

Modelo cognitivo de baja autoestima



EXPERIENCIAS DEVIDA

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



CREENCIAS A NUCLEARES

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.



ACTIVACIÓN DEL SISTEMA DE CREENCIAS



DEPRESIÓN

La depresión aumenta la activación de la creencia central y, por lo tanto, crea un círculo vicioso.



PREVISIONES NEGATIVAS

Si asumo esta responsabilidad en el trabajo, seguramente fallaré y todos se darán cuenta de que no soy capaz, lo que solo confirmará mi incompetencia.



ANSIEDAD



COMPORTAMIENTO MAL ADAPTATIVO

Retraerse ante oportunidades desafiantes.



PENSAMIENTO AUTOCRÍTICO

CONFIRMACIÓN ANNUCLEAR DE DABEL

Soy un incompetente.