RRQ

Cuestionario de Rumiación-Reflexión (RRQ)

El RRQ es un cuestionario autoaplicado diseñado para medir dos dimensiones distintas del pensamiento centrado en uno mismo: la rumiación (orientación negativa, preocupaciones) y la reflexión (reflexión contemplativa sobre uno mismo). Explora la tendencia de una persona a tener pensamientos autorreflexivos, ya sea de forma disfuncional (rumiación) o de forma más constructiva (reflexión). Este instrumento se utiliza habitualmente en la investigación en psicología de la personalidad y en salud mental.

Número de preguntas	24 preguntas
Duración estimada	8 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Rumination-Reflection Questionnaire
Población destinataria	Adultos, adolescentes
Autores	Paul D. Trapnell, Jennifer D. Campbell (2002)
Categoría	General

Vista previa de las 24 preguntas

A menudo mi atención se centra en aspectos de mí mismo/a en los que desearía dejar de pensar.

Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo | Neutral | De acuerdo | Totalmente de acuerdo

Parece que siempre estoy dándole vueltas en la cabeza a cosas que he dicho o hecho recientemente.

Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo | Neutral | De acuerdo | Totalmente de acuerdo

A veces me cuesta dejar de pensar en mí mismo/a.

Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo | Neutral | De acuerdo | Totalmente de acuerdo

Mucho después de que haya terminado una discusión o un desacuerdo, mis pensamientos siguen volviendo a lo que ocurrió.

Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo | Neutral | De acuerdo | Totalmente de acuerdo

Tiendo a «rumiar» o a darle vueltas durante muchísimo tiempo a las cosas que me pasan.

Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo | Neutral | De acuerdo | Totalmente de acuerdo

Corrección e interpretación

Quien responde valora cada afirmación en una escala tipo Likert de 5 puntos que va de «totalmente en desacuerdo» a «totalmente de acuerdo». La puntuación total de cada subescala (rumiación y reflexión) se obtiene sumando las respuestas correspondientes, lo que proporciona una puntuación para cada uno de los dos estilos de pensamiento autorreflexivo. Las puntuaciones altas en la subescala de rumiación indican una tendencia a la preocupación y a los pensamientos negativos repetitivos, mientras que las puntuaciones altas en reflexión sugieren una inclinación a reflexionar de forma introspectiva y adaptativa.