

Autora: Neus Blanxer

Títol: **CURS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL**

RELAXACIÓ



Asseguts sense creuar les cames, amb la planta dels peus descansant a terra i les mans descansant sobre la falda. El cap alineat amb el cos, sense inclinar-lo ni cap endavant ni cap endarrere. Acliquem els ulls sense forçar-los.

Ara concentra't en el dit **índex de la teva mà dreta**, fixa't en el dit índex, pesa molt, pesa com el plom, deixa'l anar, abandona'l amb tot el seu pes, fixa't en el dit índex de la mà dreta, pesa molt, deixa'l sense fer forces, sense fer tensions, simplement abandona-ho amb tot el seu pes.

Vull que et concentris ara en observar el pes de **tots els dits de la mà dreta**, els dits pesen, abandona'ls, deixa'ls anar, deixa'ls caure amb tot el seu pes.

Ara vull que et concentris en observar el pes de **tota la mà dreta**, la mà dreta sovint fa força, recorda que ara no és necessari, deixa-la anar, sense fer força, sense fer tensions, simplement abandona-la amb tot el seu pes, observa, la mà dreta pesa moltíssim, deixa-la anar, abandona-la, nota com pesa sobre la cama.

Ara vull que et concentris, concentra't en observar el pes de l'**avantbraç dret**, recorda els seus músculs, els seus ossos, nota el seu pes i abandona'l absolutament, deixa anar les forces, sense fer tensions, recorda, el braç dret també pesa com el plom.

Ara repassa la **part alta del braç**, des del colze fins dalt de tot de l'espatlla, recorda, a la part del davant hi ha el bíceps, deixa'l caure, a la part del darrera el tríceps, destensa'l, dalt de tot, tocant l'espatlla, els trapezis, abandona-ho tot.

Deixa anar **tot el braç dret**, abandona'l amb tot el seu pes, recorda, el braç dret pesa com el plom, i el pots abandonar absolutament. El braç dret, al mateix temps, observa-ho bé, és com el cotó fluix, doncs està flonjo, abandona't, relaxa't, com si des de la punta dels dits t'envaís una sensació molt agradable d'aire càlid que puja per tot el braç, és una sensació molt agradable, observa-ho bé, concentra't en observar la sensibilitat de la teva pell en el braç dret, i observa, el braç dret pesa com el plom, deixa'l anar com si caigués amb tot el seu pes.

Ara, vull que et concentris en observar el pes dels **dits de la mà esquerra**, recorda que també pesen, també pesen com el plom, abandona'ls, deixa'ls anar, deixa'ls que descansin sobre la teva cama amb tot el seu pes.

Fixa't, ara repassa mentalment el pes de **tota la mà esquerra**, la mà esquerra pesa, deixa-la anar, abandona la força, abandona les tensions una mica més, una mica més.

Concentra't ara en tot el **braç esquerre**, primer l'avantbraç, observa el seu pes, deixa'l anar com si peses molt, ara la **part alta del braç**, des del colze fins dalt de tot de l'espatlla.

Recorda, el **braç esquerre** també pesa com el plom, abandona'l, deixa'l anar absolutament, deixa que s'envaeixi d'aquest aire càlid tan agradable.

Els **braços** estan absolutament abandonats amb tot el seu pes, recorda, pesen com el plom.

Ara vull que et concentris en el pes dels **dits del peu dret**, tot i petits, també pesen, pesen molt, abandona'ls absolutament.

Observa també el pes de **tot el peu dret** i deixa'l anar. Al peu dret sovint fem força, recorda que ara el pots abandonar absolutament, fixa't, també pesa com el plom, abandona'l.

Concentra't ara en observar el pes de la **cama dreta**, primer des del turmell fins al genoll, recorda els músculs, repassa el pes dels seus ossos i abandona la cama dreta absolutament amb tot el seu pes pressionat sobre terra.

Després concentra't en fer el mateix amb la **part alta de la cama dreta**, des del genoll fins dalt de tot del maluc, recorda, és on estan els músculs més grans del cos, els ossos més pesats del cos.

Fixa't, la teva **cama dreta** pesa moltíssim, deixa-la anar, simplement abandonant-la amb tot el seu pes, deixa-la que s'envaeixi d'aquest aire càlid, d'aquesta escalfor tan agradable, i observa que, com els braços, la cama dreta també s'omple de plom i al mateix temps de cotó fluix, doncs està flonja, abandonada, relaxada.

Concentra't ara en els **dits i tot el peu esquerre**, vull que observis el seu pes, deixa'l anar, abandona'l absolutament, sense fer forces, sense fer tensions, simplement deixant anar el peu esquerre amb tot el seu pes.

Ara, concentra't en observar el pes de la **cama esquerra**, des del turmell fins al genoll, i després, observa el pes de la part alta de la cama esquerra, des del genoll fins dalt de tot del maluc, fixa't, igual que la cama dreta, la cama esquerra també pesa, deixa-la anar, simplement abandona-la amb tot el seu pes.

Observa bé els teus **braços i les teves cames**, pesen com el plom i els pots deixar anar, abandonant-los absolutament, deixant-los que s'envaeixin d'aquest aire càlid, d'aquesta sensació d'escalfor tan agradable, abandona els braços i les cames una mica més, i concentra't en observar la sensibilitat de la teva pell.

Ara, vull que recordis que **tot el teu cos** pesa moltíssim, deixa'l anar absolutament. Concentra't en l'**esquena**, en observar el pes dels músculs que hi ha al **voltant dels ronyons**, abandona'ls, recorda que no és necessari que ara facin força.

Els músculs que hi ha al **voltant de la columna**, pujant pel darrera de l'esquena, pujant fins dalt de tot de l'espatlla, afluixa'ls, deixa anar tot el teu cos, absolutament abandonat.

Recorda, el teu **cos** pesa com el plom, abandona'l absolutament, com si pressionés sobre la cadira, deixa'l anar una mica més, recorda que no és necessari que ara faci força, ni que faci tensions, abandona'l.

Concentra't ara mentalment, repassa els músculs de la **part davantera del teu cos: el baix ventre**, deixa'l anar.

Els músculs de l'**abdomen** els pots abandonar una mica més, recorda que no és necessari que facin força.

Observa el pes dels músculs del teu **tòrax**, el teu cos pesa molt, deixa'l anar fins dalt de tot, abandona els músculs.

Observa el pes de **tot el teu cos**, fixa't, deixa que tot el teu cos s'envaeixi d'aquesta sensació d'aire càlid, el teu cos pesa com el plom, i al mateix temps, és com si fos de cotó fluix, abandona't, relaxa't.

Ara vull que et concentris en observar el pes de la part del teu cos que més pesa, **el cap**, deixa'l anar, observa, el teu cap pesa molt, abandona'l, és la part del cos que més pesa, afluixa els músculs del **coll, del clatell**, afluixa una mica més, sent com pesa sobre el teu coll.

Concentra't ara en observar, en mentalment repassar els músculs pujant pel darrera de les orelles, de la zona del **cabell**, observa com s'afluïxen, deixa'ls anar, abandona'ls absolutament.

Fixa't ara en els músculs del **front**, concentra't en observar el seu pes i abandona'ls, els músculs del front també pesen com el plom, deixa'ls anar, afluïxa les tensions, deixa caure els músculs que hi ha al voltant de les orelles.

D'una manera molt especial, vull que et concentris en observar el pes dels músculs de la teva **cara**, fixa't, concentra't un moment en observar el pes dels músculs de la cara, abandona'ls, la **boca**, els **llavis**, la **llengua**, deixa'ls anar, els músculs del **nas**, observa el seu pes i abandona'ls absolutament, fixa't, els músculs que hi ha al voltant dels teus **ulls**, les **parpelles** també pesen, fixa't bé, pesen com el plom, deixa-les anar, deixa-les caure, absolutament abandonades amb tot el seu pes, les parpelles també pesen com el plom.

Deixa que **tot el teu cos** s'envaeixi d'aquest aire càlid, d'aquesta agradable sensació d'escalfor, és una sensació molt agradable, et sents molt a gust, estàs molt bé, és una sensació extraordinària, de pau, de tranquil·litat, d'enorme domini del teu cos, estàs molt a gust, fixa't bé, estàs molt bé, observa la sensibilitat de la teva pell, en tot el teu cos, és una sensació extraordinària.

EDUCACIÓ EMOCIONAL

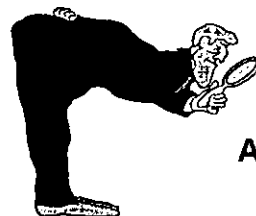
Escola:

Pràctiques de relaxació

[illegible]

Recordeu: La gradació va des de 0 fins a 10, entenent com a 0 un estat de relaxació màxim, i 10 com un estat de tensió màxim

CURS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL



APRENENT A OBSERVAR-NOS

EXPERIÈNCIA

SITUACIÓ

PERCEPCIÓ

PENSAMENTS

CONDUCTA

EMOCIONS

CURS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

COM ATURAR ELS PENSAMENTS NEGATIUS?

Els pensaments negatius són aquells que ens generen sentiments negatius, i els hem de saber aturar per evitar de sentir-nos malament.

1- Parar de pensar

Quan ens sentim malament perquè no parem de donar voltes a una idea, el que hem de fer és posar el senyal d'alerta, ser conscients de què estem pensant i deixar de donar-hi voltes, ja que possiblement el que pensem sigui exagerat, desproporcionat i no correspongui a la realitat.

2- Relativitzar

És important aprendre a veure els fets des d'un punt de vista de la normalitat, per tant:

-Hem de treure del nostre vocabulari paraules com: inaguantable, insofrible i insuportable (en realitat tot és aguantaven, sofrible i suportable)., d'aquesta forma aprenen a relativitzar i no a dramatitzar.

