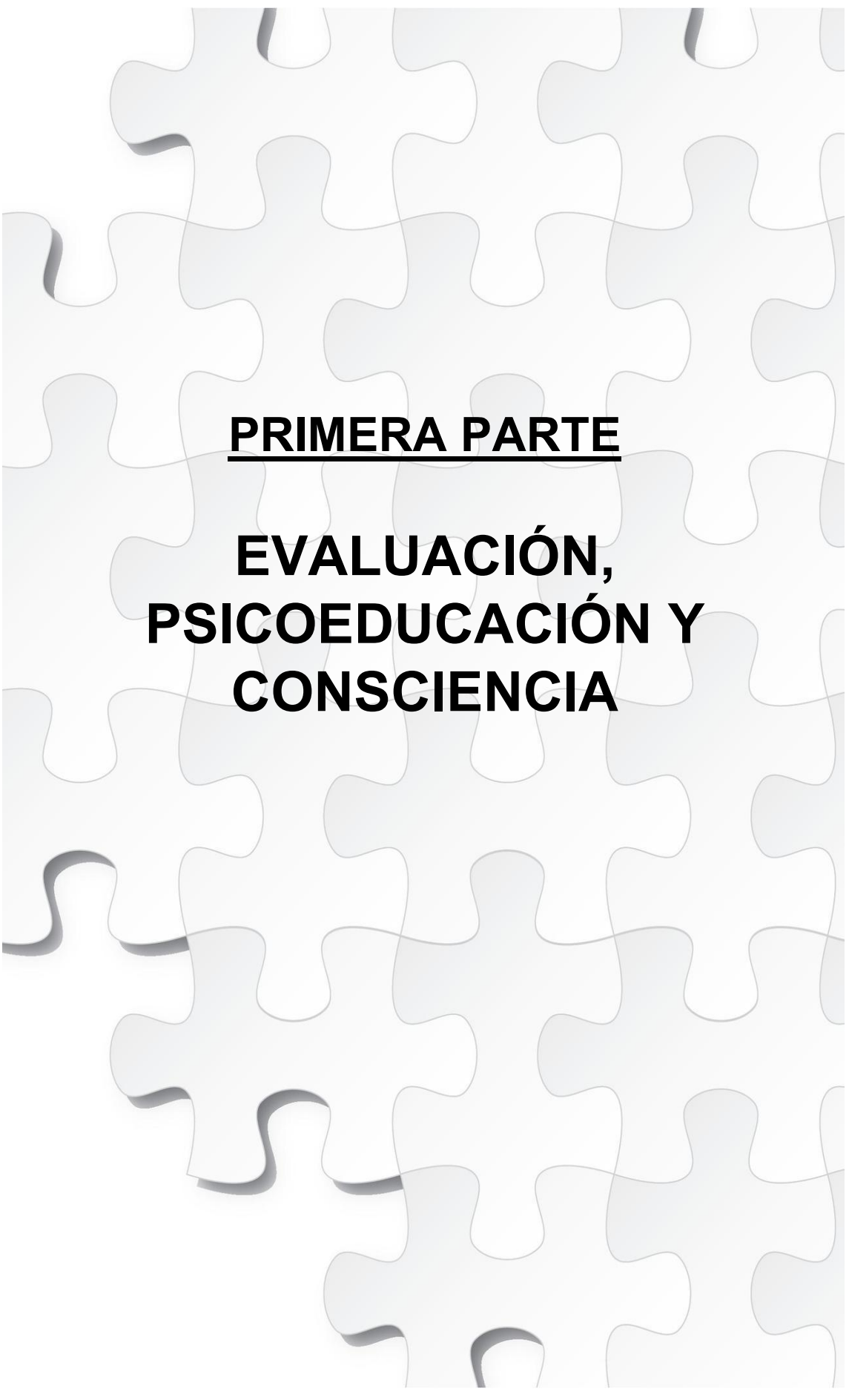


The background of the page is a light gray pattern of interlocking puzzle pieces. The pieces are arranged in a grid-like fashion, with some pieces slightly offset to create a sense of depth and movement. The overall effect is a textured, geometric background.

PRIMERA PARTE

EVALUACIÓN, PSICOEDUCACIÓN Y CONSCIENCIA

EVALUAR MIS ESQUEMAS NEGATIVOS - ITEP

El primer paso que sugiere ITEP, juntos vamos a dar para cumplir la primera fase de evaluación, psicoeducación y consciencia del método **ESQUEMA**, es "**Evaluar los esquemas negativos que tenemos**".

