

# CUESTIONARIO SOBRE EL CONTROL DE PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS

Nombre:

Instrucciones: Este cuestionario es una adaptación de otros similares elaborados por Steven Hayes, Frank, Bond y otros investigadores. Cuando se emplea la expresión "pensamientos y sentimientos negativos", ésta se refiere a toda una gama de sentimientos dolorosos (como ira; depresión y ansiedad) y pensamientos dolorosos (como malos recuerdos, imágenes perturbadoras y autocríticas rigurosas). De entre cada par de enunciados, escoge aquel que más refleje lo que sientes. La respuesta que escojas no tiene porqué ser 100 ciento exacta para ti en todo momento; solo escoge la respuesta que parezca la más representativa de tu actitud general.

- 1a. Para tener éxito en la vida debo tener buen control de mis sentimientos.
- 1b. Para tener éxito en la vida no es necesario que controle mis sentimientos.
  
- 2a. La ansiedad no es mala.
- 2b. La ansiedad no es buena ni mala. Es simplemente un sentimiento desagradable.
  
- 3a. Los pensamientos y los sentimientos negativos te dañaran si no los controlas o te deshaces de ellos.
- 3b. Los pensamientos y sentimientos negativos no te dañaran, a pesar de que te desagraden.
  
- 4a. Me asustan algunos de mis sentimientos intensos.
- 4a. No me asustan mis sentimientos, por intensos que sean.
  
- 5a. Para poder hacer algo importante debo deshacerme de todas mis dudas.
- 5b. Puedo hacer algo importante, aunque tenga dudas.
  
- 6a. Cuando surgen pensamientos y sentimientos negativos, es importante disminuirlos o deshacerme de ellos lo más rápido posible.
- 6b. Tratar de disminuir o deshacerme de los pensamientos y sentimientos negativos a menudo me causa problemas. Si simplemente los dejo ser, van cambiando como una parte natural de mi vida.
  
- 7a. El método para afrontar los pensamientos y sentimientos negativos consiste en analizarlos y después en aprovechar ese conocimiento para deshacerme de ellos.
- 7b. El mejor método para afrontar los pensamientos y los sentimientos consiste en reconocer su presencia y dejarlos ser, sin tener que analizarlos o juzgarlos.

8a. Seré feliz y saludable si mejoro mi habilidad para evitar, disminuir o eliminar los pensamientos y los sentimientos negativos.

8a. Seré "feliz" y "saludable" permitiendo que los pensamientos y sentimientos negativos lleguen y se vayan a su arbitrio, y aprendiendo a vivir eficazmente cuando estén presentes.

9a. Si no consigo eliminar o deshacerme de una reacción emocional negativa, eso señala una falla o debilidad personal.

9b. La necesidad de controlar o deshacerme de una reacción emocional negativa ya es un problema por sí sola.

10a. Tener pensamientos y sentimientos negativos me señala que estoy psicológicamente mal o que "tengo problemas".

10b. Tener pensamientos y sentimientos negativos significa que soy un ser humano normal.

11a. Las personas que logran controlar sus vidas por lo general pueden controlar su forma de sentir.

11ab. Las personas que logran controlar sus vidas no necesitan controlar sus sentimientos.

12a. No es bueno sentir ansiedad y yo me esfuerzo por evitarlo.

12b. No me gusta la ansiedad, pero está bien sentirla.

13a. Los pensamientos y los sentimientos negativos son una señal de que hay algo malo en mi vida.

13b. Los pensamientos y los sentimientos negativos son una parte inevitable en la vida de cualquier persona.

14a. Debo sentirme bien antes de hacer algo que sea importante y apremiante.

14b. Puedo hacer algo que sea importante y apremiante aunque me sienta ansioso o deprimido.

15a. Trato de suprimir los pensamientos y los sentimientos que me desagradan simplemente no pensando en ellos.

15b. No trato de suprimir los pensamientos y los sentimientos que me desagradan. Simplemente dejo que vayan y vengan como quieran.

Para calificar tus respuestas, cuenta la cantidad de veces que hayas escogido la opción "a" o "b".

Número de respuestas a

Número de respuestas b

Russ Harris, 2007, págs. 36-39