

Creencias centrales y sus alternativas

Cada fila es una creencia central negativa en la forma en que suele sonar por dentro. Léelas y marca las que reconozcas. La última columna ofrece una versión más equilibrada para contrastar durante la semana.

Familia	Cómo suena	Pensamientos que genera	Una versión más equilibrada
Desamparo	"No soy capaz"	"Ni lo intento, seguro lo arruino"	Hay cosas que me cuestan y otras que hago bien. Puedo probar y mirar el resultado.
Desamparo	"No voy a poder con esto"	"Si algo sale mal, me hundo"	He pasado antes por cosas difíciles y encontré cómo sostenerlas.
Desamparo	"No controlo nada de lo que me pasa"	"Para qué planear si todo depende de la suerte"	Hay cosas fuera de mi alcance y hay decisiones que siguen siendo mías.
No ser querible	"Nadie me va a querer de verdad"	"Si me conocen a fondo, se van"	Algunas personas se han quedado. Puedo mirar eso antes de anticipar el final.
No ser querible	"Estorbo"	"Mejor no pido nada a nadie"	Pedir ayuda es parte de cualquier vínculo cercano.
No ser querible	"Voy a terminar solo"	"No vale la pena acercarme"	Acercarme tiene riesgo y es la única vía para que alguien llegue a conocerme.
No valer	"No valgo nada"	"Da igual lo que haga"	Mi valor no se mide por lo que produce esta semana.
No valer	"Soy un fracaso"	"Lo que logré no cuenta, cualquiera lo haría"	Un resultado malo describe ese resultado y se queda ahí.
No valer	"Soy mala persona"	"Merezco que me vaya mal"	Hice cosas de las que me arrepiento. Eso convive con lo demás que también soy.

Estas tres familias son una clasificación clínica de la terapia cognitiva, propuesta por Judith Beck. La estructura aún carece de validación, y el único estudio que la puso a prueba encontró cuatro grupos. Reconocerte en una fila no es un diagnóstico, y escribir una alternativa tampoco la vuelve creíble de inmediato.

