

## CUESTIONARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMATICOS (CATS)

### Spanish Translation

<b>Nombre:</b>	<b>Edad:</b>
----------------	--------------

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:

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

	Nunca	Rara vez	Algunas Veces	Frecuentemente	Todo el tiempo
1. Los otros niños o jóvenes pensarán que soy estúpido	0	1	2	3	4
2. Tengo derecho a tomar ventaja de otras personas si se lo merecen	0	1	2	3	4
3. No puedo hacer nada bien	0	1	2	3	4
4. Voy a tener un accidente	0	1	2	3	4
5. Otros niños o jóvenes son estúpidos	0	1	2	3	4
6. Me preocupa que me vayan a molestar los otros	0	1	2	3	4
7. Me voy a volver loco	0	1	2	3	4
8. Los otros niños o jóvenes se van a reír de mí	0	1	2	3	4
9. 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
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

centreforemotionalhealth.com.au

© Centre for Emotional Health  
Macquarie University, Sydney, Australia  
Original Publication: Schniering & Rapee (2002)

Translated by:

Claudia Gutierrez Cáceres & Leonidás Castro  
Universidad Konrad Lorenz, Bogotá Colombia

CUESTIONARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMATICOS (CATS)

	Nunca	Rara vez	Algunas Veces	Frecuent-emente	Todo el tiempo
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
28. Soy un fracaso	0	1	2	3	4
29. Otros niños se están burlando de mí	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
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 mí 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