

Checklist de Reflexión sobre la Atención Psiquiátrica y el Uso de Medicación

Instrucciones:

Lee cada afirmación y marca aquellas con las que te identifiques. No hay respuestas correctas o incorrectas. Este ejercicio es para reflexionar sobre tus creencias y preocupaciones respecto a la atención psiquiátrica.

Factor 1. Creencias sobre la psiquiatría y los medicamentos

- Ir al psiquiatra es solo para personas “locas”.
- Los medicamentos cambian quién soy o mi personalidad.
- Si empiezo a tomar medicamento, nunca voy a poder dejarlo.
- Los psiquiatras solo “empastillan”, no ayudan de verdad.

Factor 2. Significados personales

- Si necesito medicación, significa que estoy fallando.
- Pienso que debería resolver mis problemas solo/a, sin ayuda médica.
- Aceptar medicación me haría sentir débil.
- Si tomo medicamento, los demás pensarán que el problema soy yo.

Factor 3. Miedos y preocupaciones físicas

- Me preocupa que los medicamentos me hagan daño.
- Temo subir de peso o tener cambios en mi cuerpo por el medicamento.
- Me da miedo que los efectos secundarios sean peores que el beneficio.

Factor 4. Factores sociales y familiares

- Si acepto un tratamiento, mi familia dejará de esforzarse en comprenderme.
- Me preocupa que me juzguen por ir a psiquiatría.
- Temo que me etiqueten de “enfermo/a” si tomo medicamentos.
- Si tomo medicación, temo que mi familia ya no sienta que necesita cambiar.
- Me preocupa que los demás usen mi tratamiento como excusa para no reconocer sus propias responsabilidades.

Factor 5. Expectativas de autosuficiencia y control

- Debería poder salir adelante solo/a con fuerza de voluntad.
- Me daría miedo “depender” de una pastilla para estar bien.
- Prefiero resolverlo solo con terapia, hábitos y tiempo, sin medicación.
- Si necesito medicación, siento que soy débil o que hay algo malo en mí.
- Prefiero tolerar el malestar antes que considerar fármacos.
- Me preocupa perder control sobre mis emociones si tomo medicamento.

Preguntas de Reflexión Final

1. ¿Qué frases marqué con mayor frecuencia?
2. ¿De dónde vienen estas creencias (experiencias, familia, cultura, información que escuché)?
3. ¿Qué evidencia tengo a favor y en contra de estas ideas?
4. ¿Qué información me falta para tomar una decisión con confianza?
5. ¿Qué podría cambiar en mi proceso si recibo apoyo psiquiátrico además de la terapia?

👉 Nota: Este instrumento no busca convencerte, sino ayudarte a identificar qué ideas influyen en tu decisión. Con esta claridad, podrás explorarlas en terapia y resolver dudas con información confiable.