-Valdria la pena preguntar-nos: què és el pitjor que podria passar?

-Podem optar per anar a la "Lluna", veure el problema en perspectiva.

3- Passar-nos una pel·lícula

Si després de relativitzar veiem que encara estem neguitosos, és convenient passar-nos una pel·lícula on siguem nosaltres els protagonistes: pensem el que volem, ens ho passem bé i no pensem en altra cosa.

4- En casos extrems, els quals ens causin molta angoixa i ens sigui difícil analitzar la situació i fer una valoració realista, el millor és canviar d'activitat

CURS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

PRÀCTICA DE PENSAMENT POSITIU

Cal aprendre a seleccionar els pensaments que ens convenen, i aquests són els positius, o sigui, aquells que ens generen sensació de benestar. Hem de començar per nosaltres mateixos, i un cop hem après, hem de buscar-los en la parella, en els fills,.... Si els hi busquem, els ajudarà a mantenir una bona autoestima i també se'ls ensenyarà a pensar en termes positius.

COM GENERAR SENTIMENTS POSITIUS?

- 1- Recordem que tots tenim coses positives i coses millorables, i la paraula clau és suficient: important per a sentir-nos bé amb nosaltres mateixos.
Generalment tendim a sentir-nos malament perquè ens fixem en les nostres mancances o perquè tendim a comparar-nos. (ex: sóc suficientment feliç?, Tinc suficients diners?, Sóc suficientment intel·ligent?,...)
Si comencem a valorar en termes negatius, ens generarem sentiments desagradables, i només fixant-nos en el que creiem que hi ha de negatiu, tendirem a fixar-nos en la perfecció, i recordem que aquesta no existeix.
- 2- Per a generar-nos sentiments agradables és important realitzar activitats que ens agradin i els hi hem de posar il·lusió.
Està demostrat que augmentar el temps dedicat a realitzar activitats agradables millora la qualitat de vida i els sentiments de benestar personal.

CURS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

(Formadora)

EXEMPLE DE PENSAMENTS

En un concorregut teatre, una dona s'aixeca de sobte, li dóna una bofetada a l'home que està al seu costat i ràpidament marxa pel passadís cap a la sortida.

Cada una de les persones que han vist l'escena reacciona d'una manera diferent:

Una dona se sorprèn, un adolescent s'enrabia, un home madur comença a deprimir-se, una assistent social sent una sensació agradable.

Per què apareixen diferents emocions dintre de l'audiència?

Cada observador té un pensament diferent.

La dona espantada va pensar que a casa sempre la deu estar molestant i ella no ha pogut més, alhora recorda els detalls d'una pallissa brutal i recorda la de vegades que ha estat maltractada.

L'adolescent colèric pensa que ell només volia un petó i que ella l'ha humiliat.

L'home madur que reacciona amb tristesa pensa que ara l'ha perdut i mai més la tornarà a veure.

L'assistent social sent un plaer agradable pensant que és una dona forta i que voldria que algunes de les dones tímides que coneix haguessin vist això.

- 1- Acabo de tomar de cuidar a una veïna que està malalta. I tinc un marit que em torna boja. Em passo el dia anant amunt i avall amb les sopetes de la veïna i fent-li petits favors. El meu marit està jubilat i sé que està assegut i que se sent sol mentre estic a fora. Intento donar-li tota la meua atenció de la que jo en sóc capaç, però sembla que tot el món depengui de mi i em cridi, perquè en sóc responsable. De vegades, penso que s'enfonsaria tota la ciutat si marxéssim d'aquí.
- La veïna ha agafat una petita tos, però penso que és un efisema perquè està amb el seu marit que ha fumat tots aquests anys. Ell no hauria d'haver fumat a casa. Això no és just per a ella.
- El meu marit hauria de deixar d'estar assegut en el sofà i fer alguna cosa, així no em trobaria a faltar tot aquest temps. Així que marxo, ja està assegut.
- No puc fallar a una persona que està malalta, no importa quina. No puc. Una persona ha de cuidar als seus veïns. És una feina dura, però sé que ells em cuidaran algun dia si ho necessito.

Distorsions

- a. Filtratge
- b. Pensament polaritzat
- c. Sobregeneralització
- d. Interpretació del pensament
- e. Visió catastròfica
- f. Personalització
- g. Fal·làcies de control
- h. Fal·làcies de justícia
- i. Culpabilitat
- j. Hauria
- k. Raonament emocional
- l. Fal·làcies de canvi
- m. Etiquetes globals
- n. Tenir la raó
- o. Fal·làcia de la recompensa divina.

CURS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

ELS 15 PENSAMENTS DISTORSIONATS

- 1- Filtratge: Es prenen els detalls negatius i es magnifiquen mentre que no es filtren tots els aspectes positius de la situació.
- 2- Pensament polaritzat: Les coses són blanques o negres, bones o dolentes. La persona ha de ser perfecta o és una fracassada. No hi ha terme mig.
- 3- Sobregeneralització: S'extreu una conclusió general d'un simple incident o part de l'evidència. Si passa alguna cosa dolenta en una ocasió esperarà que passi una i altra vegada.
- 4- Interpretació del pensament: Sense dir paraula, la persona sap què senten els altres i per què es comporten de la forma en què ho fan. En concret, és capaç d'encertar què senten els altres respecte a ella.
- 5- Visió catastròfica: S'espera el desastre. La persona s'assabenta o escolta un problema i comença a dir-se "I si..."
- 6- Personalització: La persona que els pateix creu que tot el que la gent fa o diu és alguna forma de reacció envers a ella. També es compara amb els altres, intentant determinar qui és més elegant, qui té millor aspecte,...
- 7- Fal·làcia de control: Si se sent externament controlat, es veu a sí mateix deseparat, com una víctima del destí. La persona es converteix en responsable del patiment o de la felicitat d'aquells que l'envolten.
- 8- Fal·làcia de la justícia: La persona està ressentida perquè pensa que coneix què és la justícia, però els altres no estan d'acord amb ella.
- 9- Culpabilitat: La persona manté que els altres són els responsables del seu patiment, o pren el punt de vista oposat i es culpa a sí mateixa de tots els problemes dels altres.
- 10- Hauria: La persona posseeix un llistat de normes rígides sobre com haurien d'actuar tant ella com els altres. Les persones que transgredeixen aquestes normes l'enfaden i també se sent culpable si les viola ella mateixa.
- 11- Raonament emocional: Creu que el que sent hauria de ser vertader, automàticament. Si sent com a avorrida una cosa, ha de ser avorrida.
- 12- La fal·làcia del canvi: Necessita canviar a la gent, perquè les seves esperances de felicitat semblen dependre d'això.
- 13- Les etiquetes globals: Es generalitzen una o dos qualitats d'un judici negatiu global.
- 14- Tenir la raó: Contínuament està en un procés per a provar que les seves opinions i actuacions són correctes. És impossible equivocar-se i es farà qualsevol cosa per a demostrar que té raó.
- 15- La fal·làcia de la recompensa divina: Espera cobrar algun dia tot el sacrifici que realitza pels altres. Se'n resent quan es comprova que la recompensa no arriba.

CURS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

Exercicis de pensaments distorsionats

1. La rentadora s'ha espalllat. La mare, que té bessonada de pocs mesos, diu: "Sempre succeeix el mateix. No ho suporto més, ja m'ha fastiguejat la resta del dia".
 - a. Sobregeneralització
 - b. Raonament emocional
 - c. Culpabilitat
 - d. Fal·làcies de control
 - e. Filtratge

2. Va mirar per sobre de la taula i va dir "És interessant". Vaig saber que estava desitjant amb totes les seves forces acabar l'esmorzar per marxar del meu costat.
 - a. Culpabilitat
 - b. Pensament polaritzat
 - c. Hauria
 - d. Interpretació del pensament
 - e. Fal·làcia de justícia

3. No podem deixar que ho faci. No hi ha ningú més boig que un vell boig
 - a. Personalització
 - b. Etiquetes globals
 - c. Fal·làcia del canvi
 - d. Raonament emocional
 - e. Fal·làcia de la recompensa divina

4. Tant que em vas dir que vengués les meves accions abans de què s'ensorrés el mercat, i ara "se n'ha anat a pique". Vaig sobreviure llavors i sobreviuré ara. Tinc confiança en mi mateixa, per això sé que s'arreglarà.
 - a. Fal·làcia de justícia
 - b. Interpretació del pensament
 - c. Fal·làcies de control
 - d. Tenir la raó
 - e. Raonament emocional

5. Un home estava intentant aconseguir que la seva promesa fos més afectuosa i l'ajudés. S'enfadava cada nit si ella no li preguntava com li havia anat el dia, o no li donava una atenció immediata. La culpava de les baralles, i li deia que podia mudar-se a Alaska perquè es comportava de forma molt freda.
 - a. Hauria
 - b. Fal·làcia de canvi
 - c. Sobregeneralització
 - d. Visió catastròfica
 - e. Culpabilitat

CURS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

REACCIONS RACIONALS PER ALS 15 TIPUS DE PENSAMENTS DISTORSIONATS

1- Filtratge: Modificar l'origen

En aquest procés, es tendeix a exagerar els problemes, hem de deixar d'utilitzar paraules com "terrible", "horrible", "no puc resistir-ho",... Es pot resistir, els éssers humans podem resistir quasi qualsevol cop psicològic i pot sofrir dolors físics increïbles. Podem provar de dir-nos frases com "no exageris", "m'hi puc enfrontar".

2- Pensament polaritzat: Les coses són blanques o negres

Hem de deixar de fer judicis en blanc i negre. La gent no és feliç o trista, intel·ligent o estúpida, la majoria de les coses es distribueixen al llarg d'un continuum. Si es té tendència a fer aquest tipus de classificacions és de gran utilitat pensar en termes de percentatges: "un 30% de mi té por a la mort, però un 70% s'aguanta i s'enfronta a ella", "durant un 5% del temps sóc un ignorant, la resta del temps no ho sóc".

