la que le ocurre cada experiencia. Si le ocurre únicamente bajo el efecto de drogas o alcohol, anotar también **SI** (me ocurre sólo bajo el efecto de drogas o alchohol) o **NO** (no me ocurre sólo en esas circunstancias).

PUNTUACIÓN:

1. *Nunca.*
2. *Una o dos veces.*
3. *A veces.*
4. *Muchas veces.*
5. *Casi siempre*

Si alguna de las preguntas fue ***positiva*** *conteste también SI/NO en las casillas:*

- *Si le pasa solo con drogas o alcohol*
- *¿Ha afectado esta experiencia a sus relaciones personales, familiares o de trabajo?*
- *¿Ha afectado a su capacidad laboral?*
- *¿Le ha causado malestar o estrés?*

AMNESIA

	Nunca	Una o dos veces	A veces	Muchas veces	Casi siempre	Solo con drogas o alcohol	Afectó a mis relaciones	Afectó a mi trabajo	Me causó malestar o angustia
1 – Me cuesta recordar cosas de mi infancia anteriores a la edad de 4 años.									
2 - Cuando repaso mi vida, tengo la sensación de que es un rompecabezas al que le faltan piezas.									
3 - He tenido problemas para recordar mis actividades diarias.									
4 - Antes de hablar en público, temo olvidarme de algo importante.									
5 - Sentí que estaba reviviendo el pasado.									
6 - He olvidado información personal importante como mi nombre, edad, dirección o fecha de nacimiento.									
7 - Cuando conduzco por un trayecto que me es familiar, llego a mi destino y me doy cuenta que no he tenido conciencia del transcurso del tiempo durante el viaje.									
8 - Pueden pasar horas enteras del día de las que luego no guardo ningún recuerdo.									

	Nunca	Una o dos veces	A veces	Muchas veces	Casi siempre	Solo con drogas o alcohol	Afectó a mis relaciones	Afectó a mi trabajo	Me causó malestar o angustia
9 - Me he encontrado en sitios inesperados y no he podido recordar cómo había llegado allí.									
10 - Olvido donde pongo mis llaves, gafas u otros objetos personales.									
11 - Siento como si los recuerdos de mi infancia estuvieran escondidos dentro de mi.									
12 - Encuentro en mi casa objetos que me pertenecen, pero no puedo recordar cómo o cuándo los adquirí.									
13 - Cuando leo un libro o veo una película pierdo la noción del tiempo.									
14 - Tengo habilidades que no recuerdo haber aprendido.									
15 - Siento que tengo lagunas de memoria (no asociadas al alcohol).									

DESPERSONALIZACIÓN

	Nunca	Una o dos veces	A veces	Muchas veces	Casi siempre	Solo con drogas o alcohol	Afectó a mis relaciones	Afectó a mi trabajo	Me causó malestar o angustia
1 - He actuado de modo automático mientras mi verdadero yo estaba lejos de lo que me estaba pasando									
2 - He sentido que estaba viviendo en un sueño									
3 - Me he visto de lejos, como si estuviera fuera de mi cuerpo, mirando una película de mi mismo									
4 - Siento que puedo desconectarme o separarme de mis emociones									
5 - Mi comportamiento ha escapado de mi control									
6 - Me he causado daño o me he herido deliberadamente para poder sentir dolor o sentir que soy real									
7 - He realizado mi trabajo de manera automática mientras sentía que mi mente estaba en otra parte									
8 - Me siento como si estuviera “en babia”									

	Nunca	Una o dos veces	A veces	Muchas veces	Casi siempre	Solo con drogas o alcohol	Afectó a mis relaciones	Afectó a mi trabajo	Me causó malestar o angustia
9 - He tenido la sensación de ser un extraño para mi mismo o no me he reconocido en el espejo									
10 - Una parte de mi hace las cosas, mientras una parte que observa me cuenta de ellas									
11 - He sentido como si algunas partes de mi cuerpo estuvieran desconectadas del resto del cuerpo									
12 - Todo mi cuerpo, o partes de el, me han parecido extraños o irreales									
13 - He sentido como si las palabras salieran de mi boca sin estar bajo mi control									
14 - He sentido que no controlo mis emociones									
15 - Me he sentido invisible									

