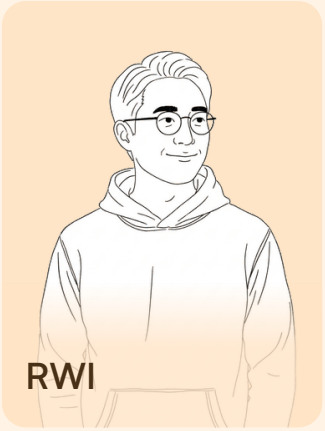


Inventario de Rumiación y Preocupación

Este cuestionario exploratorio describe los pensamientos repetitivos negativos, tanto las rumiaciones sobre el pasado como las preocupaciones sobre el futuro, y lo que los mantiene: autoanálisis, sensación de pérdida de control, creencias sobre su utilidad. Común a la ansiedad, la depresión y el insomnio, este proceso se convierte en un objetivo de trabajo en sí mismo, en terapia metacognitiva y en TCC.

Número de preguntas	24 preguntas
Duración estimada	6 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Rumination and Worry Inventory
Población destinataria	Adultos
Categoría	Depresión, Ansiedad

Vista previa de las 24 preguntas

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Le doy vueltas a cosas que salieron mal.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Me imagino situaciones en las que todo sale mal.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Después de hablar con alguien, revivo la conversación en mi cabeza.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Cuando empiezo a darle vueltas a algo, me cuesta parar.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Me digo que preocuparme me ayuda a prepararme para lo peor.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Administra tus cuestionarios en línea

Envía un enlace a tu paciente: responde desde el móvil o el ordenador, y recibes los resultados corregidos por email.

Ver el cuestionario en mentaal.org ›

Corrección e interpretación

Corrección

Cada afirmación se puntúa de 0 (nunca) a 4 (muy a menudo) según su frecuencia durante el último mes. Cada dominio agrupa 4 afirmaciones repartidas a lo largo del cuestionario, lo que da una puntuación de 0 a 16.

Lectura del perfil

No hay puntuación global: los dominios se ordenan del más al menos elevado, cada uno con lo que abarca y los aspectos a explorar en la entrevista. El perfil distingue el contenido de los pensamientos repetitivos (pasado, futuro, uno mismo) de lo que los mantiene (pérdida de control, creencias sobre su utilidad) y de su coste. Las creencias sobre la utilidad de rumiar y sobre su incontrolabilidad son objetivos directos de la terapia metacognitiva.

Limitaciones

Este cuestionario exploratorio no cuenta con validación psicométrica ni con puntos de corte. Sirve de apoyo a la entrevista clínica y no establece diagnósticos.

Ejemplo de corrección

Corrección

Autoanálisis 9 / 16

Examen repetido de uno mismo, de las propias reacciones y de las interacciones con los demás.

Aspectos a explorar: las conversaciones que se reviven, lo que la persona supone que pensaron los demás, la relación con la autoestima.

Para profundizar: Inventario de Autoestima.

Creer que rumiar ayuda 9 / 16

Creencias sobre la utilidad de darle vueltas a las cosas o de preocuparse: prepararse, evitar lo peor, encontrar la solución.

Aspectos a explorar: lo que la persona cree ganar rumiando, lo que teme que pasaría si dejara de hacerlo.

Rumiación sobre el pasado 8 / 16

Volver una y otra vez sobre acontecimientos pasados, errores o cosas de las que uno se arrepiente, a menudo en forma de «por qué».

Aspectos a explorar: los temas recurrentes, el desencadenante habitual, lo que la persona espera conseguir al volver sobre ellos.

Pérdida de control 7 / 16

Pensamientos que se imponen, difíciles de interrumpir, a veces vividos como peligrosos.

Aspectos a explorar: los momentos en que los pensamientos se disparan (por la noche, en soledad), lo que a veces permite interrumpirlos, el miedo a no poder pararlos.

Repercusión 6 / 16

Efectos de los pensamientos repetitivos en el sueño, el estado de ánimo, la concentración y la presencia con los demás.

Aspectos a explorar: el tiempo que dedica a rumiar cada día, el efecto en el sueño y en el ánimo, las actividades que se resienten.

Preocupación por el futuro 4 / 16

Anticipación repetida de lo que podría salir mal, cadena de «¿y si...?».

Aspectos a explorar: los escenarios temidos, la proporción de problemas reales e hipotéticos, la tolerancia a la incertidumbre.

Por el momento, no se han establecido puntos de corte clínicos ni psicométricos validados para este cuestionario. Por tanto, los resultados deben considerarse indicadores exploratorios, destinados a apoyar la entrevista clínica, y no conclusiones diagnósticas.

¿Eres profesional de la psicología?

Con Mentaal, obtén información útil para acompañar a tus pacientes.

- Tests estandarizados
- Corrección automática
- Resultados por correo electrónico

Probar gratis | Ver todos los cuestionarios

★★★★★

“La corrección automática me ahorra muchísimo tiempo y mis pacientes están mucho más dispuestos a responder los cuestionarios.”

 Natalia A. - Psicóloga online