

## DESAFÍA A UN ESQUEMA MALADAPTATIVO

¿QUÉ SITUACIÓN LO  
DESENCADENÓ?

¿QUÉ ESQUEMAS  
DEBEN SER  
DESAFIADOS?

¿DE QUÉ NECESIDADES  
INSATISFECHAS SURGIÓ  
ESTE ESQUEMA?

¿QUÉ EVIDENCIA TIENE  
QUE LO APOYE AHORA  
MISMO?



## DESAFIAR A UN ESQUEMA MALADAPTATIVO



¿QUÉ DIRÍA EL NIÑO  
VULNERABLE?

¿QUÉ DIRÍA EL CRÍTICO  
PUNITIVO?



¿QUÉ DIRÍA EL ADULTO  
SANO?



¿QUÉ DIRÍA UN BUEN  
PADRE?



¿QUÉ DIRÍA UN  
OBSERVADOR  
PARCIAL?



## DESAFIAR A UN ESQUEMA MALADAPTATIVO



ANOTAR TODO LO QUE EL NIÑO VULNERABLE DIGA, LO CUAL NO ES CIERTO EL 100% DE LAS VECES O NO ES EXACTO AL 100%

ESCRIBA UN CUESTIONAMIENTO DE CADA UNO DE LOS PUNTOS DEL CRÍTICO PUNITIVO.



RESUMA SUS CONCLUSIONES. ¿HASTA QUÉ PUNTO CREE AHORA EN EL ESQUEMA?



¿SE INTERPONE AHORA ALGÚN ERROR DE PENSAMIENTO? ¿ESTÁ DESACREDITANDO LO POSITIVO/MINIMIZANDO, ETC.?



¿EN QUÉ TE AYUDA TENER ESTE ESQUEMA? ¿SE AJUSTA A LOS HECHOS DE TU VIDA TAL Y COMO ES AHORA?