3- Sobregeneralització: Hi ha proves per a les conclusions? No existeixen absoluts

La sobregeneralització és la tendència a exagerar. Es pot combatre quantificant, enlloc d'emprar paraules com immens, tremend, ningú, tothom, mai, sempre,... ja que aquest tipus de paraules ignoren les excepcions i els matizos de gris. Per a fer pensaments més flexibles, emprar paraules falses com 'es possible, de vegades, sovint. Per tant, si la conclusió està basada en un o dos casos, una simple equivocació, o un petit símptoma, llavors s'haurà de rebutjar fins que s'aconsegueixin proves més evidents.

4- Interpretació del pensament: Comprovar-los

La interpretació és la tendència a fer inferències sobre què pensa i sent la gent. S'han de tractar totes les opinions sobre la gent com a hipòtesi que han de ser provades i comprovades, qüestionant-les.

5- Visió catastròfica: Probabilitats reals

La persona ha de parar-se a reflexionar i realitzar una avaluació de la situació en termes de probabilitats o percentatges. Quin és el risc? Estudiar les probabilitats ajuda a avaluar de forma realista qualsevol cosa que ens pugui angoixar.

6- Personalització: Comprovar-los

Un s'ha d'esforçar en provar que una mirada del nostre Cap té a veure amb nosaltres. S'ha de comprovar, si no es pot preguntar a la persona interessada, emprar la següent columna:

Proves per a la meua
conclusió

Proves en contra de la meua
conclusió

Conclusió alternativa

No s'han de treure conclusions a no ser que es tinguin proves raonables. També és important abandonar l'hàbit de comparar-se a un mateix amb els altres, perquè quan un en surt desfavorit li trontolla l'autoestima. El valor d'una persona no consisteix en ser millor que els altres.

7- Fal·làcies de control: Jo faig que succeeixi / Cadascú n'és responsable

a) A part dels desastres naturals, cada persona és responsable del que li succeeix al seu món. Un s'ha de preguntar: Quines eleccions he realitzat que m'han portat a aquesta situació? Quines decisions puc prendre ara per a canviar-ho?

- b) S'ha de reconèixer que cada un és responsable de si mateix. S'ha de deixar que els altres visquin les seves vides, pateixin les seves penes i solucionin els seus problemes.

8- Fal·làcia de la justícia: Preferència versus justícia

El que un vol és just, però el que els altres volen no. L'important és ser honest amb un mateix i amb els altres. S'ha de saber dir el que es necessita o es prefereix sense posar com a pretext la justícia.

9- Culpabilitat: Jo faig que succeeixi / Cadascú n'és responsable

- a) És responsabilitat de cada persona afirmar les seves necessitats, dir no o anar-se'n a una altra banda. S'han de buscar les eleccions que ha fet anteriorment per a trobar-se en la situació actual. Examinar opcions per a enfrontar-ho.
- b) Culpar-se a sí mateix de quelcom vol dir atacar la pròpia autoestima. En qualsevol cas, sentir-se responsable no implica que també se sigui responsable de la felicitat dels altres.

10- Hauria: Normes i valors flexibles

S'ha de qüestionar qualsevol norma personal que inclogui les paraules hauria de, tindria. No hem d'emprar aquestes paraules, perquè sempre existeixen excepcions i circumstàncies especials. Un es pot irritar quan veu que la gent no actua d'acord amb els seus valors. Però els valors personals són això, personals. Poden funcionar per a un mateix, però no per als altres. Tots som diferents.

11- Raonament emocional: Els sentiments poden mentir

El que una persona sent depèn del que pensa. Si té pensaments distorsionats, els seus sentiments no tindran validesa. Ens hem de parar a pensar, ja que pot ser que no sigui cert i que estiguem patint per no res. Els sentiments s'han d'examinar críticament.

12- Fal·làcia del canvi: Jo faig que succeeixi

Quan una persona tracta d'obligar a la gent a canviar, està demanant als altres que siguin diferents per a que ella pugui ser feliç. La felicitat depèn de cada persona, i de cada decisió presa.

13- Etiquetatges globals: Ser específic

Els etiquetatges globals generalment són falsos perquè encara que contemplin una única característica o conducta, impliquen a tot el conjunt. S'ha de limitar les observacions a casos específics.

14- Tenir la raó: Escoltar activament

Quan s'ha de tenir la raó sempre, es deixa d'escoltar als altres. Escoltar pot portar a la conclusió de què de vegades un s'equivoca. S'ha d'escoltar activament per a apreciar els diferents punts de vista. No sempre hi ha una resposta correcta.

15- Fal·làcia de la recompensa divina: La recompensa, ara

La recompensa s'ha de rebre ara. Les relacions, l'aconseguir fites, i la cura que donem a la gent que estimem haurien de ser de per si recompensants.

CURS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

AUTOINSTRUCCIONS D'AFRONTAMENT POSITIU

ABANS

- Ho puc fer suficientment bé.
- No hi ha res que demostrï que no ho puc fer.
- El que no sé ho puc aprendre.
- Són coses de la vida, no passa res.
- No em preocupa el que els altres pensin o diguin de mi. Em sentiré bé amb mi mateix/a.
- És lògic que estigui una mica nerviós/a. Ho puc controlar.
- M'anirà bé.
- No vull plantejar-me coses negatives.
- No cal que em comparï, no tinc perquè ser com els altres.

DURANT

- Ho estic fent el millor possible. Ningú em pot exigir més.
- Fes tres respiracions profundes.
- Relaxa't, tranquil·la.
- No li donis més importància de la que té.
- Aviat hauré acabat i em sentiré bé.
- Ves amb ordre. Una cosa darrera l'altra.
- Ho estic fent bé, el millor que puc, i ja és suficient.
- Només cal que em centri amb el que vull fer o dir.
- No passa res si algo no ho sé. No tinc perquè ser perfecte.
- Em sento bé, satisfet/a, fent el que sé.

DESPRÉS

- Ho he fet bé.
- Què bé, ara em puc relaxar.
- Puc estar content/a i orgullós/a de mi.
- Puc fer front a aquestes situacions.
- Puc tornar-ho a fer i m'anirà bé.
- Em sento bé. Ho he fet suficientment bé per sentir-me satisfet/a.
- Està clar, he estat capaç de fer-ho.
- No ha sortit massa bé, però no importa. La propera vegada ho faré millor.
- Què puc aprendre de l'intent?
- Puc estar satisfet/a dels meus progressos.
- Bé, ja ho he fet, la propera vegada ho faré fins i tot millor.

CURS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

EXEMPLES DE PENSAMENT NEGATIU A ATURAR

- No ho podré fer.
- No seré capaç.
- Sóc dolent/a, no tinc traça.
- Els altres són millors que jo.
- Em preocupa el que els altres pensin o diguin de mi.
- Fracassaré.
- Sóc un desgraciat/ada. Sóc un fracassat/ada.
- Ningú no m'estima.
- La vida és una merda.
- Ella altres són uns egoïstes.
- Res no val la pena.
- No cal que m'esforçi, segur que em surtirà malament.
- Tot em surt malament.
- Sóc un desastre.
- Segur que se n'enriuran de mi.
- Mai ho aprendré
- No em surtirà perfecte, per tant, no cal que ho intenti.
- No agradaré.
- Em rebutjaran.
- No tinc res a fer.
- El meu futur és negre.
- No em podré relaxar, no em podré tranquil·litzar.
- Mai ho acabaré.
- I si dic alguna tonteria?
- No l'importo a ningú.
-

CURS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

DIGUES QUÈ SENTS

IRA

Rabiós/sa
Indignat/da
Ressentit/da
Irritable
Colèric/a
Empipat/da

TRISTESA

Afligit/da
Amb ganes de plorar
Avorrit/da
Sol/a
Marginat/da
Trist/a
Desesperat/da

POR

Espantat/da
Amb ganes de fugir
Angoixat/da
Preocupat/da
Ansiós/sa
Temorós/a
Inquiet/a
Nerviós/a

AVERSIÓ

Disgustat/da
Fastiguejat/da
Fastiguejat/da
Menyspreat/da
Desconcertat/da

VERGONYA

Culpable
Avergonyit
Humiliat/da
Amb remordiments
Rebutjat/da

ALEGRIA

Feliç
Amb ganes de riure
Content/a
Relaxat/da
Divertit/da
Entretingut/da
Il·lusionat/da

TRANQUIL·LITAT

Relaxat/da
Satisfet/a
Tranquil·la
Reposat/da
Segur/a
Serè/na
Controlat/da
Gaudint

AMOR

Acceptat/da
Valorat/da
Estimat/da
Amb confiança
Enamorat/da
Comprès/sa

CURS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

SENTIMENTS I EMOCIONS

IRA: Ràbia, enuig, ressentiment, fúria, exasperació, acritud, animositat, irritabilitat, hostilitat, i en cas extrem, odi i violència.

TRISTESA: Aflicció, pena, desconsol, pessimisme, melangia, autocompassió, soledat, descoratjament, desesperació, i en cas patològic, depressió greu.

POR: Ansietat, aprensió, temor, preocupació, consternació, inquietud, desassossec, incertesa, nerviosisme, angoixa, esglai, terror, i, en el cas de què sigui patològic, fòbia i pànic.

ALEGRIA: Felicitat, goig, tranquil·litat, content, delit, diversió, dignitat, plaer sensual, gratificació, satisfacció, eufòria, caprici, èxtasi i, en cas extrem, mania.

AMOR: Acceptació, cordialitat, confiança, amabilitat, afinitat, devoció, adoració i enamorament.

