

Inventario de Supresión del Oso Blanco (WBSI)

El WBSI es un cuestionario autoaplicado diseñado para medir la tendencia de una persona a suprimir deliberadamente los pensamientos no deseados. Se utiliza con frecuencia para evaluar los procesos cognitivos relacionados con la supresión del pensamiento, que pueden estar implicados en los trastornos de ansiedad y en los trastornos obsesivo-compulsivos. Su nombre hace referencia al famoso experimento de Daniel Wegner en el que los participantes, a quienes se pedía que no pensaran en un oso blanco, acababan paradójicamente pensando más en él.

Número de preguntas	15 preguntas
Duración estimada	5 minutos
Idioma	Español
Nombre original	White Bear Suppression Inventory
Población destinataria	Adultos
Autores	Daniel M. Wegner, David R. Schneider, Samuel R. Carter, Tonya White (1987)
Categoría	TOC, Ansiedad

Vista previa de las 15 preguntas

Hay cosas en las que prefiero no pensar.

Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo | Neutral o no lo sé | De acuerdo | Totalmente de acuerdo

Algunas veces me pregunto por qué tengo estos pensamientos.

Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo | Neutral o no lo sé | De acuerdo | Totalmente de acuerdo

Tengo pensamientos que no puedo evitar.

Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo | Neutral o no lo sé | De acuerdo | Totalmente de acuerdo

Hay imágenes que me vienen a la mente y que no puedo eliminar.

Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo | Neutral o no lo sé | De acuerdo | Totalmente de acuerdo

Mis pensamientos frecuentemente vuelven sobre la misma idea.

Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo | Neutral o no lo sé | De acuerdo | Totalmente de acuerdo

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

Las respuestas se dan en una escala tipo Likert de 5 puntos que va de «Totalmente en desacuerdo» a «Totalmente de acuerdo». Las puntuaciones de los 15 ítems se suman para obtener una puntuación total. Una puntuación alta indica una mayor tendencia a la supresión del pensamiento. La interpretación tiene en cuenta la puntuación total y, a veces, la distribución de las puntuaciones entre subdimensiones.

¿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

★★★★★

“Mentaal se ha convertido en un aliado indispensable para estructurar mis evaluaciones y profundizar en la comprensión clínica de mis pacientes.”

Nolwenn P. - Psicóloga cognitivo-conductual