



Somos Inteligencia Emocional

www.somosinteligenciaemocional.es

TEST CREENCIAS ELLIS

Este registro de opiniones tiene como misión poner de manifiesto sus ideas auto-limitadoras particulares que contribuyen, de forma encubierta, a su estrés e infelicidad.

No es necesario que pienses mucho tiempo en cada pregunta. Escribe rápidamente la respuesta y pasa a la siguiente.

Asegúrate de que contestas lo que realmente piensas, no lo que crees que deberías pensar.



Somos Inteligencia Emocional

www.somosinteligenciaemocional.es

		P	NO DE ACUERDO	DE ACUERDO
1. Para mí es importante recibir la aprobación de los demás	*			
2. Odio equivocarme en algo	*			
3. La gente que se equivoca, logra lo que se merece	*			
4. Generalmente, acepto los acontecimientos con filosofía	**			
5. Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia	**			
6. Temo a las cosas que, a menudo, me resultan objeto de preocupación	*			
7. Normalmente, aplazo las decisiones importantes	*			
8. Todo el mundo necesita de alguien a quien recurrir en busca de ayuda y consejo	*			
9. "Una cebra no puede cambiar sus rayas"	*			
10. Prefiero, sobre todas las cosas, pasar el tiempo libre de una forma tranquila	*			
11. Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo por qué manifestar respeto a nadie	*			
12. Evito las cosas que no puedo hacer bien	*			
13. Hay demasiadas personas malas que escapan del castigo	*			
14. Las frustraciones no me distorsionan	**			
15. A la gente no le trastorman los acontecimientos, sino la imagen que tiene de ellos	**			
16. Me producen poca ansiedad los peligros inesperados o los acontecimientos futuros	**			
17. Trato de afrontar los trabajos fastidiosos y hacerlos cuanto antes	**			
18. En las decisiones importantes, consulto con una autoridad al respecto	*			
19. Es casi imposible superar la influencia del pasado	*			
20. Me gusta disponer de muchos recursos	**			
21. Quiero gustar a todo el mundo	*			
22. No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo	**			
23. Aquellos que se equivocan, merecen cargar con las culpas	*			
24. Las cosas deberían ser distintas a como son	*			



Somos Inteligencia Emocional

www.somosinteligenciaemocional.es

25. Yo provoco mi propio mal humor	**		
26. A menudo, no puedo quitarme algún asunto de la cabeza	*		
27. Evito enfrentarme a los problemas	*		
28. Todo el mundo necesita tener fuera de sí mismo una fuente de energía	*		
29. Sólo porque una vez algo afectó tu vida de forma importante, no quiere decir que tenga que ser igual en un futuro	**		
30. Me siento más satisfecho cuando tengo muchas cosas que hacer	**		
31. Puedo gustarme a mí mismo, aun cuando no guste a los demás	**		
32. Me gustaría triunfar en algo, pero no pienso que deba hacerlo	**		
33. La inmoralidad debería castigarse severamente	*		
34. A menudo me siento trastornado/a por situaciones que no me gustan	*		
35. Las personas desgraciadas, normalmente se deben este estado a sí mismas	**		
36. No me preocupo por no poder evitar que algo ocurra	**		
37. Normalmente, tomo las decisiones tan pronto como puedo	**		
38. Hay determinadas personas de las que dependo mucho	*		
39. La gente sobrevalora la influencia del pasado	**		
40. Lo que más me divierte es realizar algún proyecto creativo	**		
41. Si no gusto a los demás es su problema, no el mío	**		
42. Para mí es muy importante lograr el éxito en todo lo que hago	*		
43. Pocas veces culpo a la gente de sus errores	**		
44. Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten	**		
45. Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera estarlo	**		
46. No puedo soportar correr riesgos	*		
47. La vida es demasiado corta para pasarla haciendo cosas que a uno no le gustan	*		
48. Me gusta valerme por mi mismo/a	**		
49. Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como me gustaría ser	*		
50. Me gustaría jubilarme y apartarme totalmente del trabajo	*		
51. Pienso que es duro ir en contra de lo que piensan los demás	*		
52. Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno/a	**		



