

Test de Creencias limitantes



Este registro de opiniones tiene como misión poner de manifiesto sus ideas auto-limitadoras particulares que contribuyen, de forma encubierta, a su estrés e infelicidad.

No es necesario que pienses mucho tiempo en cada pregunta. Escribe rápidamente la respuesta y pasa a la siguiente.

Asegúrate de que contestas lo que realmente piensas, no lo que crees que deberías pensar.

	P	NO DE ACUERDO	DE ACUERDO
1. Para mí es importante recibir la aprobación de los demás	*		
2. Odio equivocarme en algo	*		
3. La gente que se equivoca, logra lo que se merece	*		
4. Generalmente, acepto los acontecimientos con filosofía	**		
5. Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia	**		
6. Temo a las cosas que, a menudo, me resultan objeto de preocupación	*		
7. Normalmente, aplazo las decisiones importantes	*		
8. Todo el mundo necesita de alguien a quien recurrir en busca de ayuda y consejo	*		
9. "Una cebra no puede cambiar sus rayas"	*		
10. Prefiero, sobre todas las cosas, pasar el tiempo libre de una forma tranquila	*		
11. Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo por qué manifestar respeto a nadie	*		
12. Evito las cosas que no puedo hacer bien	*		
13. Hay demasiadas personas malas que escapan del castigo	*		
14. Las frustraciones no me distorsionan	**		
15. A la gente no le trastornan los acontecimientos, sino la imagen que tiene de ellos	**		
16. Me producen poca ansiedad los peligros inesperados o los acontecimientos futuros	**		
17. Trato de afrontar los trabajos fastidiosos y hacerlos cuanto antes	**		

	P	NO DE ACUERDO	DE ACUERDO
18. En las decisiones importantes, consulto con una autoridad al respecto	*		
19. Es casi imposible superar la influencia del pasado	*		
20. Me gusta disponer de muchos recursos	**		
21. Quiero gustar a todo el mundo	*		
22. No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo	**		
23. Aquellos que se equivocan, merecen cargar con las culpas	*		
24. Las cosas deberían ser distintas a como son	*		
25. Yo provoco mi propio mal humor	**		
26. A menudo, no puedo quitarme algún asunto de la cabeza	*		
27. Evito enfrentarme a los problemas	*		
28. Todo el mundo necesita tener fuera de sí mismo una fuente de energía	*		
29. Sólo porque una vez algo afectó tu vida de forma importante, no quiere decir que tenga que ser igual en un futuro	**		
30. Me siento más satisfecho cuando tengo muchas cosas que hacer	**		
31. Puedo gustarme a mí mismo, aun cuando no guste a los demás	**		
32. Me gustaría triunfar en algo, pero no pienso que deba hacerlo	**		
33. La inmoralidad debería castigarse severamente	*		
34. A menudo me siento trastornado/a por situaciones que no me gustan	*		
35. Las personas desgraciadas, normalmente se deben este estado a sí mismas**	**		
36. No me preocupo por no poder evitar que algo ocurra	**		
37. Normalmente, tomo las decisiones tan pronto como puedo	**		
38. Hay determinadas personas de las que dependo mucho	*		

	P	NO DE ACUERDO	DE ACUERDO
39. La gente sobrevalora la influencia del pasado	**		
40. Lo que más me divierte es realizar algún proyecto creativo	**		
41. Si no gusta a los demás es su problema, no el mío	**		
42. Para mí es muy importante lograr el éxito en todo lo que hago	*		
43. Pocas veces culpo a la gente de sus errores	**		
44. Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten	**		
45. Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera estarlo	**		
46. No puedo soportar correr riesgos	*		
47. La vida es demasiado corta para pasarla haciendo cosas que a uno no le gustan	*		
48. Me gusta valerme por mi mismo/a	**		
49. Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como me gustaría ser	*		
50. Me gustaría jubilarme y apartarme totalmente del trabajo	*		
51. Pienso que es duro ir en contra de lo que piensan los demás	*		
52. Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno/a malo/a que sea en ellas	**		
53. El miedo al castigo es lo que hace a la gente ser buena	*		
54. Si las cosas me desagradan opto por ignorarlas	**		
55. Cuanto más problemas tiene una persona, menos feliz es	*		
56. Raramente me siento ansioso/a al pensar en el futuro	**		
57. Raramente aplazo las cosas	**		
58. Yo soy el/la único/a que realmente puede entender y solucionar mis problemas	**		
59. Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad	**		

