

## CUESTIONARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMATICOS

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

En esta lista, están algunos pensamientos que niños y jóvenes han dicho que tienen. Por favor léelos todos y decide que tan frecuente, pensaste en cada uno durante la semana pasada.

Marca tu respuesta así:

0=Nunca 1=Rara vez 2=Algunas Veces 3= Frecuentemente 4=Todo el tiempo.

<b>0=Nunca 1=Rara vez 2=Algunas Veces 3= Frecuentemente 4=Todo el tiempo</b>						
01	Los otros niños o jóvenes pensarán que soy estúpido.	0	1	2	3	4
02	Tengo derecho a tomar ventaja de otras personas si se lo merecen.	0	1	2	3	4
03	No puedo hacer nada bien.	0	1	2	3	4
04	Voy a tener un accidente.	0	1	2	3	4
05	Otros niños o jóvenes son estúpidos.	0	1	2	3	4
06	Me preocupa que me vayan a molestar los otros.	0	1	2	3	4
07	Me voy a volver loco.	0	1	2	3	4
08	Los otros niños o jóvenes se van a reír de mí.	0	1	2	3	4
09	Voy a morir.	0	1	2	3	4
10	Muchas personas están en contra mía.	0	1	2	3	4
11	No valgo la pena.	0	1	2	3	4
12	Mi mamá o mi papá van a tener un accidente.	0	1	2	3	4
13	Nada de lo que hago me sale bien.	0	1	2	3	4
14	Voy a parecer un tonto.	0	1	2	3	4

0=Nunca 1=Rara vez 2=Algunas Veces 3= Frecuentemente 4=Todo el tiempo						
15	No voy a dejar que nadie que me moleste lo consiga y siga como si nada.	0	1	2	3	4
16	Yo tengo miedo de perder el control.	0	1	2	3	4
17	Es mi culpa que las cosas salgan mal.	0	1	2	3	4
18	Las personas están pensando cosas malas acerca de mí.	0	1	2	3	4
19	Si alguien me hiere yo tengo el derecho de herirlo también.	0	1	2	3	4
20	Voy a salir herido.	0	1	2	3	4
21	Tengo temor de lo que los otros niños o jóvenes piensen de mí.	0	1	2	3	4
22	Algunas personas se merecen lo que obtienen.	0	1	2	3	4
23	He arruinado mi vida.	0	1	2	3	4
24	Algo horrible va a pasar.	0	1	2	3	4
25	Me veo como un idiota.	0	1	2	3	4
26	Nunca seré tan bueno como otras personas.	0	1	2	3	4
27	Siempre me culpan por cosas que no han sido mi responsabilidad.	0	1	2	3	4
27	Soy un fracaso.	0	1	2	3	4
29	Otros niños se están burlando de mi	0	1	2	3	4
30	La vida no vale la pena vivirla.	0	1	2	3	4
31	Todos se quedan mirándome.	0	1	2	3	4
32	Me da miedo que actúe como un tonto.	0	1	2	3	4
33	Me da miedo que alguien se muera.	0	1	2	3	4
34	Nunca superare mis problemas.	0	1	2	3	4
35	Las personas siempre me quieren meter en problemas.	0	1	2	3	4

<b>0=Nunca 1=Rara vez 2=Algunas Veces 3= Frecuentemente 4=Todo el tiempo</b>						
36	Me ocurre algo muy malo.	0	1	2	3	4
37	Algunas personas son malas.	0	1	2	3	4
38	Me odio a mi mismo.	0	1	2	3	4
39	Algo le puede pasar a alguien que me importa mucho.	0	1	2	3	4
40	Las personas malas merecen ser castigadas.	0	1	2	3	4

Translation by Claudia Gutierrez Cáceres & Leonidäs Castro  
 Universidad Konrad Lorenz  
 Bogotá Colombia