



Unidad Terapéutica 4: Estilo atribucional

Hoja de trabajo 4.3 Sucesos negativos de la última semana (estrés, discusiones, duelo, decepciones...)

¿Qué sucedió? (ej. Un amigo no apareció cuando habíamos quedado.)

¿A qué atribuyes la causa principal en cada uno de esos acontecimientos? (ej. Piensa que soy aburrido.)

¿Qué consecuencias le siguen a tu explicación? (ej.: Me siento triste y rechazado.)

¿Cómo podrías valorar el suceso de manera diferente? Inclúyete de manera ecuánime en la explicación junto con las circunstancias y otras personas. (ej.: en el último momento surgió un imprevisto. La última vez que lo vi fui un poco seco – podría estar ofendido.)