SORPRESA: Ensurt, desconcert, admiració.

AVERSIÓ: Menyspreu, desdeny, displicent, fàstic, antipatia, disgust i repugnància.

VERGONYA: Culpa, perplexitat, neguit, remordiment, humiliació, pesar i aflicció.

CURS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

ASSERTIVITAT

Es defineix l'assertivitat com l'habilitat personal que ens permet d'expressar sentiments, opinions i pensaments, en el moment oportú, de la forma adequada i sense negar o desconsiderar els drets dels altres. En la pràctica, això pressuposa el desenvolupament de la capacitat per:

- Expressar sentiments i desitjos positius i negatius d'una forma eficaç, sense negar o desconsiderar els drets dels altres i sense crear o sentir vergonya.
- Discriminar entre l'assertió, l'agressió i la passivitat.
- Discriminar les ocasions en què l'expressió personal és important i adequada.
- Defensar-se, sense agressió o passivitat, davant la conducta poc cooperadora, apropiada o raonable dels altres.

Així doncs, l'assertivitat no implica ni passivitat ni agressivitat.
L'habilitat de ser assertiu proporciona dos importants beneficis:

- Incrementa l'autorespecte i la satisfacció de fer alguna cosa amb la suficient capacitat per augmentar la confiança i seguretat en un mateix.
- Millora la posició social, l'acceptació i el respecte dels altres, en el sentit que es fa un reconeixement de la capacitat d'un mateix de refermar els seus drets personals.

Són exemples típics de **comportaments agressius** la baralla, l'acusació i l'amenaça i, en general, tots aquells comportaments que signifiquin o comportin agredir als altres sense tenir en compte els seus sentiments. El comportament **agressiu** sol venir com a conseqüència de sentir còlera o ira i de no saber autocontrolar-se. En general, la persona **agressiva** —o que es comporta agressivament en un moment determinat— no acostuma a sentir-se satisfeta d'ella mateixa i el que aconsegueix és que els altres no vulguin tenir-la a prop. Fàcilment els altres també poden ser agressius amb ella.

La persona **passiva** no sap expressar els seus sentiments i no sap defensar els seus drets. No se sent satisfeta, ja que no aconsegueix dir el que pensa o sent i no fa arribar el seu missatge als altres. Acostuma a sentir-se insegura, poc acceptada i els altres poden tenir-la poc en compte.

L'avantatge d'aprendre i practicar **comportaments assertius** és que es fan arribar als altres els propis missatges expressant opinions, mostrant-s'hi considerat. S'aconsegueixen sentiments de seguretat i el reconeixement social. Sens dubte, el **comportament assertiu** ajuda a mantenir una alta autoestima.

En tot cas, per aprendre **assertivitat** és del tot imprescindible tenir ben clar que tant l'estil agressiu com el passiu, per regla general, no serveixen per a obtenir els objectius desitjats.

CURS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

EXEMPLE D'ASSERTIVITAT

Una dona desitja disposar cada dia d'una hora i mitja de calma i tranquil·litat ininterrompudes, per a realitzar els seus exercicis de relaxació. El seu guió és:

<u>Expressar drets</u>	És responsabilitat meua la d'assegurar-me de què el meu marit respecti les meves necessitats i realment tinc dret a disposar d'una mica de temps per a mi.
<u>Moment i lloc</u>	Li preguntaré si en vol parlar del problema per la nit quan arribi a casa. Si no volgués, fixaré jo el moment per demà o passat demà.
<u>Situació problema</u>	Quan estic fent els exercicis de relaxació, com a mínim un cop i normalment més d'un, m'interromp per algun motiu, de vegades m'ha obert la porta per a preguntar-me l'hora. Amb tot això em desconcentra i després és molt més difícil aconseguir relaxar-me.
<u>Sentiments</u>	Em poso de mal humor quan m'interrompen en el temps que dedico a estar sola i em sento frustrada quan, després, els exercicis em costen més de fer.
<u>Objectiu</u>	M'agradaria que, quan tinc la porta tancada, no m'interrompin a no ser que sigui un cas de vertadera emergència. Ha d'assumir la idea de què mentre estigui tancada la porta vol dir que estic fent encara els exercicis i que vull estar sola. Li haig de dir:
<u>Desig</u>	Si no m'interromps, quan acabi podré venir a parlar amb tu una estona. Si m'interromps, trigaré més en fer els exercicis.

CURS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

APRENENT ASSERTIVITAT

Disc ratllat	Si, però... Si, ho sé, però el meu punt de vista és..., Estic d'acord, però...
Acord assertiu	Si, però generalment..., Si, tot i que no acostumo...
Pregunta assertiva	Què et va molestar?, Què no et va agradar?
Processar el canvi	Ens estem desviant del tema.
Claudicació simulada	És possible que..., Potser si....
Ignorar	Ja ho discutirem més tard.
Trencament del procés	Si..., No..., Potser...
Ironia assertiva	Gràcies! De res!
Aplaçament assertiu	No en vull parlar ara..., És un tema molt interessant...

La contra

Enriure-se'n

Culpar

Atacar

Endarrerir

Preguntar

Autocompasió

Subtiletes

Amenaces

Negació

(

Tercer exemple

A: Aquest matí he rebut una carta de la mare. Vol venir a passar dues setmanes amb nosaltres. Realment m'agradaria veure-la.

B: Oh, no!, la teva mare no! I just quan fa poc hem tingut a la teva germana. Quan tindrem una mica de temps per a nosaltres?

A: Bé, jo vull que vingui, però entenc que ja tinguis ganes d'estar sense família política sota les teves faldilles. A mi m'agradaria tenir-la durant tot un mes amb mi en lloc de dues setmanes, però crec que convidar-la per a què passi una setmana serà suficient. Què hi dius?

B: Em quedo més alleugerit.

La conducta de la persona A és: Agressiva Passiva Assertiva

Quart exemple

A: Passeu per caixa per pagar el proper trimestre? Seran 120 €

B: Aquí tens, està just.

A: Gràcies. Ah! Per cert, ara som quatre parelles i per a fer el curs en necessitem una altra, així que si el proper dia no ha vingut cap parella nova haureu de pagar la part proporcional que falta per a fer el grup sencer, Ok?

B: Jo no hi estic d'acord, crec que no haig de pagar el trimestre de qui no ve.

A: És norma de l'acadèmia iniciar els trimestres amb cinc parelles, sinó, haurem de desfer el grup i us haureu d'acomodar a altres horaris, si és que algun us va bé.

B: No, no, per mi no complicarem les coses, si toca pagar, pagaré, quin remei.

La conducta de la persona B és: Agressiva Passiva Assertiva

CURS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

EXEMPLES D'ENTRENAMENT ASSERTIU

Primer exemple

- A: Això que veig és un altre cop en el cotxe?
- B: Mira, acabo d'arribar a casa, he tingut un dia terrible i no vull tomar a parlar d'aquest assumpte per avui!
- A: A mi m'importa parlar d'aquest tema i anem a fer-ho ara mateix!
- B: Tingues una mica de consideració!
- A: Anem a decidir ara qui pagarà les despeses per arreglar-lo, quan i a on!
- B: Ja m'encarregaré jo, però ara deixa'm sol, si us plau!

La conducta de la persona A és: Agressiva Passiva Assertiva

Segon exemple

- A: Ara que ens casarem per fi arreglaràs la teva habitació, espero que la majoria de merda que hi tens no la portis a casa.
- B: De quina merda parles?
- A: De la que hi tens per sobre de la taula amuntegada i a dintre dels calaixos entatxonada. Segur que no serveix per res i més de la meitat la podries llençar.
- B: Escolta!!, tot això són coses meves, de la meva carrera i de la meva feina, no són merdes. Potser, enlloc d'estar tan pendent del que tinc, llencis tu abans les teves ridícules col·leccions de perfumets, nines i altres bajanades, això si que no serveix per res.
- A: Quan et poses així, amb tu no es pot parlar!!

La conducta de la persona A és: Agressiva Passiva Assertiva

CURS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

QUINS SÓN ELS NOSTRES DRETS?

Tenim dret a:

- Ser tal i com som (sentir-nos bé amb nosaltres mateixos).
- Respectar-nos.
- Cometre errors.
- Poder reclamar-los.
- Ser el primer/a.
- Tenir pròpies opinions.
- Canviar d'idea o de línia d'acció.
- Protestar per un tracte just.
- Interrompre per a demanar un aclariment.
- Intentar un canvi.
- Demanar ajuda o recolzament emocional.
- Sentir i expressar dolor.
- Ignorar els consells dels altres.
- Rebre el reconeixement social.
- Dir NO i no sentir-nos culpables.
- Estar sol encara que els altres desitgin la teva companyia.
- No justificar-se davant dels altres.
- No responsabilitzar-se dels problemes dels altres.
- Respondre o no fer-ho.

TOTS TENIM DRET A SER COM SOM, PERÒ NO TENIM DRET A FER EL QUE VULGUEM

Per a poder defensar els nostres drets hem de tenir clar què vol dir:

- Honestedat
- Tolerància
- Respecte

CURS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

HABILITATS SOCIALS I NEGOCIADORES

Per què serveixen?

Faciliten una bona relació social.

Aspectes importants:

- Iniciar converses (saber-se presentar, saludar o preguntar).
- Mantenir converses.
- Finalitzar converses.
- Saber-se disculpar.
- Saber fer pactes.
- Saber fer compliments.
- Saber rebre compliments

CURS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

SABER FER I REBRE COMPLIMENTS

EXERCICIS

Aprenent a fer compliments

Situació 1: Algú ha fet un projecte que pensem que és molt bo.

