

Evaluar esquemas



ESQUEMA: _____ (Elija uno solo)

Pruebas a favor del esquema	Pruebas en contra del esquema	Ventajas de conservar el esquema	Inconvenientes de conservar el esquema	Esquema nuevo
<i>Qué experiencias justifican esta creencia?</i>	<i>¿Qué parte de usted no justifica esta creencia elemental?</i>	<i>Por qué motivos necesita mantener esta creencia?</i>	<i>Por qué esta creencia elemental le causa problemas o le impide alcanzar otras metas?</i>	<i>Elabore un esquema nuevo y más realista. Valore su creencia en él, de 0 a 100%.</i>

Para más información, comuníquese con su autoridad local de salud mental o salud conductual.
dshs.texas.gov/mhservices-search/

