

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

META VITAL
 (elegida en libertad)

Ilusión y expectativa

Frustración
Ansiedad

Respuesta compensatoria
 Idealización-Persuasión

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

<p><i>Toma de decisiones</i></p>  <p>Solución de problemas</p>	<p><i>Relación social</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Expresar queja • Recibir crítica • Negarse a una petición 	<p><i>Aprendizaje de errores</i></p> 
---	---	--

Objetivos: en zig-zag

Consiguiendo objetivos:
 Realismo, Constancia, y Paciencia

META - META - META - META - META



Se programan aceptando las frustraciones, y volviendo a luchar por el objetivo, en forma de "zig-zag"

Nuevos problemas no elegidos en libertad

Solución