Para ello, vamos a determinar cuáles de los esquemas negativos tenemos en nuestra vida, realizando un ejercicio en el cual deberás contestar un pequeño test que te presenta los 18 esquemas negativos.

EJERCICIO 1.1. EVALUAR MIS ESQUEMAS NEGATIVOS.

Instrucciones: En la **tabla 1.1** se presenta un *test* para evaluar cuáles son tus esquemas negativos. Para ello, en la columna uno se presenta el nombre del esquema negativo. En la columna dos, se muestran 5 afirmaciones, las cuales tendrás que evaluar con una calificación del 1 al 6, según qué tanto describen el cómo te has sentido a lo largo de tu vida con base a los siguientes criterios:

1. "No me he sentido así nunca en mi vida".
2. "No me he sentido así en la mayoría de las veces".
3. "No me he sentido así por lo general".
4. "Me he sentido así muchas veces".
5. "Me he sentido así la mayoría de las veces".
6. "Me he sentido así toda mi vida".

En la columna tres, tendrás que registrar la calificación asignada a cada una de las premisas evaluadas. Una vez terminado el *test*, identificarás aquellas puntuaciones que hayas hecho de 4, 5 o 6.

Es importante señalar que, hay que evaluar cada una de las frases basándote en que describe cómo te has sentido a lo largo de tu vida, aunque sepas conscientemente que la frase sea irracional.

TABLA 1.1. TEST DE DETECCIÓN DE LOS ESQUEMAS NEGATIVOS.

Esquema negativo	Afirmación:	Calificación del 1 al 6
Abandono	Todo mundo me termina abandonando en los momentos más difíciles.	
	Las personas más importantes para mí por alguna razón se han ido y ya no están presentes en mi vida.	
	Creo que al final, en mi vida, siempre estaré solo.	
	Tengo pocas personas con las que me siento realmente conectado, por lo cual, me da mucho miedo poder perderlas.	
	Cuando he perdido una relación significativa y/o me he sentido abandonado, me ha invadido una tristeza y ansiedad profundas que me han sido muy difícil controlar.	

Esquema negativo	Afirmación:	Calificación del 1 al 6
Privación emocional	Me siento muy solo, creo que a nadie le importan mis emociones, ni qué es lo que me pasa.	
	Siento que nunca he recibido suficiente empatía, cuidados, comprensión y protección.	
	Me ha sido muy difícil generar relaciones significativas en donde me sienta comprendido, querido, cuidado y protegido.	
	Siento que me hace falta mucho cariño, caricias, cercanía y conexión emocional.	
	Siento que no vale la pena expresar lo que siento porque, al final, las personas no me entienden o no les importa.	

Esquema negativo	Afirmación:	Calificación del 1 al 6
Imperfección/ Vergüenza	Soy una persona horrible, detestable.	
	Las personas me critican o me rechazarían si realmente me conocieran o descubrieran quién soy en realidad.	
	La mayoría de los problemas que tengo con las personas cercanas a mí, son por mi culpa, debido a mis debilidades, defectos y mi forma de ser.	
	La mayoría de las personas cercanas a mí, me han rechazado y criticado constantemente debido a quién soy.	
	Siento que tengo algo malo que saca lo peor de las demás personas.	

Esquema negativo	Afirmación:	Calificación del 1 al 6
Desconfianza/ Abuso	Las personas siempre me terminan traicionando, no puedo confiar en nadie.	
	No me siento capaz de protegerme del abuso, el engaño o la manipulación de otras personas.	
	Los gritos, las amenazas, los golpes y/o los engaños han sido tan comunes en mi vida, que cuando una persona cercana los hace hacia mí, no los veo como una razón suficiente para distanciarme de esa relación.	
	La mayoría de las personas cercanas me han lastimado, traicionando o violentado de alguna u otra manera.	
	Me cuesta trabajo relajarme y confiar plenamente en otras personas, por miedo a que me lastimen, me manipulen o traicionen.	