Somos Inteligencia Emocional

www.somosinteligenciaemocional.es

malo/a que sea en ellas				
53. El miedo al castigo es lo que hace a la gente ser buena	*			
54. Si las cosas me desagradan opto por ignorarlas	**			
55. Cuanto más problemas tiene una persona, menos feliz es	*			
56. Raramente me siento ansioso/a al pensar en el futuro	**			
57. Raramente aplazo las cosas	**			
58. Yo soy el/la único/a que realmente puede entender y solucionar mis problemas	**			
59. Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad	**			
60. Tener demasiado tiempo libre, resulta aburrido	**			
61. Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no tengo necesidad real de ello	**			
62. Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo	*			
63. Todo el mundo es, esencialmente, bueno	*			
64. Hago todo lo que puedo por conseguir lo que quiero y una vez conseguido, deja de preocuparme	**			
65. Nada es intrínsecamente perturbador; si lo es se debe al modo en que lo interpretamos	**			
66. Me preocupan mucho determinadas cosas del futuro	*			
67. Me resulta difícil hacer las tareas desagradables	*			
68. Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí	**			
69. Somos esclavos de nuestro pasado	*			
70. A veces desearía poder irme a una isla tropical y tenderme en la playa, sin hacer nada más	*			
71. A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte	*			
72. Me trastorna cometer errores	*			
73. No es equitativo que "llueva igual sobre el justo que sobre el injusto"	*			
74. Yo disfruto honradamente de la vida	**			
75. Debería haber más personas que afrontaran lo desagradable de la vida	*			
76. Algunas veces, me resulta imposible apartar de mi mente el miedo a algo	*			
77. Una vida fácil, muy pocas veces resulta compensadora	**			



Somos Inteligencia Emocional

www.somosinteligenciaemocional.es

78. Pienso que es fácil buscar ayuda	*			
79. Cada vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre	*			
80. Me encanta estar tumbado	*			
81. Tengo considerable preocupación por lo que la gente piensa de mí	*			
82. Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia	*			
83. Generalmente doy una segunda oportunidad a quien se equivoca	**			
84. La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas que resolver	*			
85. Nunca hay razón para permanecer afligido mucho tiempo	**			
86. Raramente pienso en cosas como la muerte	**			
87. No me gustan las responsabilidades	**			
88. No me gusta depender de los demás	**			
89. La gente nunca cambia, básicamente	*			
90. La mayoría de las personas trabaja demasiado y no descansa lo suficiente	*			
91. Ser criticado es algo fastidioso pero no perturbador	**			
92. No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien	**			
93. Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean	**			
94. Raramente me importunan los errores de los demás	**			
95. El hombre construye su propio malestar interno	**			
96. Muchas veces me sorprende planeando lo que haría si me encontrara en determinadas situaciones de peligro	*			
97. Si tengo que hacer algo, lo hago a pesar de que no sea agradable	**			
98. He aprendido a no estar pendiente de nada que no esté relacionado con mi bienestar	**			
99. No miro atrás con resentimiento	**			
100. No me siento realmente contento hasta que no estoy relajado y sin hacer nada	*			



Somos Inteligencia Emocional
www.somosinteligenciaemocional.es

PUNTUACION

A. Preguntas con un solo asterisco (*) al final: Si ha contestado "Estoy de acuerdo", anótese un punto en el espacio indicado para la puntuación y que está representado por la letra (P).

B. Preguntas con dos asteriscos () al final:** Si ha contestado "No estoy de acuerdo", anótese un punto en el espacio indicado para la puntuación y que está representado por la letra (P).

