|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pensamiento irracional:**  Frente a mi proceso de empleabilidad, como desarrollador/a | **Acontecimiento**  ¿Qué ocurrió o ha estado ocurriendo? | **Emoción y conducta**  ¿Cómo me siento y actúo después de lo que ha pasado? | **Debate, cuestionamiento**  ¿Qué pruebas reales hay para pensar lo que estoy pensando? | **Nuevo pensamiento**  ¿Qué otra cosa podría pensar ahora que he debatido mi pensamiento? |
| No soy lo suficientemente competente como desarrollador/a y no tengo las habilidades necesarias para conseguir un buen empleo en esta área | Pienso que no estoy capacitado para el cargo | Decepción, frustración  Me quedo callado, me aisló de las personas | Pruebas no superadas, quedar esperando la llamada que nunca se va a hacer, correo que nunca va a llegar, que llamen y que pregunten por cosas que no conozco | Buscar siempre la manera de mejor y tomar esa mala prueba como inicio de superación. |