

Se considera que **tienes uno de estos esquemas si has obtenido 5 o más en los resultados**. Los resultados también muestran una gráfica que indica el grado en que se te activa cada uno de los esquemas.

Es posible que te haya salido más de uno, o que no hayas llegado a 5 en ninguno de los esquemas. Comenta con tu pareja **cuáles creéis que son los esquemas que más os afectan a cada uno, y que pensamientos y emociones activan**.

A continuación explico en qué consiste cada uno:

Abandono

El esquema de abandono es la creencia de que no puedes confiar en tu pareja y de que él o ella tarde o temprano se alejará de ti o te dejará.

Aislamiento social

La creencia de que no encajas con nadie. Te sientes solo/a aunque estés con tu pareja, y te sientes invisible e incomprendido/a.

Altos estándares

La creencia de que tu pareja y tú tenéis que cumplir altos estándares de rendimiento en la vida y en la relación. Y si estos estándares no se cumplen, hay algo mal respecto a ti o respecto a tu pareja, y uno de los dos (o ambos) merece ser criticado.

Autosacrificio

La creencia de que siempre debes priorizar las necesidades de tu pareja a las tuyas, ya sea porque las consideras más importantes o porque temes su rechazo

Grandiosidad

La creencia de que tu pareja debe satisfacer todas tus necesidades, y de que tienes derecho a esperar su apoyo constante.

Defectuosidad

La creencia de que de alguna manera estás defectuoso/a, eres inferior a tu pareja o no mereces amor.

Dependencia

La creencia de que te sería difícil sobrevivir emocionalmente sin tu pareja, y de que no podrías cuidar de ti mismo/a fuera del relación.

Deprivación emocional

Tienes la expectativa de que tus necesidades de apoyo emocional no se cumplirán.

El esquema de deprivación emocional puede ser de tres tipos:

1. Privación de cuidado: la ausencia de atención

2. Privación de empatía: la ausencia de comprensión
3. Privación de protección: la ausencia de ayuda

Desconfianza

La expectativa de que tu pareja en algún momento te herirá, abusará de ti, o te descuidará

Fracaso

La expectativa de que fracasarás en tu relación (y en aspectos clave de la vida).