



DISPUTA DE LA CREENCIA DEL ESQUEMA

- *Luego de haber identificado la creencia vinculada al esquema, damos algunas pautas para aprender a debatir, debilitar y extinguir dicha creencia que, de no ser abordada, pueden mantener el esquema y sus consecuencias.*
- **Creencia o voz del Esquema:**

- *Ejemplo de la creencia del esquema de **Autosacrificio**:*

“TENGO QUE AYUDAR A TODOS LOS QUE TENGAN ALGUN PROBLEMA PARA QUE NO SUFRAN”

- **Indicaciones:**
- *Busque diez argumentos que demuestren que la creencia no es objetiva, que va más allá de la realidad, teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones:*
 - *Inicie la disputa en **primera persona**. Por ejemplo, Yo reconozco..., Yo me doy cuenta..., etc.*
 - *Identifique **lo que pueda ser real y objetivo** en la creencia **QUE SE DISPUTA**.*
 - *Identifique y describa claramente los **costos conductuales, emocionales, etc. que ha generado el asumir y mantener la creencia hasta hoy**.*
 - *Identifique **la Necesidad emocional subyacente que desearía satisfacer**.*
- **Ejemplo de disputa:**
- **Yo soy consciente que es ideal apoyar a alguien que requiera ayuda, pero el haber asumido la creencia al 100% ha hecho que yo deje de lado actividades importantes de índole académica que han perjudicado en mis notas y desempeño académico.**

YO NECESITO AUTOREALIZARME



- **Ahora empieza a disputar tu creencia:**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.