¿Qué creencias llevas contigo a consulta?

Test de autoevaluación para psicólogos y terapeutas

Una herramienta para observar cómo tus expectativas, tu formación y tu propia historia pueden influir en la forma en que acompañas.

Montse Ramírez
Psicóloga clínica · @psico_montse

Antes de comenzar

El terapeuta no entra en consulta vacío. Lleva consigo conocimientos, experiencia, valores, expectativas y una historia personal. Todo ello puede enriquecer la terapia, pero también puede convertirse en una lente rígida si no se observa.

Este test no pretende medir si eres un buen o un mal profesional. Su objetivo es ayudarte a detectar qué ideas pueden activarse con más frecuencia en tu práctica y señalar aspectos que quizá convenga revisar, trabajar personalmente o llevar a supervisión.

Cómo responder

Lee cada afirmación pensando en lo que realmente tiende a ocurrirte, especialmente ante pacientes o sesiones difíciles. No respondas desde lo que consideras correcto, sino desde lo que observas en ti.

0	1	2	3
Nunca o casi nunca	Algunas veces	Con frecuencia	Casi siempre

Una recomendación

Hazlo sin prisa y sin buscar un resultado concreto. La puntuación más útil no es la más baja, sino la que te permite reconocer un patrón con honestidad.

«La autoobservación no nos debilita como terapeutas. Nos permite acompañar con más libertad.»

Aviso: esta herramienta es orientativa y no constituye una prueba diagnóstica ni sustituye la supervisión clínica o el trabajo terapéutico personal.

Test de autoevaluación

Afirmaciones 1 a 7. Marca una sola respuesta en cada fila.

N.º	Afirmación	0	1	2	3
1	Cuando el paciente se emociona intensamente, siento que la sesión ha sido especialmente útil.	☐	☐	☐	☐
2	Si una persona no mejora, tiendo a preguntarme rápidamente qué estoy haciendo mal.	☐	☐	☐	☐
3	Me incomoda terminar una sesión sin haber ofrecido una explicación, una conclusión o una herramienta.	☐	☐	☐	☐
4	Me impaciento cuando el paciente comprende lo que le ocurre, pero continúa repitiendo el mismo patrón.	☐	☐	☐	☐
5	Cuando no realiza las tareas o no sigue las propuestas, pienso que no está suficientemente comprometido con el cambio.	☐	☐	☐	☐
6	Suelo interpretar los casos principalmente desde el enfoque en el que más me he formado.	☐	☐	☐	☐
7	Procuro que el paciente no perciba lo que me emociona, me sorprende o me desconcierta.	☐	☐	☐	☐

0 Nunca · 1 Algunas veces · 2 Con frecuencia · 3 Casi siempre

Test de autoevaluación

Afirmaciones 8 a 14. Marca una sola respuesta en cada fila.

N.º	Afirmación	0	1	2	3
8	Una sesión tranquila puede dejarme la sensación de que no hemos llegado suficientemente lejos.	☐	☐	☐	☐
9	Necesito observar avances visibles para sentir que el proceso está funcionando.	☐	☐	☐	☐
10	Los silencios prolongados pueden llevarme a hablar, interpretar o proponer algo antes de tiempo.	☐	☐	☐	☐
11	A veces pienso que, después del tiempo que llevamos trabajando, el paciente ya debería haber dado determinado paso.	☐	☐	☐	☐
12	Me irrita o frustra que una persona vuelva a una conducta sobre la que hemos trabajado muchas veces.	☐	☐	☐	☐
13	Me cuesta mantener abiertas varias hipótesis cuando una explicación encaja claramente con mi modelo.	☐	☐	☐	☐
14	Relaciono la profesionalidad con mantener una distancia emocional constante.	☐	☐	☐	☐

0 Nunca · 1 Algunas veces · 2 Con frecuencia · 3 Casi siempre

Test de autoevaluación

Afirmaciones 15 a 21. Marca una sola respuesta en cada fila.

