

INVENTARIO DE CONTROL DE LA ANSIEDAD- REVISADO

Brown, White, Forsyth y Barlow (2004)
Validado al castellano por Osma et al. (2016)

Código: Fecha Edad Género <input type="checkbox"/> Mujer <input type="checkbox"/> Hombre Entrevistador:

A continuación se presentan una serie de frases que describen ciertas creencias. Por favor, lea cada frase con detalle e indique en qué medida cree que cada frase es típica de usted. Utilice la siguiente escala de 0 a 5 para contestar.

0	1	2	3	4	5
Totalmente en desacuerdo	Moderadamente en desacuerdo	Levemente en desacuerdo	Levemente de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Totalmente de acuerdo

1. Que sea capaz de afrontar situaciones difíciles depende de si tengo ayuda externa	0	1	2	3	4	5
2. En momentos de estrés es probable que pierda el control	0	1	2	3	4	5
3. Cuando estoy asustado por algo, generalmente no hay nada que yo pueda hacer	0	1	2	3	4	5
4. El hecho de que pueda escapar de una situación amenazante es siempre una cuestión de suerte para mí	0	1	2	3	4	5
5. Normalmente me resulta fácil quitarme las preocupaciones de la cabeza	0	1	2	3	4	5
6. Soy capaz de controlar la intensidad de mi ansiedad	0	1	2	3	4	5
7. Hay poco que pueda hacer para cambiar acontecimientos amenazantes.	0	1	2	3	4	5
8. La medida en que una situación difícil se resuelve no tiene nada que ver con mis acciones	0	1	2	3	4	5
9. Si algo va a hacerme daño, sucederá independientemente de lo que yo haga	0	1	2	3	4	5
10. Normalmente puedo relajarme cuando quiero	0	1	2	3	4	5
11. En momentos de estrés no siempre estoy seguro de cómo voy a reaccionar	0	1	2	3	4	5
12. La mayoría de las cosas que me ponen nervioso están fuera de mi control	0	1	2	3	4	5
13. No me preocupa ponerme nervioso en una situación difícil porque tengo confianza en mi habilidad para hacer frente a los síntomas	0	1	2	3	4	5
14. Normalmente me resulta difícil hacer frente a los problemas	0	1	2	3	4	5
15. Cuando estoy nervioso me resulta difícil centrarme en otra cosa que no sea mi ansiedad	0	1	2	3	4	5

POR FAVOR COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS AFIRMACIONES