Esquema negativo	Afirmación:	Calificación del 1 al 6
Aislamiento social/Alienación	Soy una persona tan diferente en mi forma de pensar y ser, que siento que no encajo en ningún lugar.	
	No soy capaz de encontrar, conectar o ser incluido y aceptado en un grupo social que comparta mis intereses y valores.	
	Las demás personas me ven como una persona rara, extraña y totalmente diferente a ellos.	
	No me he sentido incluido ni perteneciente de los grupos con los que he participado.	
	Aunque los grupos sociales me han aceptado, en realidad nunca me he sentido identificado con ellos.	

Esquema negativo	Afirmación:	Calificación del 1 al 6
Fracaso	Soy un fracaso, soy el peor en toda.	
	Todas las personas son mejores que yo en el trabajo, la escuela o en los deportes.	
	No soy capaz de alcanzar mis metas importantes: escolares, laborales, deportivas o artísticas, dado que mis capacidades están por debajo de la mayoría de las personas.	
	Aunque los demás me digan que tengo un desempeño aceptable en la escuela, el trabajo, el deporte o las artes, en el fondo siento que mienten y que en realidad soy un fraude.	
	Cuando realizo una tarea relacionada con la escuela, el trabajo o el deporte, siempre me comparo con las demás personas, percibiendo que yo estoy muy por debajo del desempeño que ellos tienen.	
Esquema negativo	Afirmación:	Calificación del 1 al 6
Dependencia/ Incompetencia	La mayor parte del tiempo necesito la ayuda de los demás, debido a que me siento incapaz de cuidar de mí y enfrentarme a la vida.	
	Creo que todas las personas son más eficientes que yo en saber	

	cuál es la mejor manera de resolver mis problemas del día a día.	
	Pienso que, sin la ayuda de las demás personas, no podría enfrentar por mi mismo los retos de la vida.	
	No me siento capaz de cumplir por mi mismo las tareas necesarias que tengo llevar a cabo para ser un adulto autosuficiente.	
	Yo siempre me equivoco y tomo malas decisiones, por lo que es mejor seguir los consejos de otras personas.	

Esquema negativo	Afirmación:	Calificación del 1 al 6
Vulnerabilidad al daño/la Enfermedad	Algo terrible me va a pasar, me voy a enfermar gravemente, voy a enloquecer o puedo quedar en la ruina y no podré hacer nada al respecto.	
	No soy capaz de enfrentar de manera eficiente y con mis propios recursos, cualquier enfermedad médica, emocional o catástrofe externa que se presente en mi vida y como resultado de esto moriré, sufriré daño físico o enloqueceré.	
	Frecuentemente siento mucha ansiedad debido a los peligros posibles del ambiente que podrían generarme enfermedad, daño o incluso la muerte.	
	El mundo es un lugar peligroso, en el cual existen muchos peligros como enfermedades, desastres naturales, violencia y otros riesgos que me pueden sorprender en cualquier momento y acabar con mi vida.	
	Cuando experimento un malestar físico, inmediatamente me da miedo que pueda ser una enfermedad mortal, de la cual siento que no tengo los recursos para hacerle frente.	

Esquema negativo	Afirmación:	Calificación del 1 al 6
Apego confuso/ Yo inmaduro	No puedo ser feliz ni estar tranquilo si, esa persona que lo es todo para mí, no está de acuerdo conmigo o se siente diferente a como yo me siento.	
	No me siento capaz de tomar decisiones en mi vida, si no tengo la aprobación de esa persona especial con la cual tengo un apego profundo.	
	Pienso que la persona con la que tengo un vínculo intenso, no podrá sobrevivir si me alejo emocionalmente de ella y/o pongo límites al apego que ella tiene conmigo.	
	No me siento con el derecho de ser feliz si la persona con la que tengo un apego intenso se siente triste.	
	No siento que tenga un pensamiento propio o personalidad definida, más allá del que esperan mis padres que yo tenga.	

Esquema negativo	Afirmación:	Calificación del 1 al 6
Grandiosidad/	Yo soy una persona especial y superior a los demás, por lo tanto, tengo más derechos y menos obligaciones que el resto de las personas.	
	Mi opinión es más importante que la de los demás, dado que soy especial, más inteligente o superior a ellos, por lo cual las demás personas deberían de seguirla.	
	Las demás personas deben satisfacer mis necesidades, dado que, a diferencia de ellos, tengo algo que me hace especial y me da el derecho de obligarlos, chantajearlos o manipularlos para que lo hagan.	
	Las demás personas son inferiores a mí, eso me da el derecho de pasar por encima de sus necesidades y derechos, ellos son responsables de permitírmelo.	
	No tengo la obligación de ser recíproco con las demás personas y puedo exigirles cosas que no estoy dispuesto a ofrecer.	