- a- M'ha agradat molt el teu projecte.
- b- Gràcies. Vaig treballar molt en ell.
- a- Crec que és realment interessant.
- b- Em va agradar fer-lo, va ser divertit. Gràcies.

La conducta d'a és assertiva, passiva o agressiva?

- a- Aquest és el teu projecte?
- b- Si, és el meu.
- a- Ah!

La conducta d'a és assertiva, passiva o agressiva?

Situació 2: Coneixem a una persona que ens cau molt bé.

- a- De debò, crec que ets molt simpàtic. M'agrada compartir coses amb tu.
- b- Gràcies.

8La conducta d'a és assertiva, passiva o agressiva?

- a- Ets la millor persona del món!!
- b- Vinga! No diguis bajanades!

La conducta d'a és assertiva, passiva o agressiva?

Aprenent a rebre compliments

Situació 3: Algú ha fet algun comentari sobre el projecte que vas fer

- a- Escolta, em va agradar molt el teu projecte.
- b- Gràcies, vaig treballar-hi força. M'alegra que t'agradés.

La conducta de b és assertiva, passiva o agressiva?

- a- Escolta, em va agradar molt el teu projecte.
- b- No era tant bo.
- a- Jo crec que era molt bo.
- b- No, en realitat no ho era.

La conducta de b és assertiva, passiva o agressiva?

- a- Escolta, em va agradar molt el teu projecte.
- b- Si! Era el millor!!
- a- Crec que era interessant.
- b- Millor que ho creguis, perquè ho era.

La conducta de b és assertiva, passiva o agressiva?

Situació 4: Algú et diu el següent:

- a- Crec que ets molt simpàtic.
- b- Gràcies. Ets molt amable per dir-me això.

La conducta de b és assertiva, passiva o agressiva?

- a- Crec que ets molt simpàtic.
- b- (Avergonyit, no fas cap comentari).

La conducta de b és assertiva, passiva o agressiva?

- a- Crec que ets molt simpàtic.
- b- Si! Sóc el millor. Ningú em pot superar!!

La conducta de b és assertiva, passiva o agressiva?

CURS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

HABILITATS DE COMUNICACIÓ

Llistat de facilitadors de comunicació: Obridors de receptivitat

- 1- Elecció de lloc i moment adequat.
- 2- Estats emocionals facilitadors.
- 3- Escoltar activament.
- 4- Empatitzar.
- 5- Fer preguntes obertes o específiques.
- 6- Demanar el parer.
- 7- Manifestar els desitjos i/o sentiments fent servir missatges en què el subjecte és un mateix i no l'altre.
- 8- Els missatges han de ser consistents i coherents.
- 9- Acceptar o estar parcialment d'acord amb una crítica.
- 10- Informació positiva.
- 11- Ser recompensant.
- 12- Utilitzar el mateix codi.
- 13- Esmentar les condicions i observacions específiques.
- 14- Acomodar el contingut a les possibilitats o característiques de l'altre.
- 15- Expressar sentiments.
- 16- Altres.

UTILITZACIÓ DE MISSATGES "JO"

Adaptat de M. Mckay, M. davis i P. Fanning. (1983) per F. Salmurri (1990)

Curs subvencionat per la Fundació Jaume Bofill

CURS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

HABILITATS DE COMUNICACIÓ

Llistat d'obstacles en la comunicació: Tancadors de receptivitat

- 1- Tenir objectius contradictoris.
- 2- Lloc o moment poc apropiat.
- 3- Estats emocionals que pertorben l'atenció, comprensió i record dels missatges.
- 4- Acusacions, amenaces i/o exigències.
- 5- Preguntes de retret.
- 6- Declaracions del tipus "hauries".
- 7- Inconsistència, incoherència o inestabilitat dels missatges.
- 8- Tallar la conversa.
- 9- Etiquetar.
- 10- Generalitzacions del tipus "sempre" o "mai".
- 11- Consell prematur i no demanat.
- 12- Utilització de termes poc precisos.
- 13- Jutjar els missatges de l'interlocutor.
- 14- Ignorar missatges importants.
- 15- Interpretar i "fer diagnòstics de personalitat".
- 16- Disputa sobre diferents versions de successos passats.
- 17- Justificació excessiva de les pròpies posicions.
- 18- Parlar "en Xinès".
- 19- No escoltar.
- 20- Altres.

UTILITZACIÓ DE MISSATGES "TU"

Adaptat de M. Mckay, M. Davis i P. fanning. (1983) per F. Salmurri (1990).

Curs subvencionat per la Fundació Jaume Bofill

CURS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

ADMINISTRACIÓ DEL TEMPS

Les decisions que no resulten encertades per a un mateix creen frustració, estrès i disminueixen l'autoestima.

La manca d'administració del temps es defineix per:

- Precipitació.
- Vacil·lació crònica entre alternatives desagradables.
- Cansament després de moltes hores d'activitat no productiva.
- Incompliment de compromisos.
- Sensació d'estar desbordat per les demandes i d'haver de fer, quasi sempre, el que un no desitja.

Una adequada administració del temps minimitza l'ansietat que provoquen els compromisos amb data fixada, i evita l'ansietat i el cansament produïts per la feina.

Tècniques:

- Establir prioritats que posin en relleu les tasques més importants i permetin prendre decisions en base a aquesta importància.
- Confeccionar un horari realista i eliminar les tasques de poca importància.
- **Aprendre a resoldre problemes.**

Aprendre a resoldre problemes té com avantatges:

- Afrontament a l'estrès i a la frustració amb major eficàcia.
- Influeix positivament en el rendiment acadèmic i laboral.
- Evita de desenvolupar problemes psicològics importants.
- Augmenta l'autoestima.
- Quan més autònoma és una persona, més coses sap fer i millor se sent amb ella mateixa.

Àrees implicades en la resolució de problemes:

- **AFECTIVA:** Les emocions són sovint el primer indici de què existeix un problema i que aquest ha de ser resolt.
- **COGNITIVA:** Els pensaments operen en la identificació del problema, considerant les possibles solucions i les seves conseqüències. Es realitza un pla per a portar a terme la millor solució.
- **CONDUCTA:** El nostre comportament completa la seqüència.

PASSOS a seguir per a portar a terme la resolució d'un problema.

- 1- Donar-se compte de què hi ha un problema: Hem d'observar els nostres sentiments per a detectar la ràbia, la frustració, la preocupació, la tristesa,... Els sentiments negatius són la indicació per a començar la resolució dels problemes.
- 2- Parar-se i pensar: Definir quin és el problema.
- 3- Decidir un objectiu: Què volem que passi?
- 4- Pensar en possibles solucions: No es tracta d'avaluar, només de generar possibilitats, sense importar l'inverosimilitud que puguin tenir. Hem d'intentar ser creatius.
- 5- Pensar en les conseqüències de cada solució.
- 6- Escollir la millor solució: Algunes solucions semblaran millors que d'altres. N'hem d'escollir una o una combinació d'elles, basada en la facilitat o dificultat per a portar-la a terme i en les conseqüències desitjades.
- 7- Realitzar un pla per a portar a terme la solució.

Poques vegades hi ha solucions clarament bones o dolentes, la persona ha de jutjar la millor solució basada en els resultats previstos.

CURS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

Dirigit a tots els professors de primària.

Valoreu de 0 a 10 el següent:

Autoestima <i>(El valor que et dones a tu mateix/a)</i>	(0-10)=
Autocontrol <i>(El control que tens de la teva conducta i emocions)</i>	(0-10)=
Estil cognitiu positiu <i>(Qualitat i quantitat de pensaments + versus pensaments -)</i>	(0-10)=
Interacció social <i>(Qualitat i quantitat de la teva relació amb els altres)</i>	(0-10)=

0 = Molt baixa

10= Molt alta

Us recordem que ho podeu contestar de forma anònima.

Gràcies per endavant.

TCI
Versión 9

Nombre: _____

1. Siento con frecuencia que soy víctima de las circunstancias..... V F
2. Suelo aceptar a otra gente como son, aunque sean muy diferentes a mí..... V F
3. Me gusta vengarme de la gente que me ha hecho daño..... V F
4. Con frecuencia pienso que mi vida tiene poco sentido o propósito..... V F
5. Me gusta ayudar a encontrar soluciones a los problemas de forma que todo el mundo pueda aprovecharse..... V F
6. En general no me gusta la gente que tiene ideas diferentes a las mías..... V F
7. En la mayoría de situaciones mis respuestas espontáneas están basadas en buenos hábitos que he ido desarrollando..... V F
8. Haría cualquier cosa dentro de la ley para conseguir ser rico y famoso, aunque perdiera la confianza de muchos buenos amigos..... V F
9. Nunca me siento libre para elegir lo que quiero hacer..... V F
10. Con frecuencia considero los sentimientos de otras personas tanto como los míos..... V F
11. Normalmente no puedo hacer las cosas de acuerdo a su importancia para mí por falta de tiempo..... V F
12. Con frecuencia deseo ser más inteligente que el resto de la gente..... V F
13. Siento placer viendo a mis enemigos sufrir..... V F
14. La práctica repetida, me ha proporcionado buenos hábitos, los cuales tienen más fuerza que la mayoría de mis impulsos momentáneos..... V F
15. Tengo malos hábitos que me gustaría poder abandonar..... V F
16. A menudo espero a que algún otro me dé una solución para mis problemas..... V F

