

## **TEST DE ESTILOS DE PENSAMIENTO ANSIOSOS**

Podemos describir al menos 5 “estilos” de pensamiento que te pueden amargar la vida sin que te des cuenta. ¿Identificas el tuyo/s?

A continuación verás una lista de 15 frases. Marca aquellas que mejor te definan. No hay un mínimo o un máximo a escoger, sencillamente marca aquellas con las que te sientas más identificando, que pueden ser muchas, pocas, todas o ninguna.

- 1. Cuando te enfadas, el mal humor puede durarte horas o días.**
- 2. Sí, lo reconoces, eres un poco exagerado/a cuando explicas las cosas.**
- 3. Tiendes a justificar mucho los errores del otro.**
- 4. Eres de los que no tiene el lloro fácil; vamos, que a ti llorar es algo que te cuesta.**
- 5. Todo el mundo te lo dice: eres excesivamente sensible.**
- 6. A menudo piensas que en tu vida la mala suerte te persigue.**
- 7. En ocasiones te has preguntado por qué tu pareja está contigo.**
- 8. Si alguien que conoces no te saluda, te preocupas mucho.**
- 9. Eres de los que te cuesta quitarse una canción, una palabra o una cara de la cabeza. ¡A veces estás así días!**
- 10. Te cuesta dar tu brazo a torcer, no lo puedes evitar, insistes hasta que consigues que te den la razón.**
- 11. Sabes que tienes virtudes, pero cuando te las dicen te cuesta creértelas.**
- 12. Eres de los que piensa que las normas están para algo y la puntualidad también.**
- 13. ¿Psicólogos tú? Ni verlos, tú sabes lo que necesitas y cómo cuidarte.**
- 14. Eres detallista, a veces hasta la obsesión.**
- 15. Pasas verdadera vergüenza ajena, incluso con desconocidos.**

## **PUNTUACIÓN E INTERPRETACION:**

Busca y marca en este cuadro el número de cada frase que hayas seleccionado.

<b>1</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>10</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>8</b>
<b>12</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>15</b>
<b>T</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>I</b>	<b>P</b>

Cada columna corresponde a un estilo de pensamiento:

- Si has marcado las tres respuestas correspondientes a una columna, o sea, a un estilo de pensamiento, puedes afirmar que esta forma de pensar te caracteriza mucho y lo practicas de forma diaria.
- Si has marcado solo dos respuestas correspondientes a una columna, significa que tiendes a pensar así pero es probable que sólo en circunstancias muy estresantes y sin llegar a caracterizar mucho tu personalidad.
- Si has marcado solo una respuesta, no se puede afirmar que este sea un estilo de pensamiento que te caracterice.

Respecto al número de estilos de pensamiento:

- Si de los cinco estilos de pensamiento tienes al menos tres con puntuación máxima, vigila con la ansiedad, ya que es muy probable que sea una compañera de viaje muy habitual en tu vida. Cambia la manera con la que acostumbras a interpretar las situaciones que vives en tu día a día y verás como podrás reducir esos síntomas ansiosos.
- Si has puntuado en varios estilos de pensamiento pero no con la puntuación máxima, es muy probable que tengas de forma frecuente conflictos en tus relaciones pero no por ello desarrollar un trastorno de tipo ansioso.

## ESTILOS DE PENSAMIENTO:

**T** Pensamiento **TODO O NADA**: eres demasiado radical, muy rígido, incapaz de adaptarte a las situaciones. Te va a costar mucho tolerar la frustración y seguramente tendrás ataques de cólera, o sea que cuando te enfadas te haces notar y pueden pasar horas, incluso días, hasta que se te pasa... O aprendes a saber “aflojar” o será difícil poder convivir contigo. ¡Be water my friend y aprende a adaptarte a las situaciones aunque no sean perfectas a tu gusto!

**F** Pensamiento **FILTRO MENTAL**: te fijas en un detalle, el más negativo, y te olvidas de lo demás por muy bueno y bonito que haya sido. Tu frase favorita es: “sí, pero...”. Sabes que han pasado cosas positivas en tu vida o en una situación determinada, pero tú insistes con el detalle de las narices que no salió como esperabas... Vigila, puedes llegar a ser muy obsesivo y tardar varios días en quitarte esa imagen, nombre o recuerdo de la cabeza. Aprende a dejar ir, lo que pasó, pasó...

**M** Pensamiento **MAGNIFICACIÓN-MINIMIZACIÓN**: eres demasiado exagerado, de un hecho concreto haces una teoría generalizante. Si él/ella no es puntual un día eres capaz de decir “SIEMPRE me dejas tirado” o bien “NUNCA soy tu prioridad”; a diferencia del filtro mental, tú eres capaz de perder la memoria y no recordar los buenos momentos, ¡y todo porque por no saber medir en su justa medida! Ajústate las gafas, porque ampliar y reduces con demasiada facilidad.

**I** Pensamiento **INTELECTUALIZADO**: lo tuyo no es conectar con las emociones, no sabes o bien no puedes. El caso es que en vez de sentir la emoción justificas razonadamente la situación y así parece que lo *digieres* mejor: “me dejó, está en su derecho de hacerlo, qué mala suerte si ha terminado el amor”; o bien planificar para no perder el control: “ahora me meteré en la cama, descansaré y mañana empezaré una nueva etapa en mi vida sin él, que seguro que hay más hombres en este mundo”. Hacerte el duro de corazón te servirá a corto plazo, pero el día menos esperado empezarás a sentir un nudo en el estómago, o quizás en la garganta y te sentirás triste y desanimado/a sin saber por qué...

**P** Pensamiento **PERSONIFICADO**: te atribuyes demasiadas cosas y no todo pasa por tu culpa. Que no te hayan saludado, que alguien te haya mirado de forma rara o que el compañero de trabajo te regañe de buena mañana... es muy posible que la razón no seas tú. No te lo tomes como algo personal, recuerda que las personas acostumbramos a vomitar nuestros problemas encima de la primera persona con la que nos cruzamos. No eres el centro del mundo, nadie lo somos, así que no te sientas responsable de todo lo que pasa a tu alrededor y reflexiona de donde viene esa facilidad por sentirte culpable.

**PUEDES CORREGIR TU ESTILO CON:**

- ❑ La atención. No vas a poder evitar pensar con tu estilo, está demasiado automatizado y ahora forma parte de ti. Así que sólo podrás actuar, al menos al principio, después de pensar y actuar como lo haces, no antes. Es decir, no podrás evitarlo, así que debes concentrarte en tomar conciencia cada vez que hayas pensado de esa manera y decirte, desde la humildad, “vaya, lo he vuelto a hacer” y ponerte manos a la obra para rectificar...
- ❑ La paciencia. Porque educar la mente a que piense de otra manera, es decir, que cambie de hábito, no se consigue de un día para otro, sino con constancia. No desesperes y verás los resultados.