

TU EXPERIENCIA PERSONAL CON LOS MODOS DE AFRONTAMIENTO

| | Modo Distanciado | Evitador Protector | Sobre- Compensador | Sumisión al Esquema |
|---|---------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|
| En que situaciones aparece? Detonantes? | | | | |
| Cómo se originó? | | | | |
| Cuál fue su beneficio en el pasado? | | | | |
| Qué necesidad subyace al modo? | | | | |
| Cuál es su conducta cuando está presente? | | | | |
| Cuál es la consecuencia actual de este modo? | | | | |
| Que siente antes de que aparezca este modo? (señales de advertencia) | | | | |

TU EXPERIENCIA PERSONAL CON LOS MODOS DE AFRONTAMIENTO