TCI
Versión 9

17. Suelo intentar conseguir lo que quiero para mí mismo, ya que de cualquier forma es imposible satisfacer a todos..... V F
18. No tengo paciencia con la gente que no acepta mis puntos de vista..... V F
19. No creo que comprenda muy bien a la mayoría de la gente..... V F
20. No tienes que ser deshonesto para tener éxito en los negocios..... V F
21. Cuando alguien me hace daño de cualquier forma, suelo intentar vengarme.... V F
22. Mis actitudes están determinadas por influencias que están fuera de mi control V F
23. Cada día intento avanzar un paso más hacia mis metas..... V F
24. A menudo desearía ser el más fuerte de todos..... V F
25. Me gusta estar al servicio de otros..... V F
26. No me siento a gusto si trato a otra gente de forma injusta, aunque ellos hayan sido injustos conmigo..... V F
27. Habitualmente la gente me suele decir como se siente..... V F
28. Con frecuencia deseo permanecer joven para siempre..... V F
29. Intento ser considerado con los sentimientos de otra gente incluso cuando ellos han sido injustos conmigo en el pasado..... V F
30. Con frecuencia desearía tener poderes especiales como Superman..... V F
31. La gente me controla demasiado..... V F
32. Me gusta compartir lo que he aprendido..... V F
33. A menudo aprendo mucho de otra gente..... V F
34. La práctica repetida me ha permitido llegar a ser bueno en muchas cosas que me ayudan a tener éxito..... V F
35. Sé que hay principios en la vida que uno no puede violar sin sufrir las consecuencias a largoplazo..... V F
36. No quiero ser más rico que el resto de la gente..... V F

TCI
Versión 9

37. Generalmente disfruto siendo malo con gente que lo ha sido conmigo..... V F
38. Tengo tantas imperfecciones que no me gusto demasiado..... V F
39. Tengo poco tiempo para buscar soluciones a largo plazo para mis problemas. V F
40. A menudo no puedo afrontar los problemas porque no se lo que hay que hacer V F
41. Con frecuencia desearía poder parar el paso del tiempo..... V F
42. Necesito ayuda de otra gente para llegar a tener buenos hábitos..... V F
43. A menudo las circunstancias me obligan a hacer cosas contra mi deseo..... V F
44. Me cuesta tolerar a la gente que es muy diferente a mí..... V F
45. Cuando alguien me hace daño, prefiero ser amable a intentar vengarme..... V F
46. Pienso que no tengo un propósito en mi vida..... V F
47. Intento cooperar con los demás lo máximo que puedo..... V F
48. Me resulta fácil el que me guste gente con distintos valores a los míos..... V F
49. Los buenos hábitos se han convertido en parte de mí, son automáticos y espontáneos casi todo el tiempo..... V F
50. No me importa que otra gente sepa mas que yo sobre algo..... V F
51. Con frecuencia intento ponerme en el lugar de los otros de forma que pueda entenderlos..... V F
52. Principios como la honestidad y la justicia juegan un escaso papel en algunos aspectos de mi vida..... V F
53. Me gusta imaginarme a mis enemigos sufriendo..... V F
54. A menudo desearía ser más poderoso que todos..... V F
55. Suelo ser libre en elegir lo que voy a hacer..... V F
56. Es raro que los miembros de un equipo tengan un reparto justo..... V F
57. Paso la mayor parte del tiempo haciendo cosas que parecen necesarias para otra gente pero que no son importantes para mí..... V F

TCI

Versión 9

58. No pienso que principios religiosos o éticos sobre lo que está bien o mal tengan que tener mucha influencia en las decisiones de negocios..... V F
59. A menudo intento poner de lado mis propios juicios de manera que pueda entender mejor las experiencias de otros..... V F
60. Muchos de mis hábitos me hacen difícil lograr metas que merezcan la pena..... V F
61. La mayor parte de las veces perdono enseguida a cualquiera que me hace daño V F
62. Mis acciones están determinadas predominantemente por influencias fuera de mi control..... V F
63. Prefiero esperar a que algún otro tome el liderazgo para hacer las cosas..... V F
64. Suelo respetar las opiniones de los otros..... V F
65. Mi conducta está guiada por ciertas metas que he establecido en mi vida..... V F
66. Suele ser tonto promover el éxito de otra gente..... V F
67. A menudo desearía vivir para siempre..... V F
68. Necesito mucha más práctica para conseguir buenos hábitos antes de poder confiar en mí mismo delante de muchas tentaciones..... V F
69. Desearía que otra gente no hablara tanto..... V F
70. Todo el mundo debería ser tratado con dignidad y respeto, aunque parezcan gente mala o poco importante..... V F
71. Los buenos hábitos me facilitan el hacer las cosas de la forma que quiero..... V F
72. La mayoría de la gente parece ser más eficiente que yo..... V F
73. A menudo otras personas y circunstancias son responsables de mis problemas. V F
74. Me gusta ayudar a otros aunque me hayan tratado mal..... V F
75. El que algo esté correcto o incorrecto es cuestión de opiniones..... V F
76. Pienso que mis respuestas espontáneas están de acuerdo con mis principios y metas a largo plazo..... V F

TCI
Versión 9

77. No quiero que se me admire más que al resto de la gente..... V F
78. La mayoría de la gente que conozco sólo miran por ellos mismos, sin importarles quién salga perjudicado..... V F
79. Mi fuerza de voluntad es demasiado débil para superar tentaciones fuertes, incluso sabiendo que voy a sufrir las consecuencias..... V F
80. Odio ver a gente sufrir..... V F
81. Se lo que quiero hacer en mi vida..... V F
82. Pienso que no es posible compartir sentimientos con otras personas que no hayan tenido la misma experiencia..... V F
83. Desearía ser el más guapo de todos..... V F
84. Suelo considerar las situaciones difíciles como desafíos u oportunidades..... V F
85. La gente que se relaciona conmigo tiene que aprender a hacer las cosas a mi manera..... V F
86. La falta de honradez solamente produce problemas si te pillan..... V F

HOSPITAL
CLÍNICA
I PROVINCIAL
DE BARCELONA

VILLARROEL, 170-08036 BARCELONA

--	--	--	--	--

SCL-90-R

INSTRUCCIONS: Tot seguit trobarà una llista de problemes i queixes que la gent té de vegades. Si us plau, llegeixi cadascun amb compte y triï un dels números que descrigui millor fins quin punt s'ha sentit afectat/a per aquest problema durant la darrera setmana, INCLOS AVUI. Posi el número corresponent en la línia que hi ha a la dreta de cada problema. No deixi cap ítem sense respondre i escrigui els números clarament. Si canvia d'opinió esborri completament el primer número.

SEXE:

NOM I COGNOMS DATA

Descriptors: 0 = Gens 1 = Una mica 2 = Moderadament 3 = Bastant 4 = Moltíssim

FINS QUIN PUNT S'HA VIST AFECTAT/A DURANT LA DARRERA SETMANA PER

1. Mals de cap
2. Nerviosisme o agitació interior
3. Pensaments desagradables repetits que no pot treure's del cap
4. Desmaís o mareigs
5. Pèrdua d'interès o de plaer sexual
6. Sentir-se crític/a envers els altres
7. La idea que algú pot controlar els seus moviments
8. Creure que els demés són culpables de molts dels seus problemes
9. Dificultat per recordar coses
10. Preocupació pel desordre i la deixadesa
11. Sentir-se fàcilment enfadat/a o enutjat/a
12. Dolors al pit o al cor
13. Sentir por als espais oberts o al carrer
14. Sentir-se amb poques energies o moix
15. Pensaments de posar fi a la vida
16. Sentir veus que altres persones no senten
17. Tremolors
18. Creure que no es pot confiar en la major part de la gent
19. Poca gana
20. Plorar amb facilitat
21. Sentir-se tímid/a o incòmode/a amb el sexe oposat
22. Sentiments d'estar atrapat/da
23. Espantar-se de sobte sense cap motiu
24. Explosions de mal geni que no pot controlar
25. Sentir por de sortir sol/a de la seva casa
26. Culpar-se a un mateix de coses
27. Dolor a la part baixa de l'esquena
28. Sentir-se bloquejat/a per fer coses
29. Sentir-se sol/a
30. Sentir-se trist/a
31. Preocupar-se massa o donar voltes continuament sobre les coses
32. Falta d'interès per les coses
33. Sentir-se temerós/a
34. El fet que els seus sentiments són ferits fàcilment
35. Pensar que altres persones coneixen els seus pensaments íntims

36. Sentir que els altres no l'entenen o són poc comprensius amb vostè
37. Trobar que la gent és poc amistosa o que vostè els desagrada
38. Haver de fer les coses molt a poc a poc per a estar segur/a que estan ben fetes
39. Palpitacions o acceleracions del ritme cardíac
40. Mareigs o trastorns estomacals
41. Sentir-se inferior als altres
42. Dolors musculars
43. Sentir que està essent observat/a o que parlen de vostè
44. Dificultat per agafar el son
45. Haver de comprovar i tornar a comprovar el que fa
46. Dificultat per prendre decisions
47. Tenir por de viatjar en autobús, metro o tren
48. Dificultat per respirar
49. Onades o moments de fred o calor
50. Haver d'evitar certes coses, llocs o activitats perquè l'espanten
51. Quedar-se amb la ment en blanc
52. Sensacions d'adormiment o formigueig en algunes parts del seu cos
53. Sentir un nus a la gola
54. Sentir-se desesperançat sobre el futur
55. Dificultat per concentrar-se
56. Debilitat en algunes parts del seu cos
57. Sentir-se tens i amb els nervis de punta
58. Sensació de braços i cames pesants
59. Pensaments sobre la mort o morir-se
60. Menjar en excés
61. Sentir-se incòmode/a quan la gent el mira o parla de vostè
62. Tenir pensaments que no són seus
63. Tenir grans desigs de pegar, ferir o fer mal a algú
64. Despertar-se molt aviat pel matí
65. Haver de repetir les mateixes accions, per exemple, tocar, comptar, rentar-se
66. Dormir de forma neguitosa o desvetllar-se fàcilment
67. Tenir moltes ganes de trencar o destruir coses
68. Tenir pensaments o creïences que altres no comparteixen
69. Sentir-se molt tímid/a amb els altres
70. Sentir-se incòmode/a quan hi ha molta gent, com per exemple a les botigues o al cinema
71. Sentir que tot li representa un esforç
72. Moments de terror i pànic
73. Sentir-se incòmode/a al menjar o beure en públic
74. Involucrar-se sovint en discussions
75. Sentir-se nerviós/a quan el/la deixen sol/a
76. Pensar que els altres no valoren els seus èxits
77. Sentir-se sol/a àdhuc quan està amb gent
78. Sentir-se tan intranquil·la que no pot estar quiet/a
79. Sentiments d'inutilitat
80. La sensació que li passarà alguna cosa dolenta
81. Cridar o llençar coses
82. Sentir por de desmaiar-se en públic
83. Pensar que la gent s'aprofitarà de vostè si els ho permet
84. Tenir pensaments sexuals que el preocupen molt
85. La idea que hauria d'ésser castigat/a pels seus pecats
86. Pensaments o imatges de naturalesa amenaçadora
87. La idea que alguna cosa greu li passa al seu cos
88. No sentir-se mai proper/a o compenetrat/da amb una altra persona
89. Sentiments de culpa
90. La idea que alguna cosa funciona malament a la seva ment