Esquema negativo	Afirmación:	Calificación del 1 al 6
Poco autocontrol/ Autodisciplina	Tengo que tener las cosas que quiero en este momento, sin pensar en las consecuencias a futuro.	
	No es necesario contener mis impulsos para obtener un placer inmediato, ni tampoco es importante enfrentar la incomodidad y frustración, ni pensar en las consecuencias negativas que esto me pueda traer.	
	Las demás personas tienen que entenderme y tenerme paciencia, aun cuando sean afectados por mi poco control de impulsos.	
	Mis impulsos son más fuertes que yo y no puedo controlarlos, ni hacer nada para detenerlos.	
	Tengo el derecho de evitar las tareas rutinarias y tediosas, los demás deben comprender lo aburrido que es para mí hacerlas, aunque esto les afecte de alguna manera.	

Esquema negativo	Afirmación:	Calificación del 1 al 6
Subyugación	No puedo decir lo que pienso o siento porque se van a enojar conmigo y con ello voy a tener severas repercusiones negativas.	
	Tengo que suprimir mis necesidades, deseos o emociones y seguir las demandas de los demás, para evitar que se enojen conmigo, me castiguen, me abandonen o me critiquen.	
	Las demás personas, si las contradigo, les debato lo que me dicen o si frustró lo que quieren, se van a enojar o me van a lastimar.	
	Si digo lo que pienso o siento y resulta confrontativo para la persona a la que se lo expreso, se va a enojar, me va a dejar o me va a criticar.	
	Cuando creo que puede venir una confrontación con alguien, siento mucho miedo de que se pueda derivar en una discusión.	

Esquema negativo	Afirmación:	Calificación del 1 al 6
Autosacrificio	Es mi obligación cuidar a las personas que son más débiles que yo, debido a que sus necesidades son más importantes que las mías.	
	Soy responsable de satisfacer de manera voluntaria las necesidades y carencias de las personas que me necesitan y prevenirles de cualquier sufrimiento o dolor, aunque esto implique descuidar mis necesidades.	
	Soy egoísta si me centro en mis necesidades, en lugar de resolver los problemas de los demás.	
	Para mis relaciones más importantes, mis necesidades nunca han sido relevantes, ni tan prioritarias como las de las demás personas.	
	Las personas débiles no podrán sobrevivir sin mi ayuda constante, por lo tanto, es mi obligación ayudarlas a resolver sus problemas.	

Esquema negativo	Afirmación:	Calificación del 1 al 6
Búsqueda de aprobación/ Admiración	Lo más importante en la vida es conseguir el éxito y el estatus necesarios para obtener el reconocimiento de los demás, aunque esto implique sacrificar mis necesidades emocionales.	
	Lo más importante en mi vida es tener la aprobación o la admiración de los demás, y para lograrlo, debo dedicar mucho de mi tiempo para poder verme atractivo, exitoso o popular.	
	La mayoría de las personas me van a dejar de querer y apreciar si dejo de tener dinero, éxito, belleza o estatus.	
	Frecuentemente siento que, si no logro obtener reconocimiento o éxito social, mi vida sería un fracaso o carecería de valor.	
	Siento mucha ansiedad cuando no logro la aprobación o la admiración que deseo de las demás personas.	

Esquema negativo	Afirmación:	Calificación del 1 al 6
Metas inalcanzables/ Hiper criticidad	Lo más importante en la vida es ser perfecto, aunque los demás no lo entiendan ni lo valoren.	
	Los valores y las reglas deben seguirse y cumplirse sin excepciones, por lo tanto, yo tengo que comportarme exactamente de esa manera, sin excusas.	
	Los demás tienen que cumplir las reglas de manera exacta y, si no lo hacen, yo debo de hacérselos saber.	
	Cada vez que logro un objetivo, suelo ponerme inmediatamente otro que sea más desafiante, no importa si esto llegara a afectar el ocio, el descanso o la diversión.	
	Me siento muy incómodo si, por alguna razón, no estoy siendo productivo o si no tengo una meta en la que tenga que enfocar la mayoría de mi tiempo.	

