

Autoconcepto NO adaptativo	Autoconcepto adaptativo
No merezco amor.	Merezco amor; puedo tener amor.
Soy una mala persona.	Soy una buena persona (amorosa).
Soy terrible.	Estoy bien como soy.
No valgo nada (soy inadecuado/a).	Valgo; soy valioso/a.
Soy vergonzoso/a.	Soy honorable.
No soy digno/a de amor.	Soy digno/a de amor.
No soy suficiente.	Soy suficiente (estoy bien).
Solo merezco cosas malas.	Merezco cosas buenas.
Estoy permanentemente dañado/a.	Estoy (puedo estar) sano/a.
Soy feo/a (mi cuerpo es odioso).	Estoy bien (soy atractivo/a, digno/a de amor).
No merezco . . .	Puedo tener (merezco) . . .
Soy estúpido/a (no suficientemente inteligente).	Soy inteligente (capaz de aprender).
Soy insignificante (sin importancia).	Soy significativo/a (importante).
Soy una decepción.	Estoy bien tal como soy.
Merezco morir.	Merezco vivir.
Merezco ser miserable.	Merezco ser feliz.
Soy diferente (no pertenezco).	Estoy bien como soy.

  

Responsabilidad NO apropiada	Responsabilidad apropiada
Debería haber hecho algo.	Hice lo mejor que pude.
Hice algo malo.	Aprendí (puedo aprender) de ello.
Debería haberlo sabido.	Hago lo mejor que puedo (puedo aprender).

  

Peligro	Seguridad
No se puede confiar en mí.	Se puede confiar en mí.
No puedo confiar en mí mismo/a.	Puedo (aprender a) confiar en mí mismo/a.
No puedo confiar en mi juicio.	Puedo confiar en mi juicio.
No puedo confiar en nadie.	Puedo elegir en quién confiar.
No puedo protegerme.	Puedo (aprender a) cuidarme.
Estoy en peligro.	Ya pasó; ahora estoy seguro/a.
No está bien sentir (mostrar) mis emociones.	Puedo sentir mis emociones de forma segura.
No puedo defenderme.	Puedo expresar mis necesidades.
No puedo dejarlo salir.	Puedo elegir dejarlo salir.

  

Falta de control, indefensión	Control y capacidad de tomar decisiones
No tengo control.	Ahora tengo control.
Soy impotente (indefenso/a).	Ahora tengo opciones.
Soy débil.	Soy fuerte.
No puedo conseguir lo que quiero.	Puedo conseguir lo que quiero.
Soy un fracaso (voy a fracasar).	Puedo tener éxito.
No puedo tener éxito.	Puedo tener éxito.
Tengo que ser perfecto/a (complacer a todos).	Puedo ser yo mismo/a (cometer errores).
No puedo soportarlo.	Puedo manejarlo.
Soy inadecuado/a.	Soy capaz.