

ESCALA DE ESQUEMAS EMOCIONALES DE LEAHY (LESS)

Estamos interesados en conocer cómo usted maneja sus emociones o sentimientos por ejemplo, cómo maneja sus sentimientos de cólera, tristeza, ansiedad, o sentimientos respecto a la sexualidad. Todos nos diferenciamos en cómo manejamos estos sentimientos; por lo tanto, no existen respuestas correctas e incorrectas. Por favor lea con cuidado cada una de las oraciones o enunciados con sus respectivas respuestas, empleando el uso de la escala dada más abajo, considerando cómo usted ha manejado sus sentimientos en el último mes. Marque con una (X) la alternativa elegida.

Escala:

- 1 = Muy falso para mí.
- 2 = Algo falso para mí.
- 3 = Algo verdadero para mí.
- 4 = Muy verdadero para mí.

Preguntas	Muy falso para mí	Algo falso para mí	Algo Verdadero para mí	Muy Verdadero para mí
1. Cuando me desanimo, trato de pensar sobre una forma diferente de ver las cosas.				
2. Cuando tengo un sentimiento que me molesta, intento pensar en por qué éste no es importante.				
3. A menudo pienso que yo respondo con sentimientos que otras personas no tendrían.				
4. Algunos sentimientos son negativos de tener.				
5. Existen emociones acerca de mí que simplemente no entiendo.				
6. Creo que es importante permitirme que lllore a fin de dejar "fuera" mis sentimientos.				
7. Si me permitiera tener algunos de mis sentimientos, temo que perdería el control.				
8. Otros entienden y aceptan mis sentimientos.				
9. No puedes permitirte tener ciertos tipos de sentimientos – como sentimientos sobre sexo o violencia.				
10. Mis sentimientos no tienen sentido para mí.				
11.-Si otras personas cambiaran, yo me sentiría mucho mejor.				
12.-Pienso que hay sentimientos que tengo, de los cuales no soy muy consciente.				
13.-A veces temo que si me permito tener un sentimiento fuerte, éste no se iría.				
14.-Siento vergüenza de mis sentimientos.				
15.-Cosas que molestan a otras personas, a mí no me molestan.				
16.-Nadie se preocupa por mis sentimientos.				
17.-Es importante para mí ser razonable y práctico(a), más que ser sensible y abierto(a) a mis sentimientos.				
18.-No puedo soportar cuando tengo sentimientos contradictorios –como gusto y disgusto por la misma persona.				
19.-Soy mucho más sensible que otras personas.				
20.-Intento de librarme de un sentimiento desagradable inmediatamente.				
21.-Cuando me desanimo, trato de pensar en cosas más importantes en la vida- aquellas que yo valoro.				
22.-Cuando me desanimo o me siento triste, yo pongo en duda mis valores.				

	Muy falso para mí	Algo falso para mí	Algo Verdadero para mí	Muy Verdadero para mí
23.-Siento que puedo expresar mis sentimientos abiertamente.				
24.-A menudo me digo, “¿Qué hay de malo en mí?”				
25.-Pienso de mi mismo(a) como una persona superficial.				
26.-Quiero que la gente crea que soy diferente de la manera que verdaderamente siento.				
27.-Me preocupa que no voy a ser capaz de controlar mis sentimientos.				
28.-Tienes que protegerte de tener ciertos sentimientos.				
29.-Sentimientos fuertes solo me duran por un breve periodo de tiempo.				
30.-No se puede confiar en tus sentimientos para que te digan lo que es bueno para ti.				
31.-No debería tener algunos de los sentimientos que tengo.				
32.-Con frecuencia me siento “adormecer” emocionalmente – como si no tuviera sentimientos.				
33.-Pienso que mis sentimientos son extraños o raros.				
34.-Otras personas provocan que tenga sentimientos desagradables.				
35.-Cuando tengo sentimientos en conflicto por alguien, me molesto o confundo.				
36.-Cuando tengo un sentimiento que me molesta, trato de pensar en otra cosa o trato de hacer algo distinto.				
37.-Cuando me desanimo, me detengo y pienso sobre cuán mal me siento.				
38.-Me gusta tener absolutamente claro lo que siento por alguien.				
39.-Toda persona tiene sentimientos como los míos.				
40.-Yo acepto mis sentimientos.				
41.-Creo que tengo los mismos sentimientos que otras personas tienen.				
42.-Existen valores elevados a los cuales aspiro.				
43.-Creo que mis sentimientos de ahora no tienen nada que ver con cómo fui criado.				
44.-Me preocupa que si tuviese ciertos sentimientos, yo podría volverme loco(a).				
45.-Mis sentimientos parecen venir de ninguna parte.				
46.-Creo que es importante ser racional y lógico en casi todo.				
47.-Me gusta tener absolutamente claro lo que siento por mí mismo(a).				
48.-Me enfoco mucho en mis emociones o mis sensaciones físicas.				
49.-No quiero que nadie conozca sobre algunos de mis sentimientos.				
50.-No quiero tener que reconocer que tengo ciertos sentimientos –sin embargo, yo sé que los tengo.				