Cuente los puntos obtenidos en las preguntas:

1)	1, 11, 21, 31,41, 51, 61,71, 81 y 91	TOTAL <input type="text"/>
2)	2, 12, 22, 32,42,52,62,72,82 y 92	TOTAL <input type="text"/>
3)	3, 13, 23, 33,43,53,63,73, 83 y 93	TOTAL <input type="text"/>
4)	4, 14, 24, 34, 44, 54, 64, 74, 84, 94	TOTAL <input type="text"/>
5)	5, 15, 25, 35, 45, 55, 65, 75, 85, 95	TOTAL <input type="text"/>
6)	6, 16, 26, 36, 46, 56, 66, 76, 86, 96	TOTAL <input type="text"/>
7)	7, 17, 27, 37, 47, 57, 67, 77, 87, 97	TOTAL <input type="text"/>
8)	8, 18, 28, 38,48, 58,68,78, 88,98	TOTAL <input type="text"/>
9)	9,19,29,39,49,59,69,79,89,99	TOTAL <input type="text"/>
10)	10, 20,30,40,50,60,70,80,90, 100	TOTAL <input type="text"/>



Somos Inteligencia Emocional

www.somosinteligenciaemocional.es

Si ha obtenido una puntuación de 5 ó 6 puntos, podemos decir que la creencia en la que haya obtenido dicha puntuación le limita en determinadas circunstancias, mientras que si su puntuación es igual o superior a 7, dicha creencia le está limitando en muchas áreas de su vida.

A continuación, se explica la creencia auto-limitadora de cada apartado.

1) Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea auto-limitadora de que: **"Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia, amigos"**

Es realmente imposible gustar a todas las personas que nos rodean. Incluso aquellas personas a las que gustamos básicamente y nos aprueban, discreparán en algunas de nuestras conductas y cualidades. Esta creencia es probablemente la mayor causa de infelicidad, ya que estaremos continuamente forzándonos a actuar de acuerdo a las expectativas de los demás para conseguir su aprobación. Generalmente se corre menos riesgo de rechazo si uno se muestra a los demás tal como es; pueden tomarlo o dejarlo, pero si te aceptan, ya no tienes que preocuparte de bajar la guardia ni de que te rechacen más tarde.

2) Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea auto-limitadora de que: **"Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende"** Los resultados de la creencia de que uno ha de ser perfecto son: los auto-reproches ante el fallo inevitable, disminución de la autoestima, aplicación de patrones perfeccionistas y paralización y miedo al intentar cualquier cosa.



Somos Inteligencia Emocional

www.somosinteligenciaemocional.es

3) Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea auto-limitadora de que: **"Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas"** Una posición más real es pensar que tales personas se comportan de modo antisocial e inapropiado, Quizá se deba a que tienen problemas, son ignorantes o neuróticas y lo que deberían hacer es intentar cambiar su conducta.

4) Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea auto-limitadora de que: **"Es horrible cuando las cosas no van como a uno le gustaría que fueran"** Tan pronto como el globo se deshinchía, empieza el diálogo interno "¿Por qué me pasa esto a mí? No puedo soportarlo. Es horrible, todo es un asco", Cualquier inconveniente, problema o fallo que aparezca en su camino se interpreta de este modo. El resultado es una profunda irritación e intenso estrés.

5) Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea auto-limitadora de que: **"Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad' la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden en sus emociones"**. Una deducción lógica, a partir de esta creencia, es pensar que para lograr la felicidad o evitar la tristeza hay que controlar los acontecimientos externos. Dado que ese control es limitado y que no podemos controlar los deseos y comportamientos de los demás, el resultado es la sensación de infelicidad y una ansiedad crónica, Atribuir la falta de felicidad a los acontecimientos es una forma de evitar enfrentarse con la realidad. Las propias interpretaciones de los hechos son las que causan la infelicidad. Mientras que



Somos Inteligencia Emocional

www.somosinteligenciaemocional.es

poseemos un control limitado sobre las acciones de los demás, disponemos de un gran control de nuestras emociones y acciones.

6) Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea auto-limitadora de que: "**Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa**" Esto a veces se expresa de la siguiente forma: "sólo con que suene un timbre, ya empiezo a preocuparme". y muchas personas empiezan a enumerar los escenarios de la catástrofe. Desarrollar miedo o ansiedad ante lo incierto hace la desaparición más difícil y aumenta el estrés; por el contrario, reservar las respuestas de miedo al peligro real permite disfrutar de lo incierto como una experiencia nueva y estimulante.

7) Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea auto-limitadora de que: "**Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente**" Esta creencia es la base para eludir las responsabilidades y no controlar nuestra vida. Hay muchas formas de expresarla: "Debería decirle que ya no me interesa, pero no esta noche... Tendría que encontrar otro trabajo, pero estoy demasiado cansado para ponerme a buscarlo en los ratos libres... Un grifo que gotea no hace daño a nadie... Podría ir de compras hoy, pero el coche hace una especie de ruido raro. Etc."

8) Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea auto-limitadora de que: "**Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo**" Esta creencia se convierte en una trampa psicológica en la que sus opiniones y conocimientos quedan atrapados por la dependencia desarrollada hacia una autoridad superior.



Somos Inteligencia Emocional

www.somosinteligenciaemocional.es

9) Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea auto-limitadora de que: **“El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente”**

Sólo porque una vez algo le afectó de forma importante no significa que deba continuar con las conductas que desarrolló en esta situación primera. Esas formas y modelo de conducta son sólo decisiones tomadas tantas veces que se han hecho casi automáticas. Debe averiguar cuáles son y empezar a cambiarlas ahora mismo. Hay que aprender de las experiencias pasadas, pero no debemos permanecer atados a ellas indefinidamente.

10) Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea auto-limitadora de que: **“la felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido”** Esto es el llamado "Síndrome de los Campos Elíseos". La relajación absoluta puede formar parte momentánea de la felicidad, pero existen más formas de Felicidad: el trabajo bien realizado, el esfuerzo por conseguir los propios objetivos...



Somos Inteligencia Emocional

www.somosinteligenciaemocional.es

Uno de los puntos centrales que nos interesa destacar aquí es que si repetimos una y otra vez un pensamiento, éste acaba por integrarse en el subconsciente.

Por lo tanto, podemos decir que nosotros somos capaces de:

- Cambiar los valores y creencias que hay almacenados en nuestro subconsciente y que son limitadores de nuestro desarrollo. Es un proceso duro y difícil, porque llevamos muchos años alimentando y ratificando estas creencias, pero no es imposible. Por lo que tenemos que desear cambiarlos y ver los beneficios que nos puede reportar el cambio.
- Sustituir un pensamiento por otro y cambiar por tanto pensamientos negativos y auto-limitadores por pensamientos positivos a base de hacernos afirmaciones sentidas en la dirección adecuada. De hecho, sólo se podrá adoptar una actitud positiva, si abandonamos las viejas nociones negativas y las sustituimos con nuevos planteamientos positivos.

Según describen los psicólogos Davis, McKay y Eshelman en su libro "Técnicas de Autocontrol Emocional" y de acuerdo a la teoría psicológica emotiva racional, desarrollada por Albert Ellis, el proceso a seguir para el rechazo de ideas o creencias auto-limitadoras es el siguiente:

1. Elige una situación que te genere de forma continuada, emociones estresantes.

2. Escribe cómo es la realidad de los acontecimientos en el momento en que te resultaron motivo de distorsión, asegurándote de que describes sólo los



Somos Inteligencia Emocional

www.somosinteligenciaemocional.es

hechos objetivos, sin incluir conjeturas, impresiones subjetivas ni juicios de valor.

3. Escribe tu lenguaje interior respecto al acontecimiento: Anota todos tus juicios subjetivos, tus suposiciones, creencias, predicciones y preocupaciones.

4. Concéntrate en tu respuesta emocional: Elige una o dos palabras claras a modo de etiqueta: mal humor, depresión, sentimiento de auto-desprecio, miedo.

5. Discute y varía tu lenguaje interior que has descrito en el punto 3:

A. Elige la creencia auto-limitadora que desees discutir.

B. Pregúntate si existe algún soporte racional a esta idea o creencia. Es decir, si existe alguna causa o razón que la justifique.

C. Pregúntate si dispones de alguna evidencia real que demuestre la falsedad o equivocación de esta creencia.

D. Pregúntate si existe alguna evidencia real que demuestre la certeza o idoneidad de esta idea o creencia.

6. Sustituye el lenguaje interior por otro más positivo, ahora que has examinado detenidamente la creencia auto-limitadora que ha originado la distorsión y has podido compararla con lo que sería una forma de pensamiento más positivo.