



Unidad Terapéutica 9: Depresión y pensamiento

Hoja de trabajo 9.1b Estilos de pensamiento que promueven la depresión – ejemplos personales:

Estilo de pensamiento	Evento	Valoración negativa (depresiva)	Valoración positiva/constructiva
Pensamiento catastrófico	(Ejemplo: Mi pareja no se ha percatado de mi Nuevo corte de pelo.)	(Ejemplo: "Mi pareja ya no me encuentra atractivo y me va a dejar.")	(Ejemplo: "Mi pareja podría estar pensando en otras cosas. En otras ocasiones tampoco se dio cuenta del corte de pelo, no significa nada.")
Negación de la retroalimentación positivo y aceptación indiscriminada del negativo.	(Ejemplo: Alguien me dice que tengo buen aspecto.)	(Ejemplo: "Esa persona es falsa y solo quiere quedar bien conmigo."; "Además, estaba oscuro...")	(Ejemplo: "¿Qué agradable recibir un halago!"; "¡Qué cumplido más agradable!")
Supresión de los pensamientos negativos	(Ejemplo: El pensamiento "es mi culpa" viene constantemente a mi mente.)	(Ejemplo: "No debo pensar esto a todas horas. Debo frenar estos pensamientos.")	(Ejemplo: "¿Qué exactamente es culpa mía? ¿Mi valoración es certera?" El intento de supresión de los pensamientos a menudo los aumenta.)