DESREALIZACION

	Nunca	Una o dos veces	A veces	Muchas veces	Casi siempre	Solo con drogas o alcohol	Afectó a mis relaciones	Afectó a mi trabajo	Me causó malestar o angustia
1 - Alguna gente o lugares que conozco me han parecido desconocidos									
2 - Siento como si estuviera mirando el mundo con unas gafas empañadas y la gente o las cosas parecieran confusas o distantes									
3 - Algunos amigos, familiares o mi entorno me han parecido extraños o irreales									
4 - He sentido como si la gente de mi alrededor perteneciera sólo a un sueño									
5 - He sentido como si las cosas de mi alrededor cambiaran de tamaño o de forma									
6 - He sentido como si los colores cambiaran de intensidad									
7 - Me ha parecido que alguien se convertía en otra persona									
8 - Aunque tengo conciencia de quiénes son mis padres, he sentido como si no estuvieran realmente emparentados conmigo									

	Nunca	Una o dos veces	A veces	Muchas veces	Casi siempre	Solo con drogas o alcohol	Afectó a mis relaciones	Afectó a mi trabajo	Me causó malestar o angustia
9 - He tenido problemas para reconocer a amigos, familiares o mi propio hogar									
10 - Me he confundido respecto a qué era real o irreal a mi alrededor									
11 - Me ha parecido que alguna gente o lugares que conozco se desvanecían o desaparecían									
12 - Me he sentido distanciado de otra gente									

CONFUSION DE IDENTIDAD

	Nunca	Una o dos veces	A veces	Muchas veces	Casi siempre	Solo con drogas o alcohol	Afectó a mis relaciones	Afectó a mi trabajo	Me causó malestar o angustia
1 - Siento que necesito encontrar mi verdadero yo									
2 - Siento en mi cabeza una opinión crítica hacia las cosas que hago									
3 - No tengo idea de lo que defiendo o de lo que creo									
4 - En mi interior hay una lucha con respecto a quién soy en realidad									
5 - Me cuesta manejar los diferentes roles y demandas de la vida									
6 - Diariamente puede cambiar quién soy									
7 - Los demás me dicen que tengo ciertas virtudes, pero no se qué virtudes son esas									
8 - Me siento confundido respecto de quién soy en realidad									
9 - He sentido que era dos personas distintas									

	Nunca	Una o dos veces	A veces	Muchas veces	Casi siempre	Solo con drogas o alcohol	Afectó a mis relaciones	Afectó a mi trabajo	Me causó malestar o angustia
10 - Siento como si mi verdadero yo estuviera encerrado y oculto dentro de mi									
11 - De niño, hablaba con amigos imaginarios									
12 - Me siento como si estuviera poseído									
13 - Me he sentido confundido con respecto a mi identidad sexual									
14 - Dentro de mi hay un “censor” que me impide decir lo que siento									
15 - Siento como si hubiera diferentes personas dentro de mi que me empujan en distintas direcciones									

ALTERACIÓN DE IDENTIDAD

	Nunca	Una o dos veces	A veces	Muchas veces	Casi siempre	Solo con drogas o alcohol	Afectó a mis relaciones	Afectó a mi trabajo	Me causó malestar o angustia
1 - Tengo cambios de humor que no puedo controlar									
2 - Veo la imagen de alguien en mi interior que no soy yo									
3 - Actúo de forma distinta cuando estoy con mis padres a cuando estoy con mis amigos o en el trabajo (o en la escuela)									
4 - Sufro arrebatos de mal humor que parecen escapar a mi control o son desproporcionados para la situación									
5 - Tengo distintos nombres que yo mismo me pongo o con los que me nombran los demás									
6 - No reconozco cosas escritas por mi									
7 - Me siento como si estuviera viviendo una vida secreta, y ni siquiera mis mejores amigos supieran cómo soy en realidad									
8 - Hablo de una manera totalmente distinta y con otra voz									

	Nunca	Una o dos veces	A veces	Muchas veces	Casi siempre	Solo con drogas o alcohol	Afectó a mis relaciones	Afectó a mi trabajo	Me causó malestar o angustia
9 - Siento como si tuviera una personalidad pública y otra privada									
10 - La gente me dice que he actuado como si fuera otra persona									
11 - Soy un adulto, tengo amigos imaginarios con los que hablo									
12 - Siento como si el niño que llevo dentro tomara el control de mi comportamiento									
13 - Siento como si tuviera varias personas en mi interior que influyen en mi comportamiento y en mi humor									

Para disponer de los criterios de corrección, conectar con los administradores de la web