

# VULNERABILIDAD

- Pensamiento dicotómico
- Esquemas cognitivos
- Bajo autoconcepto
- Dependencia excesiva

**META VITAL**  
(elegida en libertad)

**Ilusión y expectativa**

**Frustración**  
**Ansiedad**

**Frase llave**

Darse tiempo  Auto-consejarse

**Enfriamiento**  
**para el control**

## Autoagresión

**Pensamiento**  
"Yo no sirvo"  
"No puedo"  
"Lo dejo todo"

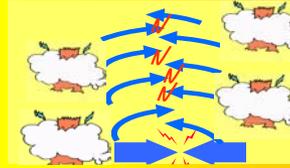
**Conducta**  
Abandono  
Autolesión  
Autolisis



## Heteroagresión

**Pensamiento**  
"Él tiene la culpa"  
"¡Se va a enterar!"  
Insultos, amenazas

**Conducta**  
Golpear objetos  
Empujar  
Pelea



## Escape

**Pensamiento**  
Me olvido



### **Conducta**

Consumo tóxicos  
Gasto o cleptom.  
Ludopatía  
Tr. alimentación  
Promiscuidad  
Cond. temeraria

## Afrontamiento específico

**Toma de decisiones**



**Relación social**

- Expresar queja
- Recibir crítica
- Negarse a una petición



**Aprendizaje de errores**



**Consiguiendo objetivos:**  
Realismo, Constancia, y Paciencia



**Nuevos problemas**  
**no elegidos en libertad**

**Solución**