

ATQ-8

Instrucciones: Abajo encontrarás diversos pensamientos que aparecen en la mente de la gente. Por favor, lee cada pensamiento e indica cómo de frecuente, en caso de que aparezca, el pensamiento te vino a la mente durante la última semana.

1 = en absoluto, 2 = a veces, 3 = moderadamente, 4 = frecuentemente, 5 = todo el tiempo

1. No soy bueno.	1 2 3 4 5
2. ¡Soy tan decepcionante hasta para mí mismo!	1 2 3 4 5
3. ¿Qué es lo que funciona mal en mí?	1 2 3 4 5
4. Soy un inútil, no valgo para nada.	1 2 3 4 5
5. Me siento tan impotente, tan desamparado.	1 2 3 4 5
6. Algo tiene que cambiar.	1 2 3 4 5
7. Mi futuro es un desierto.	1 2 3 4 5
8. No consigo terminar nada de lo que empiezo.	1 2 3 4 5

Automatic Thoughts Questionnaire (ATQ-8)

Referencia original: Netemeyer, R. G., Williamson, D. A., Burton, S., Biswas, D., Jindal, S., Landreth, S. ... Primeaux, S. (2002). Psychometric properties of shortened versions of the Automatic Thoughts Questionnaire. *Educational and Psychological Measurement*, 62, 111-129.

Validación en Colombia: Ruiz, F.J., Suárez-Falcón, J.C., & Riaño-Hernández, D. (2017). Validity Evidence of the Spanish Version of the Automatic Thoughts Questionnaire-8 in Colombia. *Spanish Journal of Psychology*, 20. doi:10.1017/sjp.2017.7

Modo de corrección: suma de las puntuaciones obtenidas en cada ítem.

Interpretación: a mayor puntuación, mayor frecuencia de pensamientos automáticos negativos. La puntuación promedio de los participantes clínicos suele estar en torno a 20 puntos.