

TEST DE AUTOBSERVACIÓN

Este test te servirá para tomar conciencia del nivel de atención al presente, autoestima y otros aspectos que juegan un papel importante en tus emociones. Lo ideal es rellenarlo ahora y volver a hacerlo tras haber practicado durante unas semanas algunos de los ejercicios de atención al presente que hemos practicado en el curso. Los resultados te van a sorprender, además es interesante tan sólo el mero hecho de plantearse estas preguntas.

Después deberás rellenar un breve cuestionario para que sepamos qué te ha parecido el test.

Puntúa de 0 a 5, donde 0 equivale a *nunca* y 5 equivale a *siempre*. Intenta marcar lo menos posible el 3, ten en cuenta que hablamos de *tendencias*, no de actitudes rígidas.

Hago las cosas sin darme mucha cuenta de lo que hago, como si estuviera en piloto automático.

- 1 2 3 4 5

Me doy cuenta espontáneamente de mi cuerpo y de mi entorno

- 1 2 3 4 5

Me doy cuenta espontáneamente de mis pensamientos, emociones y actitudes

- 1 2 3 4 5

Divago o pienso acerca de mil cosas sin darme mucha cuenta de que lo hago

- 1 2 3 4 5

Cuando realizo alguna tarea, me distraigo con mucha facilidad

- 1 2 3 4 5

Actúo de forma impulsiva en situaciones cotidianas

- 1 2 3 4 5

Me cuesta mucho soltar mi resentimiento cuando me he sentido ofendido o humillado.

- 1 2 3 4 5

Cuando una emoción me resulta desagradable, la rechazo y trato de cambiarla o eliminarla

- 1 2 3 4 5

Siento que no soy como debería o me gustaría ser.

- 1 2 3 4 5

Me enfado cuando las cosas no salen como deseo o cuando no logro una meta personal

- 1 2 3 4 5

Cuando hago, pienso o siento algo inadecuado, me juzgo o me culpo por ello

- 1 2 3 4 5

Siento que mi imagen, mis ideologías, mi religión o mi país es muy importante para mí.

- 1 2 3 **4** 5

Si cambiaran mis ideas, mis ideologías o mis sentimientos, siento que dejaría de ser yo

- 1 **2** 3 4 5

Defiendo mis ideas y opiniones

- 1 2 3 4 **5**

Me molesta que contradigan o cuestionen mis opiniones y mis ideas

- 1 2 **3** 4 5

Siento que es muy importante para mí llegar a ser exitoso, más seguro, más inteligente o más atractivo.

- 1 2 **3** 4 5

Trato de evitar las situaciones que me provocan ansiedad

- 1 2 3 **4** 5

Siento que necesito relaciones, creencias o bienes materiales para reducir mi soledad, mis temores o mi dolor

- 1 **2** 3 4 5

¿Con qué frecuencia experimento ansiedad en mi vida cotidiana?

- 1 2 **3** 4 5

Accedo a las demandas o a las expectativas de los demás para no ser rechazado ni sentirme solo

- 1 2 3 4 5

Ante la inminencia de una situación amenazante inevitable (p. ej., la posibilidad de perder el empleo o la ruptura de una relación de pareja), tolero la ansiedad que me produce.

- 1 **2** 3 4 5

Me siento emocionalmente estable

- 1 2 3 **4** 5

Me siento vital y lleno de energía

- 1 2 3 4 **5**

Me siento en paz conmigo mismo

- 1 2 3 **4** 5

Me siento en paz con los demás

- 1 2 3 **4** 5

Me siento satisfecho y pleno, no necesito alcanzar nada ni llegar a ser nada

- 1 2 3 4 5

Siento tensión cuando experimento emociones negativas o situaciones indeseables

- 1 2 3 4 5

Siento tensión y dolor emocional cuando recuerdo episodios negativos de mi pasado

- 1 2 3 4 5

¿Cuánta presión experimento cuando deseo estar a la altura de mis expectativas o las de los demás?

- 1 2 3 4 5

¿Con qué frecuencia mis preocupaciones me hacen sentir temor?

- 1 2 3 4 5

¿Con qué frecuencia experimento emociones negativas (ira, tristeza, culpa, vergüenza, sentirme rechazado, despreciado, humillado, ofendido, etc.)?

- 1 2 3 4 5

Siento que no sirvo para nada, no valgo mucho o no merezco ser amado

- 1 2 3 4 5

Siento que es muy importante y busco activamente liberarme de mi sufrimiento, mis tensiones, mis temores y mis problemas emocionales

- 1 2 3 4 5

Me despierta interés y me resulta gratificante observarme y aprender sobre mí

- 1 2 3 4 5

Sólo me interesa la autoobservación en la medida en que me ayude a resolver mis problemas emocionales

- 1 2 3 4 5

¿Con qué frecuencia siento que presto atención a lo que vivo, sin oponerme a ello?

- 1 2 3 4 5

¿Con qué frecuencia me doy cuenta de mis prejuicios, tensiones, creencias sobre mí mismo, reacciones o de impulsos de los que antes no era consciente?

- 1 2 3 4 5

¿Con qué frecuencia dudo o cuestiono mis propias actitudes, opiniones o creencias?

- 1 2 3 4 5