

PTQ

En este cuestionario se te pedirá que describas cómo sueles pensar sobre los problemas y experiencias negativas. Por favor, lee las siguientes afirmaciones e indica en qué medida se aplican a ti cuando piensas acerca de experiencias negativas o problemas.

0	1	2	3	4
Nada	Raramente	A veces	Frecuentemente	Casi siempre

1. Los pensamientos se mantienen en mi mente una y otra vez.	0	1	2	3	4
2. Los pensamientos se cuelan en mi mente.	0	1	2	3	4
3. No puedo dejar de preocuparme por ellos.	0	1	2	3	4
4. Pienso sobre muchos problemas sin resolver ninguno.	0	1	2	3	4
5. No puedo hacer nada más cuando estoy pensando en mis problemas.	0	1	2	3	4
6. Mis pensamientos son repetitivos.	0	1	2	3	4
7. Los pensamientos vienen a mi mente aunque yo no quiera.	0	1	2	3	4
8. Me quedo atascado en ciertos problemas y no puedo seguir adelante.	0	1	2	3	4
9. Sigo haciéndome las mismas preguntas sin encontrar una respuesta.	0	1	2	3	4
10. Mis pensamientos me impiden centrarme en otras cosas.	0	1	2	3	4
11. Sigo pensando sobre el mismo asunto todo el tiempo.	0	1	2	3	4
12. Los pensamientos se meten en mi mente.	0	1	2	3	4
13. Me siento impulsado a seguir preocupándome por la misma cuestión.	0	1	2	3	4
14. Mis pensamientos no me son de mucha ayuda.	0	1	2	3	4
15. Mis pensamientos absorben toda mi atención.	0	1	2	3	4