

Cuestionario de Evitación Cognitiva (CAQ)

El Cuestionario de Evitación Cognitiva (CAQ) está diseñado para evaluar la tendencia de una persona a utilizar estrategias de evitación cognitiva para manejar pensamientos o situaciones estresantes. Es un instrumento útil para comprender los mecanismos de evitación de tus pacientes, que se observan a menudo en los trastornos de ansiedad y depresivos.

Número de preguntas	25 preguntas
Duración estimada	6 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Cognitive Avoidance Questionnaire
Población destinataria	Adultos
Autores	Gosselin, P., Langlois, F., Freeston, M. H., Ladouceur, R., Dugas, M. J., y Pelletier (2002)
Categoría	Ansiedad, General

Vista previa de las 25 preguntas

¿Hasta qué punto la siguiente afirmación es típica de usted?

Hay cosas en las que preferiría no pensar.

Nada típico de mí | Un poco típico de mí | Algo típico de mí | Muy típico de mí | Completamente típico de mí

¿Hasta qué punto la siguiente afirmación es típica de usted?

Evito ciertas situaciones que me llevan a prestar atención a asuntos en los que no quiero pensar.

Nada típico de mí | Un poco típico de mí | Algo típico de mí | Muy típico de mí | Completamente típico de mí

¿Hasta qué punto la siguiente afirmación es típica de usted?

Sustituyo las imágenes mentales amenazadoras por cosas que me digo a mí mismo.

Nada típico de mí | Un poco típico de mí | Algo típico de mí | Muy típico de mí | Completamente típico de mí

¿Hasta qué punto la siguiente afirmación es típica de usted?

Pienso en cosas que tienen que ver conmigo como si le estuvieran ocurriendo a otro.

Nada típico de mí | Un poco típico de mí | Algo típico de mí | Muy típico de mí | Completamente típico de mí

¿Hasta qué punto la siguiente afirmación es típica de usted?

Tengo pensamientos que intento evitar.

Nada típico de mí | Un poco típico de mí | Algo típico de mí | Muy típico de mí | Completamente típico de mí

Corrección e interpretación

Cada ítem se valora en una escala de 1 a 5, donde 1 significa nunca y 5 siempre. Una puntuación alta refleja un mayor nivel de evitación cognitiva.

El cuestionario consta de 5 subescalas:

- Sustitución de pensamientos (ítems 4, 11, 17, 20, 25)
- Transformación de imágenes en pensamientos (ítems 3, 15, 19, 23, 24)
- Distracción (ítems 8, 10, 12, 13, 21)
- Evitación de estímulos amenazantes (ítems 7, 9, 16, 18, 22)
- Supresión de pensamientos (ítems 1, 2, 5, 6, 14)