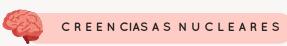
Modelo cognitivo de baja autoestima



Eventos (negligencia, abuso, duelo, falta de calor/afecto/elogios, comparaciones con hermanos mayores).



Creencias negativas y disfuncionales sobre uno mismo. Ej: Soy incompetente.



SUPOSICIONES DISFUNCIONALES

Directrices de vida, suposiciones, patrones de desempeño, reglas y actitudes. Ej: Si no puedo realizar esta tarea compleja en el trabajo, entonces eso significa que soy incompetente e incapaz de tener éxito en cualquier aspecto de mi vida.



INCIDENTE CRÍTICO

Un evento específico y significativo que tiene un impacto emocional o cognitivo, a menudo explorado para entender comportamientos y reacciones. Ej: Recibir un feedback negativo en el trabajo, cometer un error percibido como grave, o enfrentar desafíos académicos que reforzaron esta creencia nuclear.

