

Haga un inventario de sus esquemas



Instrucciones: Usar esta lista de control para buscar posibles pautas de pensamiento subyacentes. Marque una palomita junto a cada esquema que usted crea que tiene.

Esquemas sanos

- No importa lo que pase, puedo arreglármelas de alguna manera.
- Si me empeño en lograr algo, puedo conseguirlo.
- Puedo salir adelante.
- Los demás confían en mí.
- La gente me respeta.
- Pueden derribarme, pero no acabar conmigo.
- Me preocupo por los demás.
- Si me preparo, normalmente lo hago mejor.
- Merezco respeto.
- Me gustan los retos.
- No me asusto fácilmente.
- Soy inteligente.
- Puedo resolver las cosas.
- Soy amistoso.
- Puedo manejar el estrés.
- Cuanto más difícil es el problema, más resistente me vuelvo.
- Puedo aprender de mis errores y ser una mejor persona.
- Soy un buen esposo (o padre, hijo, amigo, amante).
- Todo saldrá bien.

Esquemas disfuncionales

- Para ser aceptado tengo que ser perfecto.
- Si decido hacer algo, necesito lograrlo.
- Soy estúpido.
- Sin una pareja romántica a mi lado, no soy nada.
- Soy un farsante.
- Nunca debo mostrar debilidad.
- Si cometo un error, todo se vendrá abajo.
- No soy digno de cariño.
- Nunca voy a sentirme bien cerca de los demás.
- Haga lo que haga, no lo voy a lograr.
- El mundo me da mucho miedo.
- No se puede confiar en nadie.
- Siempre tengo que tener el control.
- No soy nada atractivo.
- Nunca manifiesto mis emociones.
- Los demás se aprovechan de mí.
- Soy perezoso.
- Si los demás me conocieran de verdad, no les gustaría.
- Para ser aceptado, siempre debo agradecer a los demás.

Adaptado de Getting Your Life Back: The Complete Guide to Recovery from Depression, de Jessie H. Wright, M.D. y Monica Ramirez Basco, Ph.D., Nueva York: The Free Press, 2001.

