**INVENTARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS**

NOMBRE:

FECHA:

A continuación tienes una lista de pensamientos que suelen presentar las personas ante diversas situaciones. Se trata de que valores la frecuencia con que sueles pensarlos (pensando en general, no en situaciones concretas para cada una de ellas), siguiendo la escala:

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. Debería 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 están 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 tratarían así | 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 tendría estos problemas | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 26. Alguien que conozco es un imbécil. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 27. Otros tiene la culpa de lo que me pasa | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 28. No debería cometer 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 inútil. | 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 víctima de mis circunstancias | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 38. No me tratan como deberían hacerlo y me merezco | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 39. Si tengo estos síntomas es porque soy un enfermo | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 40. Si tuviera mejor situación económica no tendría estos problemas | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 41. Soy un neurótico | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 42. Lo que me pasa es un castigo que merezco | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 43. Debería recibir más 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 |

Suma las puntuaciones obtenidas en cada una de las siguientes preguntas, de acuerdo al siguiente orden:

TOTAL

* 1-16-31 ( ) Filtraje\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* 2-17-32 ( )  Pensamiento polarizado\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* 3-18-33 ( )  Sobregeneralización\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* 4-19-34 ( )  Interpretación del pensamiento\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* 5-20-35 ( ) Visión catastrófica\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* 6-21-36 ( ) Personalización \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* 7-22-37 ( ) Falacia de control \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* 8-23-38 ( ) Falacia de justicia \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* 9-24-39 ( ) Razonamiento emocional \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* 10-25-40 ( ) Falacia de cambio\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* 11-26-41 ( ) Etiquetas globales\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* 12-27-42 ( ) Culpabilidad \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* 13-28-43 ( ) Los debería \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* 14-29-44 ( ) Falacia de razón \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* 15-30-45 ( ) Falacia de recompensa divina \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

De esta manera puedes detectar tus principales tipos de pensamientos automáticos.

Una puntuación de 2-5 indica que ese tema te afecta actualmente de manera importante.

Una puntuación de 6-9 indica que tienes cierta tendencia a "sufrir" por la forma de interpretar los hechos en tu vida.