EPQ-A

	PD	PC	GN
N			
E			
P			
S			

(H-D)

Apellidos y nombre Edad Sexo
 Centro Curso N.º
 Observaciones

Instrucciones

Las preguntas siguientes se refieren a diferentes modos de pensar y sentir. Después de cada una están las palabras Sí y No.

Lea cada pregunta y conteste poniendo una cruz o aspa sobre la palabra Sí o la palabra No, según su modo de pensar o sentir. No hay respuestas buenas o malas; todas sirven. Tampoco hay preguntas de truco.

Mire cómo se han contestado los siguientes ejemplos:

	Respuesta
A) ¿Le gustaría ir de vacaciones al Polo Norte?	Sí ☒ No ☒
B) ¿Se para a pensar las cosas antes de hacerlas?	☒ Sí ☒ No

Quien ha señalado las respuestas ha contestado que No le gustaría ir de vacaciones al Polo Norte que Sí, es verdad, se para a pensar las cosas antes de hacerlas.

No piense demasiado las cuestiones, ni emplee mucho tiempo en decidirse. Las frases son muy breves para darle todos los detalles que Vd. quisiera. Procure no dejar cuestiones sin contestar; tal vez algunas le parezcan muy personales; no se preocupe y recuerde que este Ejemplar se guarda como documento confidencial y no puede ser valorado sin una plantilla especial; por otra parte, al obtener los resultados no se consideran las respuestas una a una, sino globalmente.

ESPERE, NO PASE A LA PAGINA SIGUIENTE HASTA QUE SE LE INDIQUE

1. Tiene Vd. muchos «hobbys», muchas aficiones? ... Sí No
2. ¿Le preocuparía tener deudas? ... Sí No
3. ¿Tiene a menudo altibajos su estado de ánimo? ... Sí No
4. ¿Ha sido alguna vez acaparador, cogiendo más de lo que le correspondía? ... Sí No
5. ¿Es Vd. una persona conversadora? ... Sí No
6. ¿Lo pasaría muy mal si viese sufrir a un niño o a un animal? ... Sí No
7. ¿Se siente alguna vez desgraciado sin ninguna razón? ... Sí No
8. ¿Es Vd. de los que cierra las puertas de su casa cuidadosamente todas las noches? ... Sí No
9. ¿Tomaría Vd. drogas o medicamentos que pudieran tener efectos desconocidos o peligrosos? ... Sí No
10. ¿Se preocupa Vd. a menudo por cosas que no debería haber hecho o dicho? ... Sí No
11. ¿Ha quitado Vd. algo que no le pertenecía, aunque no fuese más que un alfiler o un botón? ... Sí No
12. ¿Es Vd. una persona animada, alegre? ... Sí No
13. ¿Le gusta conocer a gente nueva, hacer amistades? ... Sí No
14. ¿Es Vd. una persona irritable? ... Sí No
15. Cuando promete hacer algo, ¿cumple su promesa a pesar de los muchos inconvenientes que se puedan presentar? ... Sí No
16. Normalmente, ¿puede relajarse y disfrutar en una reunión social animada? ... Sí No
17. ¿Se hieren sus sentimientos con facilidad? ... Sí No
18. ¿Ha roto o perdido Vd. algo que pertenecía a otra persona? ... Sí No
19. ¿Tiende Vd. a mantenerse en segundo plano en las reuniones sociales? ... Sí No
20. ¿Disfruta Vd. hiriendo o mortificando a personas que ama o quiere? ... Sí No
21. ¿Se siente a menudo harto, «hasta la coronilla»? ... Sí No
22. ¿Habla a veces de cosas de las Vd. no sabe nada? ... Sí No
23. ¿Le gusta mucho salir? ... Sí No
24. ¿Está Vd. siempre dispuesto a admitir un error cuando lo ha cometido? ... Sí No
25. ¿Le asaltan a menudo sentimientos de culpa? ... Sí No
26. ¿Piensa Vd. que el matrimonio está pasado de moda y debería suprimirse? ... Sí No
27. ¿Tiene Vd. enemigos que quieren hacerle daño? ... Sí No
28. ¿Se considera Vd. una persona nerviosa? ... Sí No
29. ¿Cree que los sistemas de seguros son una buena idea? ... Sí No
30. ¿Prefiere Vd. leer a conocer gente? ... Sí No
31. ¿Disfruta gastando bromas que a veces pueden herir o molestar a otras personas? ... Sí No
32. ¿Se considera Vd. una persona despreocupada, feliz? ... Sí No
33. ¿Ha dicho Vd. alguna vez algo malo o malintencionado acerca de alguien? ... Sí No

NO SE DETENGA, PASE A LA PAGINA SIGUIENTE

N	E	P	S

	Respuesta
34. ¿Tiene Vd. muchos amigos?	Sí No
35. ¿Se interesa por el porvenir de su familia?	Sí No
36. ¿Es Vd. una persona preocupadiza?	Sí No
37. Cuando era niño, ¿fue alguna vez descarado con sus padres?	Sí No
38. ¿Toma Vd. generalmente la iniciativa para hacer nuevos amigos?	Sí No
39. ¿Sufre Vd. de insomnio?	Sí No
40. ¿Se preocupa Vd. acerca de cosas terribles que puedan suceder?	Sí No
41. ¿Son buenas y convenientes todas sus costumbres?	Sí No
42. ¿Es Vd. de los que a veces fanfarronean un poco?	Sí No
43. ¿Le gusta alternar con sus amistades?	Sí No
44. ¿Se considera Vd. tenso, irritable, «de poco aguante»?	Sí No
45. ¿Ha hecho alguna vez trampas en el juego?	Sí No
46. Si se encuentra un niño perdido entre una muchedumbre de gente, ¿se compadecería de él?	Sí No
47. ¿Se preocupa Vd. acerca de su salud?	Sí No
48. ¿Se ha aprovechado Vd. alguna vez de otra persona?	Sí No
49. ¿Permanece Vd. generalmente callado cuando está con otras personas?	Sí No
50. ¿Le molesta la gente que conduce con cuidado?	Sí No
51. ¿Duda mucho antes de tomar cualquier decisión, por pequeña que sea?	Sí No
52. Cuando era niño, ¿hacía lo que le mandaban inmediatamente y sin protestar?	Sí No
53. ¿Le resulta fácil animar una reunión social que está resultando aburrida?	Sí No
54. ¿Para Vd. tienen la mayoría de las cosas el mismo sabor?	Sí No
55. ¿Se ha sentido a menudo desanimado, cansado, sin ninguna razón?	Sí No
56. ¿Piensa que la gente pasa demasiado tiempo preocupándose por su futuro con ahorros y seguros?	Sí No
57. ¿Le gusta contar chistes y anécdotas a sus amigos?	Sí No
58. ¿Le gusta llegar a tiempo a sus citas?	Sí No
59. ¿Siente Vd. a menudo que la vida es muy aburrida?	Sí No
60. ¿Dejaría Vd. de pagar sus impuestos si estuviera seguro de que nunca lo descubrirían?	Sí No
61. ¿Le gusta mezclarse con la gente?	Sí No
62. ¿Hay personas que evitan encontrarse con Vd?	Sí No
63. ¿Le preocupa mucho su apariencia externa?	Sí No
64. ¿Le importan mucho los buenos modales y la limpieza?	Sí No
65. ¿Es o fue su madre una buena mujer?	Sí No
66. ¿Ha deseado alguna vez morir?	Sí No

