TCQ

Cuestionario de Control del Pensamiento (TCQ)

El TCQ es un cuestionario autoaplicado que mide las estrategias que utiliza una persona para controlar los pensamientos no deseados e intrusivos. Identifica los mecanismos cognitivos implicados en el manejo de los pensamientos intrusivos, que se estudian con frecuencia en los trastornos de ansiedad y obsesivo-compulsivos. Se evalúan cinco dimensiones: distracción, autofocalización, castigo, preocupación social y reevaluación.

Número de preguntas	30 preguntas
Duración estimada	10 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Thought Control Questionnaire
Población destinataria	Adultos
Autores	Adrian Wells, Mark S. Davies (1994)
Categoría	TOC, Ansiedad

Vista previa de las 30 preguntas

Cuando tengo un pensamiento desagradable o no deseado:

Evoco imágenes positivas en su lugar

Nunca | A veces | A menudo | Casi siempre

Cuando tengo un pensamiento desagradable o no deseado:

Me digo que no sea tan tonto/a

Nunca | A veces | A menudo | Casi siempre

Cuando tengo un pensamiento desagradable o no deseado:

Me centro en el pensamiento

Nunca | A veces | A menudo | Casi siempre

Cuando tengo un pensamiento desagradable o no deseado:

Sustituyo el pensamiento por otro pensamiento negativo más trivial

Nunca | A veces | A menudo | Casi siempre

Cuando tengo un pensamiento desagradable o no deseado:

No hablo del pensamiento con nadie

Nunca | A veces | A menudo | Casi siempre

Corrección e interpretación

Los ítems se valoran en una escala tipo Likert de 4 puntos (de 1 = Nunca a 4 = Casi siempre). Pueden calcularse puntuaciones para cada subescala, así como una puntuación total. Cuanto más alta es la puntuación en una subescala, más se utiliza la estrategia correspondiente. La interpretación se realiza comparando las puntuaciones entre estrategias y, en su caso, con muestras normativas.