

«Psy-Flex»

Cuestionario

Instrucciones: Las preguntas se refieren a tus experiencias durante los últimos siete días.

1. Incluso cuando estoy distraído en mis pensamientos, en situaciones importantes, puedo centrarme en lo que está pasando en el momento.

muy frecuentemente	frecuentemente	a veces	raramente	muy raramente
⑤	④	③	②	①

2. Si es necesario, puedo dejar que los pensamientos y experiencias desagradables pasen sin tener que deshacerme de ellos inmediatamente.

muy frecuentemente	frecuentemente	a veces	raramente	muy raramente
⑤	④	③	②	①

3. Puedo observar a los pensamientos que me estorban desde cierta distancia sin dejar que me controlen.

muy frecuentemente	frecuentemente	a veces	raramente	muy raramente
⑤	④	③	②	①

4. Incluso cuando los pensamientos y experiencias me molestan, puedo notar estabilidad y calma dentro de mí.

muy frecuentemente	frecuentemente	a veces	raramente	muy raramente
⑤	④	③	②	①

5. Yo determino qué es importante para mí y decido cómo quiero invertir mi energía.

muy frecuentemente	frecuentemente	a veces	raramente	muy raramente
⑤	④	③	②	①

6. Me implico completamente en las cosas que son importantes, útiles o significativas para mí.

muy frecuentemente	frecuentemente	a veces	raramente	muy raramente
⑤	④	③	②	①

«Psy-Flex»

Instruction sheet

Gloster, A. T., Block, V. J., Klotsche, J., Villanueva, J., Rinner, M. T. B., Benoy, C., Walter, M., Karekla, M., Bader, K. (2021). Psy-Flex: A contextually sensitive measure of psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 22, 13-23. <https://doi.org/10.1016/J.JCBS.2021.09.001>

1. Estar presente

Incluso cuando estoy distraído en mis pensamientos, en situaciones importantes, puedo centrarme en lo que está pasando en el momento.

muy frecuentemente	frecuentemente	a veces	raramente	muy raramente
⑤	④	③	②	①

2. Estar abierto a las experiencias

Si es necesario, puedo dejar que los pensamientos y experiencias desagradables pasen sin tener que deshacerme de ellos inmediatamente.

muy frecuentemente	frecuentemente	a veces	raramente	muy raramente
⑤	④	③	②	①

3. Dejar estar a los pensamientos

Puedo observar a los pensamientos que me estorban desde cierta distancia sin dejar que me controlen.

muy frecuentemente	frecuentemente	a veces	raramente	muy raramente
⑤	④	③	②	①

4. Yo estable

Incluso cuando los pensamientos y experiencias me molestan, puedo notar estabilidad y calma dentro de mí.

muy frecuentemente	frecuentemente	a veces	raramente	muy raramente
⑤	④	③	②	①

5. Conciencia de los valores propios

Yo determino qué es importante para mí y decido cómo quiero invertir mi energía.

muy frecuentemente	frecuentemente	a veces	raramente	muy raramente
⑤	④	③	②	①

6. Estar comprometido

Me implicó completamente en las cosas que son importantes, útiles o significativas para mí.

muy frecuentemente	frecuentemente	a veces	raramente	muy raramente
⑤	④	③	②	①

Scoring instructions: Sum all 6 answers. The higher the sum, the higher the psychological flexibility.

Spanish version by: Francisco Ruiz Jiménez, María Belén García-Martín & Miguel A. Segura-Vargas (send feedback to: franciscoj.ruizj@konradlorenz.edu.co). Updated 10/2021.

Latest Spanish validation study: None so far. Please contact the responsible translator (see e-mail address above) as well as Andrew Gloster (andrew.gloster@unibas.ch) if you would like to conduct a validation study for your language.