	P	NO DE ACUERDO	DE ACUERDO
60. Tener demasiado tiempo libre, resulta aburrido	**		
61. Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no tengo necesidad real de ello	**		
62. Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo	*		
63. Todo el mundo es, esencialmente, bueno	*		
64. Hago todo lo que puedo por conseguir lo que quiero y una vez conseguido, deja de preocuparme	**		
65. Nada es intrínsecamente perturbador; si lo es se debe al modo en que lo interpretamos	**		
66. Me preocupan mucho determinadas cosas del futuro	*		
67. Me resulta difícil hacer las tareas desagradables	*		
68. Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí	**		
69. Somos esclavos de nuestro pasado	*		
70. A veces desearía poder irme a una isla tropical y tenderme en la playa, sin hacer nada más	*		
71. A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte	*		
72. Me trastorna cometer errores	*		
73. No es equitativo que "llueva igual sobre el justo que sobre el injusto"	*		
74. Yo disfruto honradamente de la vida	**		
75. Debería haber más personas que afrontaran lo desagradable de la vida	*		
76. Algunas veces, me resulta imposible apartar de mi mente el miedo a algo	*		
77. Una vida fácil, muy pocas veces resulta compensadora	**		
78. Pienso que es fácil buscar ayuda	*		
79. Cada vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre	*		
80. Me encanta estar tumbado	*		

	P	NO DE ACUERDO	DE ACUERDO
81. Tengo considerable preocupación por lo que la gente piensa de mí	*		
82. Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia	*		
83. Generalmente doy una segunda oportunidad a quien se equivoca	**		
84. La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas que resolver	*		
85. Nunca hay razón para permanecer afligido mucho tiempo	**		
86. Raramente pienso en cosas como la muerte	**		
87. No me gustan las responsabilidades	**		
88. No me gusta depender de los demás	**		
89. La gente nunca cambia, básicamente	*		
90. La mayoría de las personas trabaja demasiado y no descansa lo suficiente	*		
91. Ser criticado es algo fastidioso pero no perturbador	**		
92. No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien	**		
93. Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean	**		
94. Raramente me importunan los errores de los demás	**		
95. El hombre construye su propio malestar interno	**		
96. Muchas veces me sorprendo planeando lo que haría si me encontrara en determinadas situaciones de peligro	*		
97. Si tengo que hacer algo, lo hago a pesar de que no sea agradable	**		
98. He aprendido a no estar pendiente de nada que no esté relacionado con mi bienestar	**		
99. No miro atrás con resentimiento	**		
100. No me siento realmente contento hasta que no estoy relajado y sin hacer nada	*		

A. Preguntas con un solo asterisco (*) al final: Si ha contestado "Estoy de acuerdo", anótese un punto en el espacio indicado para la puntuación y que está representado por la letra (P).

B. Preguntas con dos asteriscos () al final:** Si ha contestado "No estoy de acuerdo", anótese un punto en el espacio indicado para la puntuación y que está representado por la letra (P).

Una vez que haya puntuado cada contestación según las reglas anteriores , sume los puntos obtenidos en las afirmaciones citadas aquí debajo y colocas en el casillero de TOTAL

- | | | | |
|-----|---------------------------------------|-------|----------------------|
| 1) | 1, 11, 21, 31,41, 51, 61,71, 81 y 91 | TOTAL | <input type="text"/> |
| 2) | 2, 12, 22, 32,42,52,62,72,82 y 92 | TOTAL | <input type="text"/> |
| 3) | 3, 13, 23, 33,43,53,63,73, 83 y 93 | TOTAL | <input type="text"/> |
| 4) | 4, 14, 24, 34, 44, 54, 64, 74, 84, 94 | TOTAL | <input type="text"/> |
| 5) | 5, 15, 25, 35, 45, 55, 65, 75, 85, 95 | TOTAL | <input type="text"/> |
| 6) | 6, 16, 26, 36, 46, 56, 66, 76, 86, 96 | TOTAL | <input type="text"/> |
| 7) | 7, 17, 27, 37, 47, 57, 67, 77, 87, 97 | TOTAL | <input type="text"/> |
| 8) | 8, 18, 28, 38,48, 58,68,78, 88,98 | TOTAL | <input type="text"/> |
| 9) | 9,19,29,39,49,59,69,79,89,99 | TOTAL | <input type="text"/> |
| 10) | 10, 20,30,40,50,60,70,80,90, 100 | TOTAL | <input type="text"/> |

Interpretación

Si ha obtenido una puntuación de 5 ó 6 puntos, podemos decir que la creencia en la que haya obtenido dicha puntuación le limita en determinadas circunstancias, mientras que si su puntuación es igual o superior a 7, dicha creencia le está limitando en muchas áreas de su vida.

- 1. Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos**
- 2. Se debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que se emprende**
- 3. Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas**
- 4. Todo es un asco cuando las cosas no van como a uno le gustaría que fueran**
- 5. Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad. La gente simplemente reacciona según como los acontecimientos inciden en sus emociones.**
- 6. Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa.**
- 7. Es más fácil evitar los problemas y las responsabilidades de la vida que hacerles frente.**
- 8. Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo**
- 9. El pasado tiene una enorme influencia en la determinación del presente**