N.º	Afirmación	0	1	2	3
15	Puedo insistir en una pregunta, un recuerdo o una técnica porque espero que aparezca una reacción emocional.	☐	☐	☐	☐
16	Cuando un proceso se estanca, siento que mi competencia profesional está siendo puesta a prueba.	☐	☐	☐	☐
17	Decir «todavía no lo sé» puede hacerme sentir poco preparado o poco útil.	☐	☐	☐	☐
18	Me cuesta aceptar que el ritmo que necesita el paciente sea muy diferente del que yo considero posible.	☐	☐	☐	☐
19	Tiendo a interpretar la resistencia como falta de voluntad antes que como una posible protección.	☐	☐	☐	☐
20	Cuando una intervención de mi enfoque funciona, doy por hecho que ese mismo marco explicará el resto del caso.	☐	☐	☐	☐
21	Evito compartir una reacción auténtica aunque pudiera tener una finalidad terapéutica.	☐	☐	☐	☐

0 Nunca · 1 Algunas veces · 2 Con frecuencia · 3 Casi siempre

Calcula tus resultados

Traslada a cada casilla el valor que has marcado en esas afirmaciones y suma los tres números. Cada área puede obtener entre 0 y 9 puntos.

Área	Creencia a observar	Ítems	Total
A	Intensidad emocional como medida del éxito	1 + 8 + 15	____
B	Necesidad de resultados visibles	2 + 9 + 16	____
C	Necesidad de tener respuestas	3 + 10 + 17	____
D	Control del ritmo terapéutico	4 + 11 + 18	____
E	Resistencia entendida como falta de voluntad	5 + 12 + 19	____
F	Rigidez del propio enfoque	6 + 13 + 20	____
G	Neutralidad entendida como distancia	7 + 14 + 21	____

Cómo leer la puntuación

0–2	Esta creencia parece tener poca presencia en este momento.
3–5	Puede aparecer en situaciones concretas. Conviene observar cuándo se activa.
6–7	Tiene una presencia frecuente y puede estar condicionando algunas intervenciones.
8–9	Es un patrón especialmente activo. Puede ser útil explorarlo en supervisión o trabajo personal.

No sumes todas las áreas para obtener una nota global. Lo relevante es observar qué creencia destaca y en qué contextos aparece.

Qué puede estar indicando tu resultado

Lee especialmente las áreas con mayor puntuación. No son etiquetas: son posibles puertas de observación.

A Intensidad emocional como medida del éxito

Puedes asociar una sesión profunda con una reacción intensa. Esto puede llevarte a buscar catarsis, a empujar el proceso o a infravalorar sesiones tranquilas que necesitan tiempo para integrarse.
Pregúntate: ¿estoy observando transformación o solamente intensidad?

B Necesidad de resultados visibles

La evolución del paciente puede convertirse en una medida de tu valor profesional. Ante un estancamiento, quizá aumentes las intervenciones, cambies de técnica demasiado rápido o necesites demostrar que la terapia funciona.
Pregúntate: ¿qué parte de este resultado depende realmente de mí?

C Necesidad de tener respuestas

Puedes sentir que una buena sesión debe terminar con una explicación, una herramienta o una conclusión. Esto favorece interpretaciones prematuras, exceso de palabras y dificultad para sostener la incertidumbre.
Pregúntate: ¿este momento necesita una respuesta o una buena pregunta?

D Control del ritmo terapéutico

Puedes comparar el avance real del paciente con el ritmo que tú consideras adecuado. La comprensión intelectual no siempre implica que la persona esté preparada emocional o corporalmente para actuar.
Pregúntate: ¿estoy confrontando al servicio del proceso o de mi impaciencia?

Qué puede estar indicando tu resultado

E Resistencia entendida como falta de voluntad

Cuando una persona no sigue una propuesta, puedes interpretar que no quiere cambiar. Sin embargo, muchas resistencias son protecciones: intentos de evitar un peligro, una pérdida de pertenencia o una emoción todavía difícil de sostener.
Pregúntate: ¿qué función puede estar cumpliendo esta conducta?

