

Anexo 4.3 : Listado de Categorías Polares Comunes

Extraído de: Herrera, P., Krebs, M., González, L., Zúñiga, S., Troncoso, J. y Melis, F. (2013). Categorización de dilemas implicativos en pacientes con trastornos de ansiedad: un estudio utilizando la técnica de la rejilla de Kelly. *Psicoperspectivas*, 13(1), 82-93

1. **Seguro de sí mismo v/s Autocrítico:** Constructos que dan cuenta de si el sujeto se posiciona en términos generales sobre o bajo el resto, y si transmite o no seguridad. Incluye las siguientes categorías: humilde - orgullosa; capaz - incapaz.

2. **Moral v/s inmoral:** Constructos relacionados con preceptos morales, valores y ética. Incluye las siguientes categorías: buena - mala; fiel - infiel; sincera - falsa; justa - injusta; valores ideológicos, etc.; valores e intereses específicos.

3. **Emocional e impulsiva v/s Racional:** Tendencia a privilegiar lo instintivo / emocional o lo racional, permitirse vivir las emociones e impulsos o reprimirlos. Incluye la sensibilidad ante los propios afectos. Incluye las siguientes categorías: visceral -racional; sexualidad (sexual - frígida).

4. **Fuerte afectivamente v/s se deja abatir ante la adversidad:** Capacidad y fortaleza interna para tolerar y manejar los estados de ánimo y las adversidades, incluyendo el verse invadido y sobrepasado por estados de ánimo negativos (ej: ansiedad, abatimiento), o por otro lado desarrollar optimismo y energía, o una actitud apática y apagada. Incluye las siguientes categorías: optimista -pesimista; equilibrada - desequilibrada; fuerte - débil.

5. **Decidido y responsable v/s desorganizado e irresponsable:** Constructos que dan cuenta de la tendencia a imponer o no la voluntad y el orden sobre los propios procesos y acciones. Los extremos son la decisión rígida y la flexibilidad caótica. Incluye las siguientes categorías: responsable - irresponsable; trabajadora - vaga; ordenada - caótica; decidida - indecisa; madura - inmadura; concentrada - dispersa.

6. **Dinámico y abierto v/s inhibido y rígido:** Constructos referidos a la tendencia a dar rienda suelta a fantasía y energía creativa, desplegando energía vital, o seguir la rutina, privilegiar la seriedad, el realismo, y con una actitud más pasiva e inhibida. Incluye las siguientes categorías: activa - pasiva; flexible - rígida; creativa - no creativa.

7. **Intelectual v/s inculto:** Incluye constructos relacionados con la inteligencia, cultura y capacidad reflexiva. Incluye las siguientes categorías: reflexiva - superficial; inteligente - tonta; culta - inculta.

8. **Independiente v/s dependiente del resto:** Constructos que distinguen si el sujeto prefiere relacionarse, confiar y depender en los demás, o si prefiere mantener su independencia, no relacionarse y evita confiar. Incluye las siguientes categorías: dependiente - independiente; confiada - suspicaz.

9. **Cuida y protege v/s Descuida a otros:** Constructos relacionados con la tendencia a proteger y ayudar al resto, versus preocuparse sólo de sí mismo, descuidando al resto o activamente agrediendo. Incluye las siguientes categorías: altruista - egoísta; respetuosa - crítica; agradable - desagradable; pacífica - agresiva; comprensiva - no comprensiva.

10. **Controla a los demás v/s se somete o adapta:** Constructos ligados al interés por influir y dirigir a los demás, versus ser controlado y dirigido por ellos, incluyendo el punto medio de “vivir y dejar vivir”. Incluye las siguientes categorías: tolerante - autoritaria; conformista - rebelde.

11. **Comunicativo y expresivo v/s Retraído y distante:** Incluye constructos relacionados con la forma de comunicarse y expresarse con los demás. Si es abierta o cerrada, directa/asertiva o con muchos rodeos, y si expresa emociones y calidez o es más bien fría. Incluye las siguientes categorías: cálida - fría; extrovertida - introvertida; directa - retorcida (enredada).