

CUESTIONARIO DE SOBREEXCITABILIDADES

1. Describe cómo te sientes cuando estás muy alegre, en éxtasis o increíblemente feliz.
2. ¿Qué experiencia te ha provocado el más intenso placer?
3. ¿Cómo de vívidos son tus sueños, tus imaginaciones y fantasías?
4. ¿Qué tipo de cosas son las que ponen tu mente en funcionamiento?
5. Describe cómo te sientes cuando estás llena de energía.
6. ¿Qué te atrae de la gente que te gusta y qué de aquéllos con los que se produce un acercamiento mayor?
7. ¿Cómo actúas cuando te emocionas?
8. ¿Cómo conceptualizas los sucesos, las personas y las cosas? Da ejemplos
9. ¿En qué te gusta más concentrarte?
10. ¿Qué actividad física (o inactividad) te produce una mayor satisfacción?
11. ¿Qué placer se deriva de observar las cosas?
12. ¿Qué deleite o sensaciones percibes de los distintos sabores?
13. ¿Qué deleite o sensaciones percibes de los distintos olores?
14. ¿Qué placeres o sensaciones experimentas a través del tacto?
15. ¿Qué placeres o sensaciones experimentas de los distintos sonidos?
16. ¿Te encuentras a tí mismos en ocasiones viendo, oyendo o imaginando cosas que no están a tu alrededor en ese momento? Da ejemplos
17. ¿Qué opinas sobre tu propia manera de pensar? Descríbelo
18. ¿Qué es lo que te provoca el mayor de los ímpetus para que te decantes por hacer algo? Por favor elabora y especifica la respuesta.
19. ¿Te da la sensación de que las cosas alrededor de tu vida tienen su propio proceso vital y que los animales, plantas o las cosas de la naturaleza parecen tener y transmitir sensaciones propias que las caracterizan de algún modo? Da ejemplos
20. Cuando te encuentras ante una idea o concepto difícil, ¿qué haces para aclararla o resolverla?
21. ¿Qué haces cuando te sientes nostálgico o afligido? Descríbelo
22. ¿Con qué frecuencia te encuentras elaborando discusiones y argumentaciones mentales en tu cabeza? ¿De qué cosas tratan?
23. Cuando te preguntas a tí mismo ¿“quién soy yo?” ¿Cuál es la respuesta?
24. Cuando eras pequeño/a, ¿tenías algún tipo de amigo imaginario o incluso varios? Por favor especifica la respuesta.

“Overexcitability Questionnaire-Revised (OEQ-REV) (1997 Revision of the 21-Item OEQ) (M.M. Piechowski, 2006)