Esquema negativo	Afirmación:	Calificación del 1 al 6
Inhibición emocional	Es peligroso que me permita sentir y expresar mis emociones, dado que puedo perder el control de ellas.	
	Es ridículo mostrar las emociones o sentimientos de manera espontánea, debido a que esto no es importante ni necesario.	
	Si alguien muestra sus emociones me siento muy incómodo, creo que en el fondo, siento que en cualquier momento pueden perder el control de las mismas.	
	Es suficiente con entender racionalmente lo que me pasa, no es necesario tener que sentirlo emocionalmente.	
	Me es muy difícil conectar con mis emociones y poder expresarlas abiertamente.	

Esquema negativo	Afirmación:	Calificación del 1 al 6
Negatividad	Todo lo malo me pasa a mí, por lo cual es mejor siempre pensar en el peor escenario para estar preparado.	
	En cualquier momento, si no estoy atento, los demás pueden cometer un error que derivaría en una catástrofe en mi vida.	
	Tengo que enfocarme siempre en lo peor que la vida me puede traer, de esta manera, estaré preparado para poder enfrentarlo.	
	Las cosas, para mí, siempre me salen mal, es por ello que, si me va bien, desconfío de mi buena suerte y siento que en cualquier momento algo malo me va a pasar.	
	La vida por lo general no es estable, sino caótica, es por ello que, para sobrevivir, tengo que estar al pendiente de todo lo negativo que me puede pasar.	

Esquema negativo	Afirmación:	Calificación del 1 al 6
Castigo	No importa la razón o circunstancia del por qué las personas se equivocan, ellas no merecen perdón y deben de ser duramente castigadas por sus errores.	
	Si yo cometo un error, sin importar las circunstancias, debo ser castigado sin tolerancia ni misericordia.	
	Cuando por un error lastimo a alguien, sin importar las circunstancias, esa persona merece castigarme y yo debo aceptarlo hasta que termine de hacerlo.	
	El que una persona me aplique algún tipo de castigo físico, emocional o económico, no es tan grave y no sería motivo de que termine o ponga distancia con esa persona si no lo dejara de hacer.	
	Cuando hago algo mal, creo que debo de ser castigado para poder aprender a no cometer los mismos errores.	

Fuente: Elaboración propia, basada en Young y sus colaboradores (2015).

Reflexión: ¿Cómo te fue en los resultados del test? ¿Cómo te sientes ahora que lo terminaste? ¿No obtuviste ningún esquema o demasiados esquemas?

Si te sientes mal durante la calificación del test, quiero decirte que es normal. Las preguntas pueden activarte emocionalmente, si la emoción es

muy alta te pedimos que de momento detengas la lectura del libro y trabajes todo lo experimentado con un terapeuta de esquemas.

Si por alguna razón no tuviste ninguno, hay dos posibilidades: que en realidad no tengas ningún esquema negativo o que tu cerebro te esté engañando, por lo cual, te recomendamos que le prestes las frases a alguien de confianza y le preguntes, a esa persona, si te identifica a ti en alguno de esos esquemas negativos. Si te dice que sí, puedes detenerte a seguir leyendo el libro para que por ti mismo verifiques si ese esquema negativo coincide o no con lo que ha sucedido en tu vida.

Es importante señalarte que es común que las personas tengamos más de un esquema negativo, por lo cual, seguir leyendo este escrito te ayudará a confirmar cuántos de este tipo de esquemas realmente tienes y cómo enfrentarlos. Si tienes bastantes, no te preocupes, por el momento solo debes detectarlos y ver cómo te afectan. Más adelante, a lo largo de nuestro aporte podrás con calma ir trabajando uno por uno, no necesitas resolverlos todos al mismo tiempo.



MARÍA, 32 AÑOS

María es una chica que siente que tiene heridas de la infancia que no la dejan ser feliz, por lo que alguien le recomienda este libro. En primer lugar, María al realizar el *test* detectó que tenía el esquema negativo de **Imperfección**, ya que en dos de sus respuestas de ese esquema las evaluó con el número 5. En segundo lugar, María detectó que tenía el esquema negativo de **Abandono**, dado que obtuvo en el cuestionario una respuesta de 5 y dos de 4. En tercer lugar, María se sintió confundida con respecto a su esquema negativo de **Privación emocional**, dado que en el presente no se ha sentido de esa manera, por lo que consultó esta duda con su psicólogo.

