

Cuestionario de Pensamientos Automáticos (ATQ)
(Hollon y Kendall, 1980. Adaptación por Cano y Rodríguez, 2002)

A continuación encontrará una lista de pensamientos e ideas que, de forma inesperada pueden asaltarnos a cualquiera de nosotros. Por favor, léalos detenidamente e indique la frecuencia con que cada uno de ellos le viene a la cabeza cuando tiene dolor. Para ello rodee con un círculo uno de los números en la fila correspondiente a la pregunta según la escala siguiente:

0 = En absoluto; 1 = Un poco; 2 = Bastante; 3 = Mucho; 4 = Totalmente

Note que las respuestas van de menor a mayor frecuencia. Esté seguro de que **responde a todas las frases** y de que **rodea sólo un número** en cada una de ellas. No hay respuestas correctas o incorrectas; sólo se evalúa lo que usted pensó en ese momento.

NOMBRE:		EDAD:	FECHA EVAL:
1	Creo que tengo problemas con el mundo		0 1 2 3 4
2	No soy bueno		0 1 2 3 4
3	¿Por qué no puede salirme nunca nada bien?		0 1 2 3 4
4	Nadie me comprende		0 1 2 3 4
5	He defraudado a la gente		0 1 2 3 4
6	No sé por dónde tirar		0 1 2 3 4
7	Me gustaría ser mejor		0 1 2 3 4
8	¡Soy tan débil!		0 1 2 3 4
9	Mi vida no funciona como yo quisiera		0 1 2 3 4
10	¡Soy tan decepcionante hasta para mí mismo!		0 1 2 3 4
11	Ya nada me parece bien		0 1 2 3 4
12	No puedo más		0 1 2 3 4
13	Me siento incapaz de comenzar de nuevo		0 1 2 3 4
14	¿Qué es lo que funciona mal en mí?		0 1 2 3 4
15	Quisiera estar lejos de aquí, en otro sitio		0 1 2 3 4
16	No consigo poner en orden mis cosas		0 1 2 3 4
17	Me odio		0 1 2 3 4
18	Soy un inútil, no valgo para nada		0 1 2 3 4
19	¡Cuánto me gustaría poder desaparecer!		0 1 2 3 4
20	¿Cuál es mi problema? ¿Qué me pasa?		0 1 2 3 4
21	Soy un perdedor		0 1 2 3 4
22	Mi vida es un desastre		0 1 2 3 4
23	Soy un fracasado		0 1 2 3 4
24	Nunca lo conseguiré		0 1 2 3 4
25	Me siento tan impotente, tan desamparado		0 1 2 3 4
26	Algo tiene que cambiar		0 1 2 3 4
27	Tiene que haber algo en mí que no funciona bien		0 1 2 3 4
28	Mi futuro es un desierto		0 1 2 3 4
29	Ya no vale la pena		0 1 2 3 4
30	No consigo terminar nada de lo que empiezo		0 1 2 3 4

FIN DE LA PRUEBA

	CON	IND	ADA	REP	TOT
PD					
PC					
<i>A cumplimentar por el evaluador</i>					

Cuestionario de Pensamientos Automáticos (ATQ)
(Hollon y Kendall, 1980. Adaptación por Cano y Rodríguez, 2002)

Claves de corrección

Autoconcepto negativo (CON)	11+13+15+17+19+21+22+23+29
Indefensión (IND)	03+06+08+09+12+16+18+24+25+28+30
Mala adaptación (ADA)	14+20+26+27
Autorreproches (REP)	01+02+04+05+07+10
Total de la escala (TOT)	CON+IND+ADA+REP

Baremo de pacientes con dolor crónico benigno

Pc	CON	IND	ADA	REP	TOT	Pc
1	9	11	4	6	30	1
2	9	11	4	6	30	2
3	9	11	4	6	30	3
4	9	11	4	6	30	4
5	9	11	4	6	30	5
10	9	11	4	6	30	10
15	9	11	4	6	31	15
20	9	11	4	6	33	20
25	9	12	5	6	35	25
30	9	13	6	7	37	30
35	9	14	7	7	38	35
40	9	16	7	7	42	40
45	10	17	8	8	44	45
50	10	18	8	8	45	50
55	11	19	9	8	48	55
60	12	21	10	9	52	60
65	13	23	11	10	57	65
70	15	26	12	10	63	70
75	17	27	12	11	67	75
80	20	30	13	13	73	80
85	23	35	15	15	85	85
90	27	38	16	17	94	90
95	36	45	18	22	115	95
96	38	45	18	23	118	96
97	40	48	18	24	122	97
98	44	52	19	26	142	98
99	45	54	20	28	146	99
	CON	IND	ADA	REP	TOT	
Media	14,65	21,61	9,21	9,89	55,27	Media
DT	8,70	11,03	4,45	5,02	26,89	DT
N	204	204	205	205	203	N