

BAFT

Imagínese que los siguientes pensamientos le vienen a la cabeza justo ahora ¿Cómo de válidos o creíbles serían para usted? Por favor, utilice la siguiente escala: por cada pensamiento, haga un círculo en un número de 1 (nada creíble) a 7 (completamente creíble), dependiendo de cómo de creíble sea el pensamiento para usted.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---------------------|---|---|---|---|---|------------------------------|
| Nada creíble | | | | | | Completamente creíble |

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Necesito conseguir manejar mi ansiedad y miedo para tener la vida que quiero. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Mostrarse nervioso no es bueno y me causa sufrimiento. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Realmente no puedo hacer las cosas que quiero hacer cuando tengo ansiedad y miedo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Debo mantener el control de mis emociones. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Si fuera como otras personas, sería capaz de mantener el control de mis pensamientos y sensaciones ansiosas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Mis pensamientos y sensaciones ansiosas son un problema. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Estoy seguro de que me sentiré avergonzado y de que haré el ridículo cuando la gente se dé cuenta de lo nervioso e inseguro que me siento. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Las sensaciones corporales poco habituales me asustan y necesito hacer algo para reducirlas o librarme de ellas antes de hacer cualquier otra cosa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Mis pensamientos y sensaciones ansiosas no son normales. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Es importante inspeccionar mi cuerpo en busca de signos y síntomas de ansiedad para sentirme seguro. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Cuando estoy muy ansioso o asustado tengo la sensación de que pudiera estar muriéndome. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Podría llegar a perder el control cuando me siento ansioso o asustado. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. Debo hacer algo con mi ansiedad o miedo cuando aparece. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. Cuando tengo pensamientos desagradables, debo sacarlos de mi mente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. Cuando me siento mal debo luchar contra ese sentimiento para hacer que se vaya. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16. Mi felicidad y éxito dependen de lo bien que yo me sienta. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Believability of Anxious Feelings and Thoughts Questionnaire (BAFT)

Referencia original: Herzberg, K.N., Sheppard, S.C., Forsyth, J.P., Credé, M., Earleywine, M., & Eifert, G.H. (2012). The Believability of Anxious Feelings and Thoughts Questionnaire (BAFT): A psychometric evaluation of cognitive fusion in a nonclinical and highly anxious community sample. *Psychological Assessment*, 24, 877-891.

Validación en España: Ruiz, F.J., Odriozola-González, P., & Suárez-Falcón, J.C. (2014). The Spanish version of the Believability of Anxious Feelings and Thoughts Questionnaire. *Psicothema*, 26, 308-313.

Modo de corrección: suma de las puntuaciones obtenidas en cada ítem.

Interpretación: a mayor puntuación, mayor grado fusión con los pensamientos y sentimientos relacionados con ansiedad. Las puntuaciones de los participantes no clínicos suelen estar entre 43 y 59. Las puntuaciones de los participantes clínicos suelen estar entre 61 y 75.