

Auto evaluación sobre el control de pensamientos y sentimientos

Para cada par de afirmaciones, por favor encierra en un círculo **la que más se ajuste a cómo te sientes**. La respuesta que elijas no tiene por qué ser cierta al cien por cien para vos en todo momento; simplemente elige la **respuesta que te parezca más representativa de tu actitud general**.

- 1a. Debo controlar bien mis sentimientos para tener éxito en la vida.
- 1b. No es necesario que controle mis sentimientos para tener éxito en la vida.
- 2a. La ansiedad es mala.
- 2b. La ansiedad no es ni buena ni mala. Es simplemente una sensación incómoda.
- 3a. Los pensamientos y sentimientos negativos te harán daño si no los controlas o te deshaces de ellos.
- 3b. Los pensamientos y sentimientos negativos no te harán daño aunque te resulten desagradables.
- 4a. Tengo miedo de algunos de mis sentimientos fuertes.
- 4b. No tengo miedo de ningún sentimiento, por fuerte que sea.
- 5a. Para poder hacer algo importante, tengo que deshacerme de todas mis dudas.
- 5b. Puedo hacer algo importante, incluso cuando las dudas están presentes.
- 6a. Cuando surgen pensamientos y sentimientos negativos, es importante reducirlos o deshacerse de ellos lo antes posible.
- 6b. Intentar reducir o deshacerse de los pensamientos y sentimientos negativos suele causar problemas. Si simplemente les permito estar, entonces cambiarán como parte natural de la vida.
- 7a. El mejor método para manejar los pensamientos y sentimientos negativos es analizarlos; luego utilizar ese conocimiento para deshacerse de ellos.
- 7b. El mejor método para manejar los pensamientos y sentimientos negativos es reconocer su presencia y dejarlos estar, sin tener que analizarlos o juzgarlos.
- 8a. Me volveré «feliz» y «sano(a)» mejorando mi capacidad para evitar, reducir o deshacerme de los pensamientos y sentimientos negativos.
- 8b. Me volveré «feliz» y «sano(a)» permitiendo que los pensamientos y sentimientos negativos aparezcan y desaparezcan por sí solos y aprendiendo a vivir eficazmente cuando estén presentes.
- 9a. Si no puedo suprimir o deshacerme de una reacción emocional negativa, es un signo de fracaso o debilidad personal.
- 9b. La necesidad de controlar o deshacerse de una reacción emocional negativa es un problema en sí mismo.
- 10a. Tener pensamientos y sentimientos negativos es un indicio de que no estoy sano(a) psicológicamente o de que tengo problemas.
- 10b. Tener pensamientos y sentimientos negativos significa que soy un ser humano normal.
- 11a. Las personas que tienen el control sobre sus vidas generalmente pueden controlar cómo se sienten.
- 11b. Las personas que tienen el control sobre sus vidas no necesitan controlar sus sentimientos.
- 12a. No está bien sentirse ansioso(a) y me esfuerzo por evitarlo.
- 12b. No me gusta la ansiedad, pero está bien sentirla.
- 13a. Los pensamientos y sentimientos negativos son una señal de que algo va mal en mi vida.
- 13b. Los pensamientos y sentimientos negativos son una parte inevitable de la vida para todos y todas.
- 14a. Tengo que sentirme bien antes de poder hacer algo que sea importante y desafiante.
- 14b. Puedo hacer algo que es importante y desafiante aunque me sienta ansioso(a) o deprimido(a).
- 15a. Intento suprimir los pensamientos y sentimientos que no me gustan simplemente no pensando en ellos.
- 15b. No intento suprimir los pensamientos y sentimientos que no me gustan. Dejo que aparezcan y desaparezcan por sí solos.

Para calificar tu auto evaluación, cuenta el número de veces que seleccionaste la opción «a» o «b». Tal vez quieras repetir esta auto evaluación y ver cómo han cambiado tus ideas, más adelante y/o una vez hayas terminado este proceso.