



10.4. Escala de Conners para la Evaluación del TDAH del Adulto (CAARS-Autoinforme: Versión Larga) (Conners Adult ADHD Rating Scale, CAARS-S:L)

Nombre y Apellidos: Angel Adrian Zaragoza Rodriguez

Sexo: X H ___ M

Fecha: 10/nov/2025 Fecha de hoy: ___/___/___

Instrucciones: A continuación hay una serie de ítems relacionados con conductas y problemas que a veces pueden tener los adultos. Por favor, lea cada uno de ellos y decida con qué frecuencia le ha ocurrido dicho comportamiento recientemente. Haga un círculo sobre la respuesta más adecuada, usando la escala siguiente: 0= No es verdad (nunca, rara vez); 1= Algo cierto (en ocasiones); 2= Bastante cierto (a menudo); 3= Muy cierto (muy frecuente). Por favor, responda a todos los enunciados.

	No es verdad (Nunca, rara vez)	Algo cierto (En ocasiones)	Bastante cierto (A menudo)	Muy cierto (Muy frecuente)
1. Me gusta hacer actividades movidas	0	1	2	3
2. Extravió objetos necesarios para tareas o actividades (por ejemplo, notas, lápices, libros o material)	0	1	2	3
3. No planifico las cosas con antelación	0	1	2	3
4. Suelto lo primero que se me pasa por la cabeza	0	1	2	3
5. Soy temerario, me arriesgo	0	1	2	3
6. Me desanimo	0	1	2	3
7. No acabo las cosas que empiezo	0	1	2	3
8. Me frustro con facilidad	0	1	2	3
9. Hablo demasiado	0	1	2	3
10. Estoy siempre en marcha, como si tuviera un motor	0	1	2	3
11. Soy desorganizado	0	1	2	3
12. Digo las cosas sin pensar	0	1	2	3
13. Me cuesta estar en un mismo sitio durante mucho tiempo	0	1	2	3
14. Tengo dificultades para realizar actividades de ocio con tranquilidad	0	1	2	3
15. No tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
16. Me cuesta seguir el hilo de varias cosas a la vez	0	1	2	3
17. Siempre estoy moviéndome incluso cuando debería estar quieto	0	1	2	3
18. Tengo dificultades para recordar las cosas	0	1	2	3
19. Tengo mucho genio / pierdo los estribos con facilidad	0	1	2	3
20. Me aburro con facilidad	0	1	2	3
21. Me levanto del asiento cuando no debería hacerlo	0	1	2	3
22. Tengo dificultades para hacer cola o esperar mi turno	0	1	2	3
23. Todavía tengo rabietas	0	1	2	3
24. Tengo problemas para mantener la atención cuando trabajo	0	1	2	3
25. Busco hacer actividades excitantes y de riesgo	0	1	2	3

**10.4. Escala de Conners para la Evaluación del TDAH del Adulto
(CAARS-Autoinforme: Versión Larga) (Conners Adult ADHD
Rating Scale, CAARS-S:L)**

2

26. Evito nuevos retos porque no confío en mis capacidades	0	1	2	3
27. Me siento inquieto por dentro incluso cuando estoy sentado sin moverme	0	1	2	3
28. Las cosas que veo u oigo me distraen de lo que estoy haciendo	0	1	2	3
29. Soy olvidadizo en las actividades cotidianas	0	1	2	3
30. Muchas cosas me alteran con facilidad	0	1	2	3
31. No me gustan las actividades tranquilas y de reflexión o de pensar sobre mí mismo (introspección)	0	1	2	3
32. Pierdo cosas que necesito	0	1	2	3
33. Tengo problemas para escuchar lo que otras personas están diciendo	0	1	2	3
34. Rindo por debajo de mis posibilidades	0	1	2	3
35. Interrumpo a los demás cuando hablan	0	1	2	3
36. Cambio de planes o de trabajos dejándolos a medias	0	1	2	3
37. Actúo correctamente de cara a los demás pero por dentro me siento inseguro de mí mismo	0	1	2	3
38. Estoy siempre en marcha	0	1	2	3
39. Hago comentarios u observaciones que me gustaría no haber hecho	0	1	2	3
40. No puedo acabar las cosas a no ser que tenga una fecha límite improrrogable	0	1	2	3
41. Muevo en exceso manos o pies, o me remuevo en mi asiento	0	1	2	3
42. Cometo errores por descuido o no presto atención a los detalles	0	1	2	3
43. Ofendo a los demás sin querer	0	1	2	3
44. Tengo problemas para empezar una tarea	0	1	2	3
45. Interrumpo o me inmiscuyo en las actividades de los otros	0	1	2	3
46. Me supone un gran esfuerzo estar sentado quieto	0	1	2	3
47. Tengo cambios de humor impredecibles	0	1	2	3
48. No me gustan los deberes o actividades laborales en los que tengo que pensar mucho	0	1	2	3
49. Me distraigo durante las actividades cotidianas	0	1	2	3
50. Soy inquieto, siempre estoy en movimiento, hiperactivo	0	1	2	3
51. Dependía de los demás para mantener mi vida ordenada y para atender a los detalles	0	1	2	3
52. Molesto a los demás sin querer	0	1	2	3
53. En ocasiones focalizo tanto la atención en detalles que no me doy cuenta de nada más; en otras ocasiones, mi atención es tan dispersa que todo me distrae	0	1	2	3

**10.4. Escala de Conners para la Evaluación del TDAH del Adulto
(CAARS-Autoinforme: Versión Larga) (Conners Adult ADHD
Rating Scale, CAARS-S:L)**

3

54. No paro quieto, jugueteo con manos o pies	0	1	2	3
55. No puedo mantener la atención en algo que no sea realmente interesante	0	1	2	3
56. Desearía tener más confianza en mis capacidades	0	1	2	3
57. No puedo estar sentado quieto durante mucho tiempo	0	1	2	3
58. Respondo antes de que se acabe de hacer la pregunta	0	1	2	3
59. Prefiero estar activo y en movimiento más que quedarme en un único sitio	0	1	2	3
60. Tengo problemas para acabar las actividades escolares o las tareas laborales	0	1	2	3
61. Soy irritable	0	1	2	3
62. Interrumpo a los demás cuando están trabajando o jugando	0	1	2	3
63. Mis fracasos anteriores hacen que me cueste confiar en mí mismo	0	1	2	3
64. Me distraigo con las cosas que ocurren a mi alrededor	0	1	2	3
65. Tengo problemas para organizar mis tareas y actividades	0	1	2	3
66. Calculo mal cuánto tardaré en hacer una cosa o ir a un sitio	0	1	2	3

Traducción y adaptación de Departament de Personalitat, Evaluació i Tractament Psicològic. Facultat de Psicologia. Universitat de Barcelona (2003) y Servei de Psiquiatria, Hospital Universitari de la Vall d'Hebron.

Adapted and reproduced by special permission from the Publishers, Multi-Health Systems, Inc., from the Conner's Adult ADHD Rating Scales (CAARS). Copyright © by C. Keith Conners. Multi-Health Systems Inc., 1999.