

Cuestionario de pensamientos automáticos



Nombre: _____ Fecha: _____

Instrucciones:

Los siguientes son algunos pensamientos que les vienen a la gente a la cabeza. Lea cada uno de ellos e indique si ha pensado usted lo mismo en la última semana, y si es así, con qué frecuencia.

Lea cada entrada y encierre en un círculo las respuestas apropiadas en la hoja para respuestas de la manera siguiente:

- 1 = No en lo absoluto
- 2 = a veces
- 3 = casi a menudo
- 4 = a menudo
- 5 = siempre

Pensamiento	Respuestas
1. Me siento como si estuviera contra el mundo.	1 2 3 4 5
2. No soy bueno para nada.	1 2 3 4 5
3. ¿Por qué nunca puedo triunfar en algo?	1 2 3 4 5
4. Nadie me entiende.	1 2 3 4 5
5. Hay gente a la que he decepcionado.	1 2 3 4 5
6. No creo que pueda seguir más.	1 2 3 4 5
7. Me gustaría ser una mejor persona.	1 2 3 4 5
8. Soy muy débil.	1 2 3 4 5
9. La vida no me va como yo quisiera.	1 2 3 4 5
10. Estoy muy decepcionado de mí mismo.	1 2 3 4 5
11. Ya nada me hace sentirme bien.	1 2 3 4 5
12. Ya no puedo entender esto.	1 2 3 4 5
13. No sé por dónde empezar.	1 2 3 4 5
14. ¿Qué es lo que me pasa?	1 2 3 4 5
15. Quisiera estar en otro lugar.	1 2 3 4 5
16. No puedo arreglar las cosas.	1 2 3 4 5
17. Me odio a mí mismo.	1 2 3 4 5
18. No valgo para nada.	1 2 3 4 5
19. Ojalá pudiera desaparecer.	1 2 3 4 5
20. ¿Por qué no me siento bien conmigo mismo?	1 2 3 4 5
21. Soy un perdedor.	1 2 3 4 5
22. Mi vida es un desastre.	1 2 3 4 5
23. Soy un fracaso.	1 2 3 4 5
24. Nunca voy a lograr nada.	1 2 3 4 5
25. Me siento tan incapaz.	1 2 3 4 5
26. Algo tiene que cambiar.	1 2 3 4 5
27. Debe haber algo que está mal conmigo.	1 2 3 4 5
28. Mi futuro es sombrío.	1 2 3 4 5
29. No vale la pena.	1 2 3 4 5
30. No puedo terminar nada.	1 2 3 4 5