

INVENTARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS
(RUIZ Y LUJAN 1991)

NOMBRE: Cristel Gladimar Alonzo Alegria. EDAD 28 años.

FECHA 12/04/2023

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= bastantes veces lo pienso

3= con mucha frecuencia lo pienso

No.	PENSAMIENTO	0	1	2	3
01	No puedo soportar ciertas cosas que me pasan.		X		
02	Solamente me pasan cosas malas.	X			
03	Todo lo que hago me sale mal.	X			
04	Sé que piensan mal de mí		X		
05	¿Y si tengo alguna enfermedad grave?			X	
06	Soy inferior a la gente en casi todo.		X		
07	Si otros cambiaran su actitud yo me sentiría mejor.	X			
08	¡No hay derecho a que me traten así!		X		
09	Si me siento triste es porque soy un enfermo mental.	X			
10	Mis problemas dependen de los que me rodean.		X		
11	Soy un desastre como persona.	X			
12	Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa.		X		
13	Debería estar bien y no tener estos problemas.	X			
14	Sé que tengo la razón y no me entienden.		X		
15	Aunque ahora sufra, algún día tendré mi recompensa.	X			
16	Es horrible que me pase esto.		X		
17	Mi vida es un continuo fracaso.	X			
18	Siempre tendré este problema.	X			
19	Sé que me están mintiendo y engañando.		X		
20	¿Y si me vuelvo loco y pierdo la cabeza?		X		
21	Soy superior a la gente en casi todo.	X			
22	Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean.	X			
23	Si me quisieran de verdad no me tratarían así.		X		

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

CLAVES DE CORRECCIÓN.

TIPO DE DISTORSIÓN	PREGUNTAS	PUNTUACIÓN TOTAL
Filtraje	1-16-31	4
Pensamiento polarizado	2-17-32	1
Sobregeneralización	3-18-33	0
Interpretación del pensamiento	4-19-34	2
Visión catastrófica	5-20-35	4
personalización	6-21-36	3
Falacia de control	7-22-37	1
Falacia de justicia	8-23-38	5
Razonamiento emocional	9-24-39	2
Falacia de cambio	10-25-40	1
Etiquetas globales	11-26-41	1
Culpabilidad	12-27-42	2
Los debería	13-28-43	1
Falacia de razón	14-29-44	1
Falacia de recompensa divina	15-30-45	2

TAREA.

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO.	ERROR COGNITIVO
Es injusto que no me hayan dado la beca por llegar tarde, si mis calificaciones son muy buenas.	Falacia de justicia
No puedo soportar el no haber explicado bien el tema asignado, se me olvidaron puntos importantes, soy un fracaso para explicar algo.	Filtraje
Y si me ocurre un accidente por andar en motocicleta.	Visión catastrófica
Seguro piensan que como mucho, por eso creen que estoy muy gorda.	Personalización
Ya tendré un mejor momento para hacer la tarea, todavía hay tiempo para entregarla y hasta me sobrará.	Falacia de recompensa divina