ATQ

Cuestionario de Pensamientos Automáticos (ATQ)

El ATQ es un instrumento autoaplicado que permite identificar y cuantificar la frecuencia de los pensamientos automáticos negativos asociados a la depresión. Evalúa los esquemas cognitivos y sirve de apoyo al diagnóstico y al seguimiento del tratamiento, en particular en TCC.

Número de preguntas	30 preguntas
Duración estimada	10 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Automatic Thoughts Questionnaire
Población destinataria	Adolescentes, adultos
Autores	Steven D. Hollon, Philip C. Kendall (1980)
Categoría	Depresión, General

Vista previa de las 30 preguntas

Me cuesta muchísimo enfrentarme al mundo

Nunca | A veces | Con bastante frecuencia | A menudo | Todo el tiempo

No valgo nada

Nunca | A veces | Con bastante frecuencia | A menudo | Todo el tiempo

¿Por qué nunca lo consigo?

Nunca | A veces | Con bastante frecuencia | A menudo | Todo el tiempo

Nadie me entiende

Nunca | A veces | Con bastante frecuencia | A menudo | Todo el tiempo

He decepcionado a los demás

Nunca	A veces	Con bastante frecuencia	A menudo	Todo el tiempo

Corrección e interpretación

Cada ítem se puntúa en una escala de 1 a 5 según la frecuencia de los pensamientos durante la última semana. La puntuación total se obtiene sumando los puntos de todos los ítems; una puntuación elevada refleja una mayor frecuencia de pensamientos negativos.