

HOJA DE TRABAJO : CÓMO IDENTIFICAR LAS CREENCIAS NEGATIVAS ACERCA DE TI MISMO

Recuerda, tus creencias centrales negativas reflejan los juicios negativos, amplios y generalizados que has hecho sobre sí mismo, basados en algunas experiencias negativas que podrías haber tenido durante tus primeros años.

Si aún no tienes claro cuáles son tus creencias centrales negativas, primero debes precisarlas e identificarlas antes de poder comenzar a cambiarlas. Para descubrir esas creencias centrales negativas, deberás pensar en las implicaciones de las pistas y la información específicas que ya tienes, es decir, pensar en lo que dices sobre la visión general que tienes de sí mismo.

1 – Identifica experiencias de vida negativas

Escribe una experiencia negativa y luego contesta las siguientes preguntas

Mi experiencia de vida negativa es:

- a) ¿Estas experiencias me llevaron a pensar que algo andaba mal conmigo de alguna manera? Si es así, ¿qué estaba mal?

- b) ¿Recuerdo situaciones específicas que acompañan a los pensamientos o sentimientos negativos que tengo sobre mí mismo?
- c) Qué dicen mis recuerdos de estas situaciones sobre mí como persona?
- d) ¿Puedo vincular a una persona específica que conozco con lo que siento por mí mismo? ¿Esa persona ha usado ciertas palabras para describirme? ¿Qué dice el como me trata esta persona acerca de mí como persona?

2 - Resultados percibidos de no cumplir con las reglas

Piensa en lo que temes que suceda si se rompen tus reglas. A veces, tu regla incorporará la creencia central negativa (por ejemplo, "Si no hago las cosas a la perfección, soy incompetente", "Si la gente ve mi verdadero yo, entonces sabrán que soy inferior", "Si decepciono a alguien, entonces soy una mala persona"). Ház la siguiente pregunta y anote cualquier idea sobre las creencias centrales negativas que le vengan a la mente.

Contesta la siguiente pregunta: Si se rompiera mi regla, ¿qué significaría eso para mí?

3 - Utiliza todas las pistas anteriores y preguntate qué le dicen estas cosas acerca de cómo te ves a tí mismo, escribe todas tus creencias negativas acerca de ti mismo .