F Rigidez del propio enfoque

Tu modelo puede convertirse en la explicación principal de todo lo que ocurre. El riesgo es confirmar solamente lo que encaja, dejar fuera información relevante o transmitir una hipótesis como si fuera una certeza.
Pregúntate: ¿qué otra explicación podría ser posible?

G Neutralidad entendida como distancia

Puedes equiparar objetividad con ocultar cualquier emoción o reacción personal. La distancia excesiva no elimina tu influencia y puede hacer que pierdas información valiosa sobre lo que ocurre en el vínculo.
Pregúntate: ¿estoy regulando mi presencia o estoy desapareciendo de la relación?

Una lectura integradora

Es posible que varias áreas estén relacionadas. Por ejemplo, la necesidad de obtener resultados puede aumentar la urgencia por tener respuestas o buscar una emoción intensa. En lugar de corregir cada resultado por separado, observa qué necesidad interna podría unirlos: sentirte competente, evitar la incertidumbre, mantener el control o protegerte emocionalmente.

La creencia no es el problema por sí misma. El riesgo aparece cuando actúa de manera automática, rígida y deja menos espacio para escuchar lo que ese paciente necesita.

Profundiza en lo que has descubierto

Elige el área que haya obtenido la puntuación más alta y responde sin buscar una explicación perfecta.

1. ¿En qué tipo de pacientes o situaciones se activa con más fuerza esta creencia?

2. ¿Qué siento en mi cuerpo cuando aparece: urgencia, tensión, inseguridad, cansancio, necesidad de controlar?

3. ¿Qué temo que ocurra si no actúo desde esa creencia?

4. ¿Qué necesito que suceda en una sesión para sentir que he hecho bien mi trabajo?

5. ¿Esta exigencia pertenece solamente a mi práctica profesional o también aparece en otras áreas de mi vida?

6. ¿Qué podría hacer de manera diferente la próxima vez que reconozca este patrón?

7. ¿Qué aspecto sería útil llevar a supervisión o a mi propio proceso terapéutico?

Antes y después de una sesión difícil

Puedes utilizar esta página como una práctica breve de centrado y revisión. No necesitas responderlo todo: elige las preguntas que más te ayuden.

ANTES DE LA SESIÓN
• ¿Qué expectativa llevo hoy a esta sesión?
• ¿Hay algo de la sesión anterior que pueda estar condicionando mi escucha?
• ¿Puedo entrar con una hipótesis abierta, sin necesitar que ocurra algo concreto?

DESPUÉS DE LA SESIÓN
• ¿Qué he sentido yo y en qué momento ha aparecido?
• ¿Mi intervención respondía al proceso o a mi necesidad de resolver?
• ¿Cuándo he sentido curiosidad y cuándo he empezado a juzgar o anticipar?
• ¿Qué convendría observar o llevar a supervisión?

«No necesitamos entrar en consulta sin historia. Necesitamos saber cuándo nuestra historia está intentando dirigir la sesión.»

Para cerrar

Revisar nuestras creencias no significa desconfiar de todo lo que hacemos. Significa distinguir entre una decisión clínica consciente y una reacción automática que nace de nuestra necesidad de acertar, ayudar, controlar o protegernos.

Puedes volver a realizar este test dentro de unos meses o después de atravesar una etapa profesional especialmente exigente. Las puntuaciones pueden cambiar según el momento, el tipo de pacientes que acompañas y los procesos personales que estés viviendo.

Quédate con una sola pregunta

¿Estoy escuchando lo que esta persona necesita o estoy intentando que encaje en mi idea de cómo debería ser una buena terapia?

Montse Ramírez

Psicóloga clínica

Instagram @psico_montse

Material de uso personal. No constituye una prueba diagnóstica ni sustituye la supervisión clínica.