**INSTRUCCIONES**: Para cada declaración, circula el número en la columna de la derecha para indicar el nivel que sientes que la declaración es representativa de tí.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Totalmente falso de mí** | **Un poco cierto de mí** | **Algo cierto de mi** | **Muy cierto de mi** | | | **Extremadamente cierto de mi** | | | |
| **0** | **1** | **2** | **3** | | | **4** | | | |
| 1. | Trato de evitar situaciones que puedan causarme pensamientos y sentimientos desagradables. | | | | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Hago lo que pueda para evitar sentirme triste o preocupado o miedoso. | | | | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Perderé el control si no me distraigo de mis sentimientos. | | | | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Si comienzo estar molesto, trato hacer algo para distraerme. | | | | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Trato de evitar situaciones incómodas. | | | | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Cuando tengo pensamientos y sentimientos que no me gustan, trato de no pensar en ellos. | | | | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Aun cuando las personas me preguntan que me está molestando, yo hago pretender que no hay nada malo. | | | | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Trato con ganas de olvidarme de las cosas que me preocupan o me molestan. | | | | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Para evitar tener que tomar decisiones duras, me alejo de las situaciones duras o estresantes. | | | | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | Trato de no parecer triste a pesar de que me siente de esa manera. | | | | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | Cuando las cosas no van como he esperado, trato de ocultar que estoy molesto/a o triste. | | | | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | Tengo dificultad en mostrar mis sentimientos verdaderos. | | | | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | Trato con ganas de calmarme cuando comienzo a sentirme enojado. | | | | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | Manteniéndome ocupado/a me ayuda a evitar pensamientos o ideas desagradables. | | | | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | Prefiero mantener conversaciones ligeras o alegres. | | | | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | No importa que tan nervioso/a estoy, trato parecer tranquilo/a. | | | | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | Tengo dificultad en decirles a los demás cuanto me importan. | | | | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |