



Sam Cartwright y Adrián Wells

Nombre..... fecha....../...../.....

1. Preocuparse ayuda a evitar problemas en el futuro.....
2. Mi preocupación es peligrosa para mí.....
3. Tengo dificultad para saber si realmente hice algo o sólo lo imaginé.....
4. Pienso mucho en mis pensamientos.....
5. Mi preocupación puede enfermarme.....
6. Me doy cuenta del modo en que mi mente trabaja cuando pienso en un problema.....
7. Si no controlo una preocupación en la que pienso y luego ocurre, sería culpable..
8. Si dejo que las preocupaciones en las que pienso estén fuera de control, terminarán controlándome a mí. ....
9. Necesito preocuparme para estar organizado.....
10. Tengo poca confianza en mi memoria de palabras y de nombres.....
11. Las preocupaciones en que pienso, persisten más allá de que trate de pararlas.....
12. Preocuparme me ayuda a tener ordenadas las cosas en mi mente.....
13. No puedo ignorar las preocupaciones en que pienso.....
14. Monitoreo mis pensamientos.....
15. Me gustaría controlar mis pensamientos todo el tiempo.....
16. Mi memoria puede hacerme equivocar a veces.....
17. Podría ser castigado por no tener ciertos pensamientos.....
18. Mis preocupaciones podrían volverme loco.....
19. Si no paro las preocupaciones en que pienso podrían volverse verdaderas.....
20. Rara vez cuestiono mis pensamientos.....
21. Preocuparme pone a mi cuerpo bajo mucho estrés.....
22. Preocuparme me ayuda a evitar situaciones desastrosas.....
23. Me doy cuenta de mis pensamientos de manera constante.....
24. Tengo pobre memoria.....

[illegible]

25. Presto mucha atención al modo en que trabaja mi mente.....	1	2	3	4
26. La gente que no se preocupa no es profunda.....	1	2	3	4
27. Preocuparse me ayuda a enfrentar las cosas.....	1	2	3	4
28. Imagino no haber hecho cosas y me memoria duda de haberlas hecho.....	1	2	3	4
29. No ser capaz de controlar mis pensamientos es un signos de debilidad.....	1	2	3	4
30. Si no me preocupara, cometería más errores.....	1	2	3	4
31. Encuentro difícil controlar mis pensamientos.....	1	2	3	4
32. Preocuparse es un signos de una buena persona.....	1	2	3	4
33. Pensar en preocupaciones pone a mi cabeza contra mi voluntad.....	1	2	3	4
34. Si no pudiera controlar mis pensamientos me volvería loco.....	1	2	3	4
35. Seré derrotado en la vida si no me preocupo.....	1	2	3	4
36. Cuando comienzo a preocuparme, no puedo parar.....	1	2	3	4
37. Algunos pensamientos siempre necesitarán ser controlados.....	1	2	3	4
38. Necesito preocuparme, para que las cosas se hagan.....	1	2	3	4
39. Seré castigado por no controlar ciertos pensamientos.....	1	2	3	4
40. Mis pensamientos interfieren mi concentración.....	1	2	3	4
41. Es bueno dejar vagar mis pensamientos.....	1	2	3	4
42. Me preocupo por mis pensamientos.....	1	2	3	4
43. Me distraigo con facilidad.....	1	2	3	4
44. Mis pensamientos de preocupación son productivos.....	1	2	3	4
45. Preocuparme puede impedirme ver claramente una situación.....	1	2	3	4
46. Preocuparse ayuda a resolver problemas.....	1	2	3	4
47. Tengo poca confianza en mi memoria sobre lugares .....	1	2	3	4
48. Las preocupaciones en que pienso son incontrolables.....	1	2	3	4
49. Es malo pensar en ciertos pensamientos.....	1	2	3	4
50. Si no controlo mis pensamientos, puedo terminar complicándome.....	1	2	3	4
51. No confío en mi memoria.....	1	2	3	4
52. Mis pensamientos se vuelven más claros cuando me preocupo.....	1	2	3	4
53. Mis pensamientos preocupantes aparecen automáticamente.....	1	2	3	4
54. Sería egoísta si no me preocupara nunca.....	1	2	3	4
55. Si no puedo controlar mis pensamientos, no sería capaz de funcionar.....	1	2	3	4
56. Necesito preocuparme para trabajar bien.....	1	2	3	4
57. Tengo poca confianza en mi memoria de acciones.....	1	2	3	4
58. Tengo dificultad para enfocar mi mente en una cosa con un largo rato.....	1	2	3	4

