

INVENTARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMATICOS (RUIZ Y LUJAN, 1991)

Valore con qué frecuencia suelen presentarse los siguientes pensamientos que pueden aparecer en diversas situaciones, siguiendo la escala que se presenta a continuación: 0= Nunca pienso en eso, 1= Algunas veces lo pienso, 2= Bastante veces lo pienso, 3= Con mucha frecuencia lo pienso.

	0	1	2	3
1. No puedo aguantar ciertas cosas que me pasan				
2. Solamente me pasan cosas malas				
3. Todo lo que hago me sale mal				
4. Sé que piensan mal de mi				
5. Y si tengo alguna enfermedad grave?				
6. Soy inferior a la gente en casi todo				
7. Si los otros cambiaran yo me sentiría mejor				
8. No hay derecho a que me traten así!				
9. Si me siento triste es porque 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. Sé 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 voy a tener este problema				
19. Sé que me están mintiendo y engañando				
20. Y si me vuelvo loco y pierdo la cabeza?				
21. Creo que 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 porque he hecho algo malo				
25. Si tuviera más apoyo no tendría estos problemas				
26. Algunos son unos idiotas, tontos...				
27. Los otros tienen la culpa de lo que me pasa				
28. No debería cometer errores				
29. No me quiere reconocer que estoy en lo cierto!				
30. Ya vendrán tiempos mejores				
31. Es insoportable, no me banco más esta situación				
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 a quienes 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 merezco				
39. Si pienso eso es porque soy un enfermo				
40. Si estuviera mejor económicamente, no tendría problemas				
41. Soy un ansioso				
42. Lo que me pasa es un castigo que merezco				
43. Me deberían reconocer y dar más afecto				
44. Tengo razón y voy hacer lo que me parece				
45. Tarde o temprano me saldrán mejor las cosas				