

Diagrama de Conceptualización Cognitiva

HISTORIA DE VIDA RELEVANTE

Crecimiento en un hogar caótico Desde la adolescencia en adelante, ha sentido el peso de la responsabilidad familiar. Deprimido durante 14 años desde el primer año de universidad; hospitalizado por intento de suicidio; nunca regresó a la escuela. El hogar familiar era algo caótico. El padre estaba crónicamente desempleado y enojado; la madre era amable, pero ingenua, limitada y desconectada de la realidad; la hermana estaba enojada, adicta a las drogas y constantemente en problemas con la ley.

CORE BELIEFS

Estoy indefenso/fuera de control. Soy vulnerable (a las emociones negativas).
No soy agradable.

SUPUESTOS/CREENCIAS/REGLAS CONDICIONALES

“Si evito las situaciones sociales, estaré bien, pero si interactúo con los demás socialmente, pensarán negativamente de mí. Si como dulces, estaré bien, pero si no lo hago, me sentiré terrible. Si puedo mantener las cosas como están y no tomo decisiones ni realizo cambios, estaré bien, pero si acepto desafíos e intento cambiar, no podré hacerlo.”

COPING/COMPENSATORY STRATEGIES

Evita situaciones sociales. Evita los desafíos, las decisiones importantes y hacer cambios en su vida. Evita las emociones negativas.

SITUACIÓN #1

Recostada en la cama por la noche, pensando sobre su vida.

PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

No puedo controlar las cosas. ¿Por qué no puedo lograr que las cosas sucedan? ¿Por qué no puedo tomar las decisiones correctas? ¿Qué está mal conmigo?

SIGNIFICADO DE P.A.

Me siento impotente/fuera de control.

EMOCIÓN

Sin esperanza

COMPORTAMIENTO

Continúa en la cama

SITUACIÓN #2

Los compañeros de trabajo están hablando de sus vidas.

PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

Soy tan diferente. No encajo. Si supieran cómo es mi familia, pensarían mal de mí. No debería contarles mucho.

SIGNIFICADO DE P.A.

No soy agradable.

EMOCIÓN

¿?

COMPORTAMIENTO

No hablo con mis compañeros de trabajo.

SITUACIÓN #3

Me siento aburrido/a y angustiado/a.

PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

Estoy demasiado angustiado/a. Necesito algo que me haga sentir feliz, distraído/a.

SIGNIFICADO DE P.A.

Soy vulnerable (a emociones negativas).

EMOCIÓN

Aburrido/a, angustiado/a.

COMPORTAMIENTO

Me siento aburrido/a y angustiado/a.