María: No supe cómo calificar las afirmaciones de **Privación emocional**, es que, antes me sentía así, pero ahora ya no lo siento de esta manera.

Psicólogo E: Te sugiero que lo califiques como te has sentido a lo largo de tu vida.

M: Creo que sí me he sentido poco comprendida y amada a lo largo de mi vida, sin embargo, en el presente no me siento así.

P. E: ¿Y realmente buscas ser comprendida y amada?

M: No, creo que lo estoy evitando.

P. E: Entonces es por eso que te sientes poco comprendida, porque estás bloqueando esa necesidad y aparentemente pareciera que no la necesitas.

M: Entiendo, es verdad, creo que cuando me he enfrentado a la frustración de mi necesidad de conexión y vinculación, inmediatamente me siento igual a como señalan las frases del test, aunque consciente y racionalmente sé que las cosas no son de esa manera.

P. E: Sí, cuando se frustra una necesidad se activa el esquema correspondiente, si es un esquema negativo, se traen al presente las emociones, sensaciones corporales y pensamientos del pasado negativas que generaron el esquema, es por eso que, aunque racionalmente sabemos que no es verdad en el presente, emocionalmente lo vamos a estar experimentando como si fuera cierto.

Gracias a estas aclaraciones María pudo concluir el test y junto con su psicólogo analizaron los resultados.

Para facilitar la correcta resolución del test, veamos cómo María lo contestó para detectar sus esquemas negativos.

Ejemplo del ejercicio 1.1. ¿Cuáles son mis esquemas negativos? de María.

Esquema negativo	Afirmación:	Calificación del 1 al 6
Abandono	Todo mundo me termina abandonando en los momentos más difíciles.	5
	Las personas más importantes para mí por alguna razón se han ido y ya no están presentes en mi vida.	4
	Creo que al final, en mi vida, siempre estaré solo.	4
	Tengo pocas personas con las que me siento realmente conectado, por lo cual, me da mucho miedo poder perderlas.	3
	Cuando he perdido una relación significativa y/o me he sentido abandonado, me ha invadido una tristeza y ansiedad profundas que me han sido muy difícil controlar.	4

Esquema negativo	Afirmación:	Calificación del 1 al 6
Privación emocional	Me siento muy solo, creo que a nadie le importan mis emociones, ni qué es lo que me pasa.	6
	Siento que nunca he recibido suficiente empatía, cuidados, comprensión y protección.	5

	Me ha sido muy difícil generar relaciones significativas en donde me sienta comprendido, querido, cuidado y protegido.	3
	Siento que me hace falta mucho cariño, caricias, cercanía y conexión emocional.	6
	Siento que no vale la pena expresar lo que siento porque, al final, las personas no me entienden o no les importa.	4

Esquema negativo	Afirmación:	Calificación del 1 al 6
Imperfección/ Vergüenza	Soy una persona horrible, detestable.	5
	Las personas me critican o me rechazarían si realmente me conocieran o descubrieran quién soy en realidad.	5
	La mayoría de los problemas que tengo con las personas cercanas a mí, son por mi culpa, debido a mis debilidades, defectos y mi forma de ser.	3
	La mayoría de las personas cercanas a mí, me han rechazado y criticado constantemente debido a quién soy.	3
	Siento que tengo algo malo que saca lo peor de las demás personas.	3

Esquema negativo	Afirmación:	Calificación del 1 al 6
Subyugación	No puedo decir lo que pienso o siento porque se van a enojar conmigo y con ello voy a tener severas repercusiones negativas.	6
	Tengo que suprimir mis necesidades, deseos o emociones y seguir las demandas de los demás, para evitar que se enojen conmigo, me castiguen, me abandonen o me critiquen.	4
	Las demás personas, si las contradigo, les debato lo que me dicen o si frustró lo que quieren, se van a enojar o me van a lastimar.	4
	Si digo lo que pienso o siento y resulta confrontativo para la persona a la que se lo expreso, se va a enojar, me va a dejar o me va a criticar.	4
	Cuando creo que puede venir una confrontación con alguien, siento mucho miedo de que se pueda derivar en una discusión.	4

Una vez que hemos evaluado los esquemas negativos que pudimos desarrollar en nuestra vida, ahora identifiquémoslo de manera clara, porque con estos esquemas negativos vamos a trabajar a lo largo de esta primera parte del libro.

