



INVENTARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS (RUIZ Y LUJAN, 1991)

A continuación encontrarás una lista de pensamientos que suelen presentar las personas ante diversas situaciones. Se trata de que valores la frecuencia con que sueles pensarlos, siguiendo la escala que se te presenta a continuación:

Nunca pienso en eso: **0** Algunas veces lo pienso: **1** Bastantes veces lo pienso: **2** Con mucha frecuencia lo pienso: **3**

ÍTEMS	0	1	2	3
1 No puedo soportar ciertas cosas que me pesan				
2 Solamente me pasan cosas malas				
3 Todo lo que hago me sale mal				
4 Se que piensan mal de mi				
5 ¿Y si tengo alguna enfermedad grave?				
6 Soy inferior a la gente en casi todo				
7 Si otros cambiaran su actitud yo me sentiría mejor				
8 ¡No hay derecho a que me traten así!				
9 Si me siento triste es por que soy un enfermo mental				
10 Mis problemas dependen de los que me rodean				
11 Soy un desastre como persona				
12 Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa				
13 Debería estar bien y no tener estos problemas				
14 Se que tengo la razón y no me entienden				
15 Aunque ahora sufra, algún día tendré mi recompensa				
16 Es horrible que me pase esto				
17 Mi vida es un continuo fracaso				
18 Siempre tendré este problema				
19 Sé que me están mintiendo y engañando				
20 ¿Y si me vuelvo loco y pierdo la cabeza?				
21 Soy superior a la gente en casi todo				
22 Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean				
23 Si me quisieran de verdad no me tratarían así				
24 Me siento culpable y es por que he echo algo malo				
25 Si tuviera mas apoyo no tendría estos problemas				
26 Alguien que conozco es un imbécil				

27	Otros tienen la culpa de lo que me pasa				
28	No debería cometer estos errores				
29	No quiere reconocer que estoy en lo cierto				
30	Ya vendrán mejores tiempos				
31	Es insoportable no puedo aguantar mas				
32	Soy incompetente e inútil				
33	Nunca podré salir de esta situación				
34	Quieren hacerme daño				
35	Y ¿Si les pasa algo malo a las personas que quiero?				
36	La gente hace las cosas mejor que yo				
37	Soy una víctima de mis circunstancias				
38	No me tratan como deberían hacerlo y me lo merezco				
39	Si tengo estos síntomas es por que soy un enfermo				
40	Si tuviera mejor situación económica no tendría estos problemas				
41	Soy un neurótico				
42	Lo que me pasa es un castigo que merezco				
43	Debería recibir mas atención y cariño de otros				
44	Tengo razón y voy a hacer lo que me de la gana				
45	Tarde o temprano irán las cosas mejor				

CLAVES DE CALIFICACIÓN PARA SACAR PUNTUACIÓN DE CADA PENSAMIENTO:

PENSAMIENTOS	PREGUNTAS			TOTAL
FILTRAJE. Se toman los detalles negativos y se magnifican mientras que no se filtran todos los aspectos positivos de la situación. Palabras clave: terrible, tremendo, horroroso, no puedo resistirlo.....	1	16	31	0
PENSAMIENTO POLARIZADO. Las cosas son blancas o negras, buenas o malas. La persona ha de ser perfecta o es una fracasada. No existe término medio.	2	17	32	0
SOBREGENERALIZACIÓN: Se extrae una conclusión general de un simple incidente o parte de la evidencia. Si ocurre algo malo en una ocasión esperará que ocurra una y otra vez. Palabras clave: todo, nunca, nadie, siempre, todos y ninguno.	3	18	33	0
INTERPRETACIÓN DEL PENSAMIENTO: Sin mediar palabra, la persona sabe	4	19	34	0
VISIÓN CATASTRÓFICA: Se espera el desastre. La persona se entera o escucha un problema y empieza a decirse: "Y si": "¿Y si estallara la tragedia?" ¿Y si me sucede a mí?	5	20	35	0
PERSONALIZACIÓN: La persona que lo sufre cree que todo lo que la gente hace o dice es alguna forma de reacción hacia ella. También se compara con los demás, intentando determinar quién es más elegante, tiene mejor aspecto...	6	21	36	0
FALACIAS DE CONTROL: Si se siente externamente controlado (impotente), se ve así mismo desamparado, como una víctima del destino. La falacia de control interno convierte a la persona en responsable del sufrimiento o de la felicidad de aquellos que le rodean (omnipotente).	7	22	37	0
FALACIA DE LA JUSTICIA: La persona está resentida porque piensa que conoce qué es la justicia, pero los demás no están de acuerdo con ella.	8	23	38	0
RAZONAMIENTO EMOCIONAL: Cree que lo que siente tendría que ser verdadero, automáticamente. Si se siente como estúpida y aburrida una cosa, debe ser estúpida y aburrida.	9	24	39	0

LA FALACIA DE CAMBIO: Una persona espera que los demás cambien para seguir, si los influye o cambia lo suficiente. Necesita cambiar a la gente porque sus esperanzas de felicidad parecen depender enteramente de ello.	10	25	40	0
ETIQUETAJE: Se generalizan una o dos cualidades de un juicio negativo global.	11	26	41	0
CULPABILIDAD: La persona mantiene que los demás son los responsables de su sufrimiento, o toma el punto de vista opuesto y se culpa a sí mismo de todos los problemas ajenos.	12	27	42	0
DEBERÍA. La persona posee una lista de normas rígidas sobre cómo deberían actuar tanto ella como los demás. Las personas que transgreden estas normas le enojan y también se siente culpable si las viola ella misma.	13	28	43	0
TENER RAZÓN: Continuamente está en un proceso para probar que sus opiniones y acciones son correctas. Es imposible equivocarse y se hará cualquier cosa para demostrar que se tiene razón.	14	29	44	0
LA FALACIA DE RECOMPENSA DIVINA. Espera cobrar algún día todo el sacrificio y abnegación, como si hubiera alguien que llevara las cuentas. Se resiente cuando se comprueba que la recompensa no llega.	15	30	45	0

Después del test te dejamos algunos ejercicios para trabajar los pensamientos negativos y cambiarlos por

PENSAMIENTOS POSITIVOS.