



CENTRO DE DESARROLLO TRANSPERSONAL

INVENTARIO DE IDEAS Y CREENCIAS

Este inventario pretende investigar la manera en que usted piensa y siente acerca de varias situaciones. Encontrará una serie de afirmaciones con las cuales usted puede estar de **acuerdo** o en **desacuerdo**. A la derecha de cada afirmación hallará los números del 1 al 5. Deberá tachar aquel número que **mejor describa** su reacción ante cada una de las afirmaciones. La equivalencia de los números es la siguiente:

1. significa **completamente en desacuerdo**
2. significa **moderadamente en desacuerdo**
3. significa **ni acuerdo ni desacuerdo**
4. significa **moderadamente de acuerdo**
5. significa **totalmente de acuerdo**

Evite las respuestas con numero 3 (ni acuerdo ni desacuerdo) lo más que le sea posible.

1. Es importante para mi que otros me aprueben	1 2 3 4 5
2. Odio fracasar en algo.	1 2 3 4 5
3. La gente que comete errores merece lo que le pasa	1 2 3 4 5
4. Usualmente acepto filosóficamente lo que sucede.	1 2 3 4 5
5. Si alguien quiere, puede ser feliz bajo casi cualquier circunstancia.	1 2 3 4 5



6. Tengo miedo de algunas cosas que a menudo me molestan	1 2 3 4 5
7. Con frecuencia voy retrasando decisiones importantes	1 2 3 4 5
8. Todos necesitan depender de alguien para pedir ayuda y consejo	1 2 3 4 5
9. “El que nace para maceta, del corredor no pasa”	1 2 3 4 5
10. Siempre hay una forma correcta para hacer cualquier cosa	1 2 3 4 5
11. Me gusta que me respeten, pero no me es necesario.	1 2 3 4 5
12. Evito cosas que no puedo hacer bien.	1 2 3 4 5
13. Muchas personas malvadas escapan del castigo que merecen	1 2 3 4 5
14. Las frustraciones no me molestan	1 2 3 4 5
15. Las personas no se perturban por las situaciones, sino por lo que piensan de ellas.	1 2 3 4 5
16. Siento muy poca ansiedad por “lo que pudiera ocurrir” de peligroso o inesperado	1 2 3 4 5
17. Siempre trato de salir adelante y dejar terminadas las tareas desagradables cuando se me presentan	1 2 3 4 5
18. Trato de consultar con un experto antes de tomar decisiones	1 2 3 4 5
19. Es casi imposible vencer las influencias del pasado.	1 2 3 4 5
20. No hay solución perfecta para algo	1 2 3 4 5
21. Quiero que todos me estimen.	1 2 3 4 5
22. No pretendo competir en actividades donde otros son mejores que yo	1 2 3 4 5
23. Los que se equivocan merecen ser censurados	1 2 3 4 5
24. Las cosas deberían ser mejores de cómo son	1 2 3 4 5



25. Yo causo mis propios estado de ánimo	1 2 3 4 5
26. No puedo olvidarme de mis preocupaciones.	1 2 3 4 5
27. Evito enfrentar mis problemas	1 2 3 4 5
28. La gente necesita un fuente de poder fuera de ella misma	1 2 3 4 5
29. Si algo afectó fuertemente tu vida alguna vez, no significa que tenga que seguir haciéndolo en el futuro.	1 2 3 4 5
30. Rara vez hay una solución fácil a las dificultades de la vida	1 2 3 4 5
31. Puedo estar en paz conmigo mismo aunque otros no lo estén	1 2 3 4 5
32. Me gusta triunfar en algo, pero no siento que esto sea necesario	1 2 3 4 5
33. La inmoralidad debe ser fuertemente castigada.	1 2 3 4 5
34. Frecuentemente me molesto por situaciones que no e agradan	1 2 3 4 5
35. Las personas miserables se han hecho miserables a sí mismas	1 2 3 4 5
36. Si no puedo impedir que algo suceda no me preocupo	1 2 3 4 5
37.Usualmente tomo decisiones lo más rápidamente que puedo	1 2 3 4 5
38. Hay ciertas personas de las cuales dependo mucho.	1 2 3 4 5
39. La gente sobrevalora la influencia del pasado.	1 2 3 4 5
40. Siempre tendremos algunos problemas.	1 2 3 4 5
41. Si le caigo mal a alguien, el problema es suyo no mío	1 2 3 4 5
42. Es importante para mí tener éxito en todo lo que hago	1 2 3 4 5