EJERCICIO 1.2. ¿CUÁLES SON MIS ESQUEMAS NEGATIVOS?

Instrucciones: Una vez realizado el ejercicio 1.1, ahora es momento de que coloques los esquemas negativos detectados del mismo en el siguiente cuadro. Más adelante, regresarás a revisar este cuadro para retomar los esquemas negativos indicados e ir trabajando con los mismos. Para llevar a cabo esta acción en el siguiente cuadro: coloca tu nombre arriba del mismo. En la columna 1 coloca los esquemas que detectaste que tú tienes, al haber realizado el test del ejercicio 1.1. En la columna 2 redactarás las calificaciones que obtuviste en ese esquema negativo en específico.

Nombre: _____

Columna 1. Esquema negativo que detecté en el test.	Columna 2. Calificaciones obtenidas en el test del esquema negativo

Recuerda que para que realmente tengas un esquema negativo, el test debe tener al menos algunas de estas dos calificaciones:

- **Criterio 1:** Dos o más calificaciones de 5 o 6.
- **Criterio 2:** Una calificación de 5 o 6 y dos o más calificaciones de 4.

Veamos cómo María realizó su ejercicio 1.2, a partir de sus resultados que obtuvo en el ejercicio 1.1:

Nombre: María

ESQUEMA NEGATIVO	CALIFICACIÓN OBTENIDA
Abandono	5, 4, 4, 3, 4
Privación emocional	6, 5, 3, 6, 4
Imperfección/Vergüenza	5, 5, 3, 3, 3
Subyugación	6, 4, 4, 4, 4

Como podemos ver, las calificaciones obtenidas en el *test* de los esquemas negativos de María, que, si cumplen con los criterios señalados para ser considerados como esquemas negativos, fueron los siguientes:

Requisitos:	Esquema negativo de María detectado en el test	Calificación obtenida en el test.
Criterio 1: Dos o más calificaciones de 5 o 6	Imperfección/Vergüenza	6, 5, 3, 6, 4 María obtuvo dos o más calificaciones de 5 o 6
	Privación emocional	5, 5, 3, 3, 3 María obtuvo dos o más calificaciones de 5 o 6.
Criterio 2: Una calificación de 5 o 6 y dos o más calificaciones de 4	Abandono	5, 4, 4, 3, 4 María tuvo una respuesta de 5 y más de dos respuestas de 4.
	Subyugación	6, 4, 4, 4, 4 María tuvo una respuesta de 6 y más de dos respuestas de 4.

Veamos cómo María logró dar el primer paso del método
ESQUEMA

<i>Paso 1 y 2</i>	<i>Paso 3</i>	<i>Paso 4</i>	<i>Paso 5</i>	<i>Paso 6</i>	<i>Paso 7</i>
ES <i>Esquema negativo</i>	Q	U	E	M	A
Abandono					
Privación emocional					
Imperfección/Vergüenza					
Subyugación					

Antes de terminar, hagamos un resumen de los puntos principales revisados en este capítulo:

Existen 18 esquemas negativos que representan las heridas de la infancia y cada persona presenta un número diferente de esquemas.

Reflexión: ¿Qué tan motivado te sientes a continuar leyendo nuestros aportes de ITEP?

Para mantenerte motivado te recomendamos que puedas leer la siguiente oración cada vez que demos un aporte:

"Soy tu niño interior y quiero decirte que te agradezco mucho por ayudarme a sanar las heridas que me hicieron, esto significa mucho para mí, necesito que lo hagas con calma y trates de estar en contacto conmigo y ver cómo me siento para no saturarme".

Te felicitamos por haber dado el primer paso en la primera fase de evaluación, psicoeducación y consciencia para trabajar las heridas de la infancia desde la Terapia de Esquemas:

☒	Evaluar los esquemas negativos.
☐	Saber los componentes de los esquemas.
☐	Querer tomar consciencia de cómo surgen los esquemas.
☐	Ubicar las necesidades emocionales humanas nucleares.
☐	Evaluar el temperamento.
☐	Mostrar la activación de esquemas.
☐	Analizar las conductas de afrontamiento.

¡Vamos al siguiente paso!

Referencia:

Healing Your Inner Child: Overcome Limiting Patterns to Live a Full Life.
Cevallos D. & Serrano S. 2025