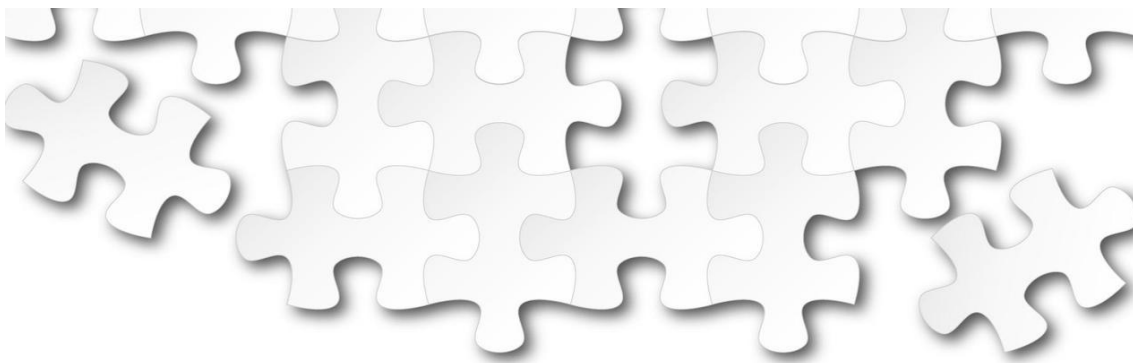




IDENTIFICACIÓN INICIAL DEL ESQUEMA

Objetivo: Comenzar a identificar posibles esquemas a través de la autorreflexión y la exploración de las creencias fundamentales.

Instrucciones: Completa cada afirmación con tu respuesta inmediata y sincera. No lo pienses demasiado, sigue tu primer instinto.

Creencias fundamentales sobre uno mismo:

1. En el fondo, creo que soy _____.
2. Mi mayor temor sobre mí mismo es que soy _____.
3. Lo que más deseo que los demás nunca descubran sobre mí es _____.
4. Cuando cometo errores, me digo a mí mismo _____.
5. Mi voz interior suele sonar _____.

Creencias fundamentales sobre los demás:

1. La mayoría de las personas son básicamente _____.
2. En las relaciones, espero que las personas generalmente _____.
3. Cuando alguien se acerca a mí, suele _____.
4. Puedo confiar en los demás para _____.
5. Las personas que realmente me conocen _____.

Creencias fundamentales sobre el mundo:

1. El mundo es, en general, un lugar _____.
2. La vida es principalmente _____.
3. Si algo puede salir mal, _____.
4. El éxito llega a las personas que _____.
5. Las cosas malas suceden porque _____.

Reconocimiento de patrones: Observa tus respuestas y encierra en un círculo los temas que aparecen repetitivamente:

- Temas sobre ser imperfecto o indigno.
- Temas sobre ser abandonado o rechazado.
- Temas sobre ser controlado o indefenso.
- Temas sobre ser responsable de los demás.
- Temas sobre la necesidad de ser perfecto.