**INVENTARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMATICOS (RUIZ Y LUJAN, 1991)**

     A continuación encontrará una lista de pensamientos que suele presentar las personas ante diversas situaciones. Se trata de que usted valore la frecuencia con que suele pensarlos, siguiendo la escala que se presenta a continuación:

0= Nunca pienso eso 1= Algunas veces lo pienso 2= Bastante veces lo pienso 3= Con mucha frecuencia lo pienso

1.No puedo soportar ciertas cosas que me pasan................................................0 1 2 3
2.Solamente me pasan cosas malas.....................................................................0 1 2 3
3.Todo lo que hago me sale mal.......................................................................0 1 2 3
4.Sé que piensan mal de mi.............................................................................0 1 2 3
5.¿Y si tengo alguna enfermedad grave?............................................................0 1 2 3
6.Soy inferior a la gente en casi todo................................................................0 1 2 3
7.Si otros cambiaran su actitud yo me sentiria mejor............................................0 1 2 3
8.!No hay derecho a que me traten asi!.............................................................0 1 2 3
9.Si me siento triste es porque soy un enfermo mental.........................................0 1 2 3
10.Mis problemas dependen de los que me rodean...............................................0 1 2 3
11.Soy un desastre como persona................................................................... 0 1 2 3
12.Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa.................................................... 0 1 2 3
13.Deberia de estar bien y no tener estos problemas.......................................... 0 1 2 3
14.Sé que tengo la razón y no me entienden..................................................... 0 1 2 3
15.Aunque ahora sufra, algún dia tendré mi recompensa...................................... 0 1 2 3
16.Es horrible que me pase esto...................................................................... 0 1 2 3
17.Mi vida es un continuo fracaso................................................................... 0 1 2 3 18.Siempre tendré este problema.................................................................... 0 1 2 3
19.Sé que me estám mintiendo y engañando.......................................................0 1 2 3
20.¿Y si me vuelvo loco y pierdo la cabeza?...................................................... 0 1 2 3
21.Soy superior a la gente en casi todo............................................................ 0 1 2 3
22.Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean..................................0 1 2 3
23.Si me quisieran de verdad no me tratarian asi................................................. 0 1 2 3
24.Me siento culpable, y es porque he hecho algo malo....................................... 0 1 2 3
25.Si tuviera más apoyo no tendria estos problemas........................................... 0 1 2 3
26.Alguien que conozco es un imbecil................................................................0 1 2 3
27.Otros tiene la culpa de lo que me pasa......................................................... 0 1 2 3
28.No deberia decometer estos errores..............................................................0 1 2 3
29.No quiere reconocer que estoy en lo cierto....................................................0 1 2 3
30.Ya vendrán mejores tiempos........................................................................0 1 2 3
31.Es insoportable, no puedo aguantar más....................................................... 0 1 2 3
32.Soy incompetente e inutil...........................................................................0 1 2 3
33.Nunca podré salir de esta situación..............................................................0 1 2 3
34.Quieren hacerme daño................................................................................0 1 2 3
35.¿Y si les pasa algo malo a las personas a quienes quiero?..................................0 1 2 3
36.La gente hace las cosas mejor que yo.......................................................... 0 1 2 3
37.Soy una victima de mis circunstancias......................................................... 0 1 2 3
38.No me tratan como deberian hacerlo y me merezco..........................................0 1 2 3
39.Si tengo estos sintomas es porque soy un enfermo..........................................0 1 2 3
40.Si tuviera mejor situación económica no tendria estos problemas........................0 1 2 3
41.Soy un neurotico.......................................................................................0 1 2 3
42.Lo que me pasa es un castigo que merezco....................................................0 1 2 3 43.Deberia recibir mas atención y cariño de otros................................................0 1 2 3
44.Tengo razón, y voy a hacer lo que me da la gana............................................0 1 2 3
45.Tarde o temprano me irán las cosas mejor......................................................0 1 2 3

Claves de corrección:

TIPO DE DISTORSION-----------------PREGUNTAS-------------------PUNTUACION TOTAL

FILTRAJE 1-16-31 ( )

PENSAMIENTO POLARIZADO 2-17-32 ( )

SOBREGENERALIZACION 3-18-33 ( )

INTERPRETACION DEL PENSAMIENTO 4-19-34 ( )

VISION CATASTROFICA 5-20-35 ( )

PERSONALIZACION 6-21-36 ( )

FALACIA DE CONTROL 7-22-37 ( )

FALACIA DE JUSTICIA 8-23-38 ( )

RAZONAMIENTO EMOCIONAL 9-24-39 ( )

FALACIA DE CAMBIO 10-25-40 ( )

ETIQUETAS GLOBALES 11-26-41 ( )

CULPABILIDAD 12-27-42 ( )

LOS DEBERIA 13-28-43 ( )

FALACIA DE RAZON 14-29-44 ( )

FALACIA DE RECOMPENSA DIVINA 15-30-45 ( )