**Cuestionario Breve de Evitación Experiencial**

**AAQ-II**

A continuación, encontrarás una lista de frases. Por favor indica qué tan cierta es cada una para ti marcando con una (X) en el número que te parezca adecuado de la escala que se encuentra a la derecha de cada frase. No hay respuestas buenas o malas, ni preguntas con truco. Asegúrese de contestar todas las frases.

Use como referencia la siguiente escala para hacer la elección:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Completamente falso  | Rara vez cierto | Algunas veces cierto  | A veces cierto  | Frecuentemente cierto  | Casi siempre cierto  | Completamente cierto  |
| Puedo recordar algo desagradable sin que esto me cause molestias | 1 2 3 4 5 6 7  |
| Mis recuerdos y experiencias dolorosas me dificultan vivir una vida que pudiera valorar. | 1 2 3 4 5 6 7  |
| Evito o escapo de mis sentimientos. | 1 2 3 4 5 6 7  |
| Me preocupa no poder controlar mis sentimientos y preocupaciones. | 1 2 3 4 5 6 7  |
| Mis recuerdos dolorosos me impiden tener una vida plena. | 1 2 3 4 5 6 7  |
| Mantengo el control de mi vida. | 1 2 3 4 5 6 7  |
| Mis emociones me causan problemas en la vida. | 1 2 3 4 5 6 7  |
| Me parece que la mayoría de la gente maneja su vida mejor que yo. | 1 2 3 4 5 6 7  |
| Mis preocupaciones obstaculizan mi superación. | 1 2 3 4 5 6 7  |
| Disfruto mi vida a pesar de mis pensamientos y sentimientos desagradables. | 1 2 3 4 5 6 7  |