Mini-CERTS

Miniescala de Pensamiento Repetitivo de Cambridge-Exeter (Mini-CERTS)

El Mini-CERTS es un cuestionario breve que mide las estrategias de regulación cognitiva de las emociones, centrándose principalmente en la rumiación y en el pensamiento orientado al control. Permite evaluar rápidamente la prevalencia de los pensamientos de procesamiento repetitivo y las dificultades asociadas en la gestión de las emociones, en particular en el contexto de los trastornos de ansiedad y depresivos.

Número de preguntas	12 preguntas
Duración estimada	5 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Mini Cambridge-Exeter Repetitive Thought Scale
Población destinataria	Adultos
Autores	Adrian Wells (2009)
Categoría	Depresión, Ansiedad

Vista previa de las 12 preguntas

Cuando me vienen a la mente pensamientos sobre mí mismo/a, sobre mis sentimientos o sobre situaciones y acontecimientos que he vivido...

Mis pensamientos se quedan estancados y siempre vuelven a los mismos temas.

Casi nunca | A veces | A menudo | Casi siempre

Cuando me vienen a la mente pensamientos sobre mí mismo/a, sobre mis sentimientos o sobre situaciones y acontecimientos que he vivido...

Puedo comprender los cambios y responder a ellos de forma intuitiva, sin tener que analizarlo todo en detalle.

Casi nunca | A veces | A menudo | Casi siempre

Cuando me vienen a la mente pensamientos sobre mí mismo/a, sobre mis sentimientos o sobre situaciones y acontecimientos que he vivido...

Me comparo con otras personas.

Casi nunca | A veces | A menudo | Casi siempre

Cuando me vienen a la mente pensamientos sobre mí mismo/a, sobre mis sentimientos o sobre situaciones y acontecimientos que he vivido...

Pienso de forma abierta, libre y creativa.

Casi nunca | A veces | A menudo | Casi siempre

Cuando me vienen a la mente pensamientos sobre mí mismo/a, sobre mis sentimientos o sobre situaciones y acontecimientos que he vivido...

Me juzgo según mis valores y creencias personales.

Casi nunca | A veces | A menudo | Casi siempre

Corrección e interpretación

Cada ítem se puntúa en una escala tipo Likert de 4 o 5 puntos (a menudo de 1 «Nunca» a 4 o 5 «Siempre»). Las puntuaciones se suman o se calculan por subdimensión, distinguiendo, por ejemplo, la rumiación del control automático. Existen normas para interpretar las puntuaciones altas como indicadores de dificultades de regulación emocional.