

NOMBRE..... FECHA..... Sesión/Nº de semana.....

Rodee con un círculo un número de la columna en gris para indicar su acuerdo o desacuerdo con cada afirmación, utilizando para ello la siguiente escala:

En absoluto **0** Un poco **1** Moderadamente **2** Mucho **3** Completamente **4**

Intente no dedicar demasiado tiempo a cada punto. **No hay respuestas correctas ni incorrectas.**

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Las emociones me abruma con facilidad. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Me cuesta hacer nuevos amigos. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Intento evitar las situaciones incómodas incluso cuando son muy importantes. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Cuando me siento muy emocional, tarda mucho tiempo en pasar. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Me siento cómodo diciendo “lo siento” cuando siento que he hecho algo mal. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. A menudo es demasiado tarde cuando me doy cuenta de que he sobre-reaccionado en una situación de estrés. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Me quedo tan atrapado en mis pensamientos que termino por sentirme triste o ansioso. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Cuando experimento sensaciones desagradables en el cuerpo, prefiero eliminarlas. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Puedo solucionar los problemas con mi pareja con facilidad (o con un mejor amigo si no se tiene pareja). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Puedo hacer frente a mis pensamientos, aunque sean desagradables. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Mis acciones a menudo son controladas por otras personas o circunstancias. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Me quedo atrapado en recuerdos desagradables o pensamientos ansiógenos sobre el futuro. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Puedo manejar el malestar físico. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Siento que no puedo amar a nadie. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. A menudo entro en conflicto con uno o con más miembros de mi familia. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Evito sentir el cuerpo cuando hay dolor u otro malestar. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Hago cosas que me hacen sentir bien directamente aunque después me sienta mal. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Cuando tengo un problema tiendo a creer que me arruinará toda la vida. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Cuando siento un malestar físico me relajo porque sé que pasará. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Me siento cómodo rodeado de gente. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. Me es insoportable ver o escuchar a alguien con emociones fuertes. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. Si me enfado o me pongo ansioso generalmente es por culpa de los demás. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Cuestionario online

Subescalas:

- *Regulación emocional*
- *Ecuanimidad*
- *Habilidades sociales*
- *Tolerancia al estrés*
- *Tomar responsabilidad*
- *Efectividad interpersonal*