

## Cuestionario de Cognición de Tinnitus

En este cuestionario, nos gustaría saber qué tipo de pensamientos le vienen a la cabeza cuando note su tinnitus. Algunos de los pensamientos que tenga pueden ser bastante negativos y otros pueden ser más positivos. Es posible que no necesariamente tenga todos los pensamientos que se enumeran a continuación, pero puede reconocer algunos que le aplican a usted. Indique la frecuencia con la que ha sido consciente de tener un pensamiento en particular en ocasiones en las que ha notado el tinnitus.

Preguntas		0 = Nunca	1 = Raramente	2 = A veces	3 = Con frecuencia	4 = Con mucha frecuencia
<b>Los primeros son pensamientos más negativos que puede tener:</b>						
1.	Pienso, "Y si el ruido desapareciera"					
2.	Pienso, "¿Por qué yo? ¿Por qué tengo que sufrir este horrible ruido?"					
3.	Pienso, "¿Qué hice para merecer esto?"					
4.	Pienso que "El ruido hace que mi vida sea insoportable".					
5.	Pienso, "Nadie entiende lo malo que es el ruido"					
6.	Pienso, "Si solo pudiera conseguir algo de paz y tranquilidad"					
7.	Pienso, "No puedo disfrutar de lo que estoy haciendo debido al ruido"					
8.	Pienso, "¿Cómo puedo soportar este ruido?"					
9.	Pienso, "El ruido me volverá loco"					
10.	Pienso, "¿Por qué nadie puede ayudarme?"					
11.	Pienso, "Mi tinnitus nunca va a mejorar"					
12.	Pienso, "El ruido me abrumará"					
13.	Pienso, "Con este ruido, la vida no vale la pena"					

<b>Ahora, aquí hay pensamientos más positivos que puede tener:</b>						
14.	Pienso, "No importa lo desagradable que sea el ruido, puedo sobrellevarlo"					
15.	Pienso, "El ruido puede ser desagradable, pero no me volverá loco"					
16.	Pienso, Podré disfrutar de las cosas si mantengo mi atención fuera del ruido"					
17.	Pienso, "No soy la única persona con tinnitus"					
18.	Pienso, "Hay cosas en la vida peor que el tinnitus"					
19.	Pienso, "El ruido eventualmente se volverá menos molesto si trato de distraerme"					
20.	Pienso, "He superado el ruido antes, así que puedo hacer frente de nuevo esta vez"					
21.	Me digo a mí mismo: "Me ayudará si intento pensar en algo agradable"					
22.	Me digo a mí mismo: "Puedo aprender a vivir con eso"					
23.	Pienso, "el ruido podría estar allí, pero todavía puedo disfrutar de las cosas"					
24.	Me digo a mí mismo: "Piensa en otra cosa que no sea el ruido"					
25.	Me digo a mí mismo: "No voy a pensar en el ruido"					
26.	Pienso, "El ruido es una molestia, pero no voy a dejar que me moleste"					