NO SE DETENGA, PASE A LA PAGINA SIGUIENTE

N	E	P	S
☐	☐	☐	☐

	Respuesta	
67. ¿Ha insistido alguna vez en salirse con la suya?	Sí	No
68. ¿Tiene Vd. casi siempre una respuesta rápida, a mano, cuando la gente le habla?	Sí	No
69. ¿Trata Vd. de no ser grosero, mal educado, con la gente?	Sí	No
70. ¿Se queda preocupado demasiado tiempo después de una experiencia embarazosa, molesta?	Sí	No
71. ¿Ha llegado Vd. alguna vez tarde a una cita o al trabajo?	Sí	No
72. ¿Le gusta hacer cosas en las que tenga que actuar con rapidez?	Sí	No
73. Cuando Vd. tiene que coger el tren, ¿llega a menudo en el último momento?	Sí	No
74. ¿Sufre Vd. de los «nervios»?	Sí	No
75. ¿Se lava siempre las manos antes de las comidas?	Sí	No
76. ¿Comienza a menudo actividades que le ocupan más tiempo del que realmente dispone?	Sí	No
77. ¿Se rompe fácilmente su amistad con otras personas sin que Vd. tenga la culpa?	Sí	No
78. ¿Se siente a menudo solo?	Sí	No
79. ¿Deja Vd. a veces para mañana lo que puede hacer hoy?	Sí	No
80. ¿Es Vd. capaz de animar, de poner en marcha una reunión social?	Sí	No
81. ¿Le daría pena ver a un animal cogido en una trampa?	Sí	No
82. ¿Se siente fácilmente herido cuando la gente le encuentra fallos a Vd. o a su trabajo?	Sí	No
83. ¿Piensa que tener un seguro de enfermedad es una tontería?	Sí	No
84. ¿Le gusta hacer rabiar algunas veces a los animales?	Sí	No
85. ¿Se encuentra Vd. algunas veces rebosante de energía y otras veces lento y apagado?	Sí	No
86. ¿Practica Vd. siempre lo que predica?	Sí	No
87. ¿Le gusta que haya mucha animación, bullicio, a su alrededor?	Sí	No
88. ¿Le gustaría que otras personas le tuvieran miedo?	Sí	No
89. ¿Es Vd. susceptible o se le molesta fácilmente con ciertas cosas?	Sí	No
90. ¿Respetaría siempre su lugar en una cola, a pesar de todo?	Sí	No
91. ¿Piensan otras personas que Vd. es muy enérgico y animado?	Sí	No
92. ¿Prefiere normalmente salir solo?	Sí	No
93. ¿Le hace perder el apetito cualquier contrariedad, por pequeña que ésta sea?	Sí	No
94. ¿Considera que podría portarse mejor con algunos de sus amigos?	Sí	No

COMPRUEBE LA COLUMNA DE RESPUESTAS PARA VER SI HA DEJADO ALGUNA CUESTION SIN CONTESTAR

N	E	P	S
☐	☐	☐	☐

E. ANS

Nom: Cognoms:

Edat: Data:

Sexe:

A - TENSIO I HIPERACTIVITAT MUSCULAR

- 0 1 2 3 Dificultats de relaxació
- 0 1 2 3 Contracció-tensió muscular
- 0 1 2 3 Dificultat per estar-se quiet
- 0 1 2 3 Passeja, en comptes de seure's, estant cansat
- 0 1 2 3 Endarrereix l'anar al llit per a no donar voltes
- 0 1 2 3 Esgotament diurn i nocturn
- 0 1 2 3 Tensió al clatell

B - ANSIETAT SUBJECTIVA I AUTÒNOMA

- 0 1 2 3 Freqüentment es sent ansiós o espantat
- 0 1 2 3 Això li resulta insuportable
- 0 1 2 3 Batecs (sense fer exercici)
- 0 1 2 3 Tremolors (sense fer exercici)
- 0 1 2 3 Sudoració (sense fer exercici)
- 0 1 2 3 Sensació d'aturada cardíaca i/o mort sobtada
- 0 1 2 3 Sensació d'esdeveniment terrible i desconegut
- 0 1 2 3 Malsons (despertant-se amb sensació de pànic)
- 0 1 2 3 Sensació que hi ha algú al darrere
- 0 1 2 3 Atacs de por o pànic

C - ANSIETAT SITUACIONAL I EVITACIÓ FÒBICA

<u>Ansietat</u>	<u>Evitació</u>	
0 1 2 3	0 1 2 3	Estar sol
0 1 2 3	0 1 2 3	Claustrofòbia
0 1 2 3	0 1 2 3	Agorafòbia
0 1 2 3	0 1 2 3	Fòbia a les aglomeracions
0 1 2 3	0 1 2 3	Establir contacte amb persones
0 1 2 3	0 1 2 3	Cridar l'atenció
0 1 2 3	0 1 2 3	Fòbies específiques
0 1 2 3		Quedar-se a casa per por de sortir

D - SÍNTOMES AUTÒNOMS ESPECÍFICS

0 1 2 3	Batecs (en estats d'ansietat)
0 1 2 3	Tremolors generals (en estats d'ansietat)
0 1 2 3	Tremolors a les mans (en estats d'ansietat)
0 1 2 3	Debilitat a les cames (en estats d'ansietat)
0 1 2 3	Sensació de mareig o pes gàstric
0 1 2 3	Mans humides i suoroses
0 1 2 3	Dificultats respiratòries amb opressió toràcica
0 1 2 3	Sensació de fred
0 1 2 3	Sensació de calor
0 1 2 3	Vermellor a la cara
0 1 2 3	Palidesa
0 1 2 3	Boca seca
0 1 2 3	Nus a la gola

E - ANSIETAT - DEPRESSIÓ

Què li resulta més molest: la ansietat o la depressió?

- ☐ li és igual
- ☐ l'ansietat és pitjor
- ☐ la depressió és pitjor

ASERT. Gambrill y Richey

SEXE:

Cognoms:

Nom:

Edat:

INSTRUCCIONS

Moltes persones tenen dificultats per a superar situacions interpersonals que els exigeixen autoafirmar-se d'alguna forma: per exemple, rebutjar una proposta, demanar un favor, fer compliments, expressar aprovació o desaprovació, etc. Si us plau, indiqueu de quina forma vostè experimenta incomoditat o ansietat en cadascuna de les situacions que es descriuen més avall, utilitzant l'espai que precedeix cada descripció. Faci servir la següent escala per a indicar el seu grau d'ansietat:

- 1 = no gens
- 2 = una mica
- 3 = bastant
- 4 = molt
- 5 = moltíssim

A continuació, llegeixi la llista un cop més i indiqueu després de cada descripció la probabilitat que vostè donés aquesta resposta si realment s'enfrontés a aquesta situació. Per exemple, si vostè poques vegades es disculpa quan comet alguna falta, posaria un "4" a la dreta d'aquesta situació. Utilitzi la següent escala per a indicar la probabilitat de resposta:

- 1 = sempre ho faig
- 2 = habitualment
- 3 = aproximadament la meitat de les vegades
- 4 = poques vegades
- 5 = mai no ho faig

NOTA: És important que tapi les puntuacions d'ansietat (a l'esquerra de les descripcions) mentre indica la probabilitat de resposta. Si no ho fa així, una puntuació podria contaminar l'altra i no s'obtingria una avaluació realista de la seva conducta. Per a fer-ho correctament, col·loqui un full de paper sobre les puntuacions de l'esquerra mentre llegeix les descripcions un altre cop.

QÜESTIONARI D'ASSERTIVITAT

GRAU D'ANSIETAT	SITUACIÓ	PROBABILITAT DE RESPOSTA
_____	1 - Dir que no quan et demanen el cotxe	_____
_____	2 - Fer un compliment a un amic	_____
_____	3 - Demanar un favor a algú	_____
_____	4 - Resistir davant la insistència d'un venedor	_____
_____	5 - Disculpar-se al cometre una falta	_____
_____	6 - Rebutjar una invitació a una cita o reunió	_____
_____	7 - Admetre que estàs espantat i demanar que et compreguin	_____
_____	8 - Dir a una persona amb la que mantens una relació íntima que alguna cosa del que està fent o dient et molesta	_____
_____	9 - Demanar un ascens	_____
_____	10 - Admetre la teva ignorància sobre un tema	_____
_____	11 - Dir que no quan et demanen diners	_____
_____	12 - Fer preguntes personals	_____
_____	13 - Tallar un amic massa xerraire	_____
_____	14 - Demanar crítiques constructives	_____
_____	15 - Iniciar una conversa amb un desconegut	_____
_____	16 - Fer un compliment a una persona de la que estàs enamorat o per la que estàs interessat	_____
_____	17 - Demanar una cita a algú	_____

GRAU D'ANSIETAT	SITUACIÓ	PROBABILITAT DE RESPOSTA
_____	18 - Demanar una cita a algú que ja et va rebutjar en alguna altre ocasió	_____
_____	19 - Admetre els teus dubtes sobre algun aspecte que s'estigui discutint i demanar que te l'aclarin	_____
_____	20 - Sol·licitar una feina	_____
_____	21 - Preguntar a algú si l'has ofès	_____
_____	22 - Dir a algú que et cau bé	_____
_____	23 - Exigir que t'atenguin si et fan esperar més del compte (p. ex. al restaurant)	_____
_____	24 - Discutir obertament amb una altre persona una crítica que hagi fet sobre la teva forma d'actuar	_____
_____	25 - Tornar coses defectuoses o en mal estat (p. ex., a una botiga o al restaurant)	_____
_____	26 - Expressar una opinió diferent de la que manté la persona amb qui estàs parlant	_____
_____	27 - Resistir-te a proposicions sexuals quan no estàs interessat	_____
_____	28 - Dir a algú que ha fet o dit alguna cosa que per tu és injusta	_____
_____	29 - Acceptar una cita	_____
_____	30 - Explicar-li a algú bones notícies respecte a tu	_____
_____	31 - Resistir-te a la insistència d'algú per a que prenguis begudes alcohòliques	_____
_____	32 - Oposar-te a una exigència injusta d'algú important	_____

GRAU D'ANSIETAT	SITUACIÓ	PROBABILITAT DE RESPOSTA
--------------------	----------	-----------------------------

_____	33 - Acomiadar-te d'una feina	_____
_____	34 - Resistir-te a les pressions d'altres persones per a relacionar-se amb tu	_____
_____	35 - Discutir obertament amb algú la crítica que ha fet de la teva feina	_____
_____	36 - Demanar que et tornin alguna cosa que has deixat	_____
_____	37 - Rebre compliments	_____
_____	38 - Seguir conversant amb algú que està en desacord amb tu	_____
_____	39 - Dir a un amic o a un company de feina que alguna cosa que ha dit o fet t'ha molestat	_____
_____	40 - Demanar a algú que està molestant en públic que calli	_____