43. Rara vez culpo a la gente por sus errores.	1 2 3 4 5
44. Usualmente acepto las cosas como son, aunque no me gusten	1 2 3 4 5
45. Una persona no está triste o enojada por mucho tiempo, a menos que él mismo se haga permanecer así.	1 2 3 4 5
46. No puedo tolerar el probar fortuna.	1 2 3 4 5
47. La vida es demasiado corta para gastarla en tareas poco placenteras	1 2 3 4 5
48. Me gusta sostenerme en mis propios pies	1 2 3 4 5
49. Si hubiera tenido diferentes experiencias yo sería más como me hubiera gustado ser.	1 2 3 4 5
50. Cada problema tiene una solución perfecta.	1 2 3 4 5
51. Encuentro difícil estar en contra de lo que otros piensa.	1 2 3 4 5
52. Soy feliz en algunas actividades porque me gustan, sin importarme si soy bueno en ellas	1 2 3 4 5
53. El miedo al castigo ayuda a la gente a ser buena	1 2 3 4 5
54. Si las cosas me molestan las ignoro.	1 2 3 4 5
55. Mientras más problemas se tengan, menos feliz será uno.	1 2 3 4 5
56. Rara vez me preocupo por el futuro	1 2 3 4 5
57. Rara vez abandono las cosas.	1 2 3 4 5
58. Soy el único que puede realmente resolver mis problemas.	1 2 3 4 5
59. Rara vez pienso que las experiencias pasadas me están afectando ahora.	1 2 3 4 5
60. Vivimos en un mundo incierto y de probabilidad.	1 2 3 4 5
61. Aunque la aprobación de los demás me gusta, no es una	1 2 3 4 5



necesidad para mí.	
62. Me molesta que otros sean mejores que yo en algo.	1 2 3 4 5
63. Todos son prácticamente buenos.	1 2 3 4 5
64. Hago lo que puedo para conseguir lo que quiero, sin sentirme culpable por ello.	1 2 3 4 5
65. Nada es en sí mismo molesto, la molestia depende de cómo se interprete el fenómeno.	1 2 3 4 5
66. Me preocupo demasiado por las cosas futuras.	1 2 3 4 5
67. Me es difícil hacer tareas desagradables.	1 2 3 4 5
68. Me desagrada que otros tomen decisiones por mí.	1 2 3 4 5
69. Somos esclavos de nuestra historia personal.	1 2 3 4 5
70. Es raro hallar una solución perfecta para algo.	1 2 3 4 5
71. A menudo me preocupa qué tanto me aprueba o desaprueba la gente.	1 2 3 4 5
72. Me molesta muchísimo cometer errores.	1 2 3 4 5
73. Es injusto que paguen “justos por pecadores”.	1 2 3 4 5
74 Me gusta el camino fácil de la vida.	1 2 3 4 5
75. La mayoría de la gente debería enfrentarse a los aspectos poco placenteros de la vida.	1 2 3 4 5
76. Algunas veces no puedo eliminar mis temores.	1 2 3 4 5
77. La vida fácil es muy rara vez recompensante.	1 2 3 4 5
78. Es fácil buscar consejo	1 2 3 4 5
79. Si algo afectó tu vida alguna vez, siempre lo hará.	1 2 3 4 5
80. Es mejor encontrar una solución práctica que una perfecta	1 2 3 4 5
81. Estoy muy interesado en los sentimiento de la gente	1 2 3 4 5



82. Frecuentemente me irrito por pequeñeces	1 2 3 4 5
83. Con frecuencia doy a quien se equivoca una segunda oportunidad.	1 2 3 4 5
84. Me disgusta la responsabilidad.	1 2 3 4 5
85. Nunca hay razón para permanecer acongojado por mucho tiempo.	1 2 3 4 5
86. Casi nunca pienso en la cosas como la muerte o la guerra.	1 2 3 4 5
87. Las personas son más felices cuando se enfrentan a desafíos o problemas a vencer.	1 2 3 4 5
88. Me disgusta tener que depender de alguien.	1 2 3 4 5
89. En el fondo la gente nunca cambia	1 2 3 4 5
90. Siento que debería manejar las cosas en forma correcta.	1 2 3 4 5
91. Es molesto ser criticado, pero no catastrófico.	1 2 3 4 5
92. Tengo miedo a las cosas que no puedo hacer bien.	1 2 3 4 5
93. Nadie es malo aunque sus actos parezcan serlo.	1 2 3 4 5
94. Rara vez me trastornan los errores de otros.	1 2 3 4 5
95. El hombre hace su propio infierno dentro de sí mismo	1 2 3 4 5
96. Frecuentemente me descubro planeando lo que haré en ciertas situaciones de peligro.	1 2 3 4 5
97. Si algo es necesario, lo hago, por muy poco placentero que resulte.	1 2 3 4 5
98. He aprendido a no esperar que algún otro esté muy interesado en mi bienestar.	1 2 3 4 5
99. Yo no miro al pasado con remordimientos	1 2 3 4 5
100. No hay nada mejor a un conjunto ideal de circunstancias.	1 2 3 4 5