



CENTRO DE DESARROLLO TRANSPERSONAL

INVENTARIO DE TEMORES

A continuación encontrará una serie de cosas y experiencias que pueden causar miedo y otras sensaciones desagradables. Imagínese frente a cada una de esas situaciones y coloque una “x” en la columna que mejor describa que tanto le perturba dicha situación.

La equivalencia de los números es la siguiente:

- 1.-significa **nada**
- 2.-significa **poco**
- 3.-significa **regular**
- 4.-significa **mucho**
- 5.-significa **muchísimo**

SITUACIONES	1	2	3	4	5
1. Ruido de aspiradoras					
2. Heridas abiertas					
3. Estar solo(a)					
4. Estar en un lugar extraño					
5. Voces altas					
6. Personas muertas					
7. Hablar en publico					
8. Cruzar las calles					
9. Gente que parece loca					
10. Caer					
11. Automóviles					
12. Ser importunado					

13. Dentistas						
14. Truenos						
15. Sirenas						
16. Fracaso						
17. Entrar a un lugar donde otros estén sentados						
18. Lugares altos						
19. Mirar hacia abajo, desde edificios altos						
20. Gusanos						
21. Criaturas imaginarias						
22. Desconocidos						
23. Recibir inyecciones						
24. Murciélagos						
25. Viajes en tren						
26. Viajes en autobús						
27. Viajes en automóvil						
28. Sentir cólera o furia						
29. Gente con autoridad						
30. Insectos voladores						
31. Ver inyectar a otra persona						
32. Ruidos repentinos						
33. Tiempo nublado						
34. Multitudes						
35. Espacios largos y abiertos						
36. Gatos						
37. Una persona amenazando a otra						
38. Gente con apariencia de maleante						
39. Pájaros						
40. Ver aguas profundas						
41. Ser observado al trabajar						
42. Animales muertos						
43. Armas						

44. Suciedad									
45. Insectos que se arrastran									
46. Gente fea									
47. Ver pelear									
48. Fuego									
49. Gente enferma									
50. Perros									
51. Ser criticado									
52. Figuras extrañas									
53. Estar en un elevador									
54. Presenciar operaciones									
55. Gente enojada									
56. Ratones									
57. Sangre humana									
58. Sangre de animales									
59. Partida de amigos									
60. Lugares cerrados									
61. Perspectiva de ser operado									
62. Sentirse rechazado por otro									
63. Aviones									
64. Olores a medicina									
65. Sentirse desaprobado									
66. Serpientes inofensivas									
67. Cementerios									
68. Ser ignorado									
69. Oscuridad									
70. Perderse el ritmo cardiaco									
71. Hombre desnudo									
72. Mujer desnuda									
73. Relámpago									
74. Medico									

75. Personas deformes						
76. Cometer errores						
77. Parecer bobo						
78. Tener nauseas						
79. Perder el control						
80. Desmayarse						
81. Arañas						
82. Ser responsabilizado para tomar decisiones						
83. Vista de cuchillos y objetos cortantes						
84. Convertirse en enfermo mental						
85. Estar con un hombre						
86. Estar con una mujer						
87. Presentar exámenes escritos						
88. Ser tocado por otros						
89. Sentirse diferente a otros						
90. Silencios en la conversación						